

ОБЗОР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

2026, Том 8, № 2

Подписано к публикации: 18.02.2026

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
Быстрый 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
Консвалов 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 Махмашиариф 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
Пряженикова 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
Сеногозова 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 Гаджисалиевна (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: 10.58224/2687-0428-2026-8-2

© Обзор педагогических исследований, 2026

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Остроумова Ю.С., Шафикова Г.Р.

Базовые концепты профессиональной самореализации руководителей среднего звена в научно-педагогической сфере: сравнительный обзор ключевых понятий 6-17

Рынгач Е.В., Демьянчук Р.В.

Особенности развития социального и эмоционального интеллекта у будущих психологов 18-24

Кузнецова Ж.В.

Этнические спортивные игры алтайцев, как часть календарных праздников народа, маркер этнической ментальности и способ актуализации этнического самосознания 25-31

Жильцова Н.Г., Кротовская К.А.

Взаимосвязь эмоционального интеллекта и рациональности у руководителей отделов продаж 32-43

Мамонова Е.Б., Сидорина Е.В.

Тревожность подростков с разным уровнем субъективного контроля 44-50

Крыльникова М.А.

Юмор как когнитивно-эмоциональный копинг-ресурс в системе саморегуляции личности 51-57

Михайлова Н.Б.

Искусственный интеллект как инструмент нарративной практики в детском психологическом консультировании: сказкотерапия и терапевтический промт 58-63

Остроумова Ю.С., Шафикова Г.Р.

Профессиональная самореализация руководителей среднего звена научно-образовательных организаций: теоретические основания и психологические условия 64-70

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Елизаров Д.В.

Влияние экспериментальной программы физической подготовки с элементами кроссфита на психофизиологические показатели и асертивность курсантов женского пола 71-81

Соколова Ю.Н.

Организация и проведение исследования по повышению эффективности методики начальной специализированной подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике 82-87

Тихонов Р.Г., Куприна К.В., Грецов А.Г.

Интерактивные технологии в профилактике допинга: современные подходы и эффективные практики 88-92

Милованов А.В.

Генезис идей свободного воспитания: от античных истоков к педагогике XX века 93-101

Бойко Р.А., Барабаш О.А.

Коррекция двигательных нарушений у школьников 8-12 лет с нарушением интеллекта при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО 102-108

Малеев П.А., Зотин В.В., Мартиросова Т.А.

Исследование эффективности деятельности Федерации настольного тенниса Красноярского края за период с 2022 по 2024 гг. 109-115

Милинский А.Ю.

Формирование инженерного мышления у школьников Китая в контексте развития национальной системы инженерного образования 116-121

Мохаммед Салих Биалал Хама

Двигательная активность как средство профилактики стресса у будущих педагогов 122-127

Салугин Ф.В., Попов В.В., Хозей С.П., Кайсин А.С.,

Постников А.А., Кладов Э.В.

Тренировка метания гранат на точность 128-135

Созонова А.Н., Ожиганова М.В., Сыс Т.С., Артамонова М.Н.

Эффективность занятий волейболом для улучшения физического и психического здоровья студентов 136-141

Хачатурова С.С.

Анализ и кластеризация учебных материалов с помощью программного комплекса «Анализатор текста» 142-147

Масленников А.В., Вакалова Л.Г.,

Ахмедов Мухаммаджон Иномжон угли

Техника бега на длинные дистанции: педагогические и практические аспекты 148-152

Шевцов А.А., Барабаш О.А.

Особенности видов подготовки в дисциплине «Дзюдо» спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (этап начальной подготовки) 153-159

Волошина И.М., Хозей С.П., Блох А.И.,

Пеляк Н.Д., Салугин К.В., Клевцов А.А.

Физическая культура в профессиональной подготовке врачей-стоматологов: от учебной дисциплины к осознанной необходимости 160-168

Кузьменко А.Н., Зимина О.А.

Клаузура как когнитивный механизм генерации идей в архитектурном проектировании 169-175

Першин Ю.Л., Суханова Е.Ю., Нюрксне Л.А.

Повышение эффективности технических действий спортсменов, занимающимися в секции спортивных единоборств на базе МГАВМиБ методом симметризации 176-180

Сайганова Е.Г.

Физическая культура как средство самовоспитания и самосовершенствования студентов высшей школы 181-190

Фоменко Е.Г., Матвеева С.П., Муравлева С.А., Срулевич С.А.

Повышение уровня физической подготовленности студентов методом круговой тренировки на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 191-198

Акимов А.В., Кошкина И.В.

Синергетическое единство концептуально-композиционных компонентов понятия «Спортивно-патриотическое воспитание» 199-205

Зино Г.

Влияние режима восстановления после анаэробных скоростно-силовых действий на повышение результативности тренируемых упражнений 206-211

Исмаилов Г.М., Сазанова Е.А., Ромахина И.А., Сомова М.А., Мирошниченко Е.Е.

Повышение мотивации обучения школьников посредством проблемно-ролевой игры «Машина времени» 212-219

Тарасенко А.А., Кириченко Ю.Н., Никулин С.Г., Нагорный Н.Н. Отдельные средства повышения эффективности процесса профессиональной подготовки сотрудников ОМОН Росгвардии	220-225
Лапшин Н.А., Петрович М. Миостимуляция с биологически обратной связью в реабилитации травм коленного сустава	226-232
Милинский А.Ю. Педагогический потенциал геймификации в обучении физике	233-238
Патаркацишвили Н.Ю., Бикбулатов А.В., Михайлова С.А., Самойлова Г.М. Лыжная подготовка студентов в вузе как средство к выполнению нормативов ГТО	239-244
Ткаченко Ю.С. Психологическое сопровождение спортивной подготовки юниоров в дзюдо	245-251
Решонова М.Ю., Решонов М.А. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом: анализ и факторы влияния	252-257
Рожнов А.А. Волейбол как педагогический ресурс для формирования представлений о функциональных системах организма обучающихся	258-263
Саратова Т.Е. Оценивание знаний студентов как инструмент управления обучением	264-271
Скопа В.А., Баранов К.Ю. Антропологический подход к воспитанию: инновационные стратегии современного образования	272-277
Сычёва М.В., Трифонова В.Н. Психолого-педагогические условия подготовки детей к школе в дошкольной образовательной организации	278-285
Ткаченко Ю.С. Исследования биологических аспектов спортивной подготовки юниоров в дзюдо	286-292
Хачатурова С.С. Технологии дистанционного обучения: практика внедрения в российском образовательном контексте	293-297
Хаялеева А.Д., Бекетова С.И., Гайсин И.Т., Уленгов Р.А., Губеева С.К. Формирование картографических умений при изучении курса географии в 8-м классе	298-307
Фетистов А.А., Правдов М.А. О возможности применения тьюторов при выполнении плиометрических упражнений в системе физической подготовки школьников-подростков	308-313
Кузьменко А.Н., Зимина О.А. Воркшоп как интегративная педагогическая технология в архитектурном образовании	314-321
Куприна К.В. Формирование антидопинговой культуры: роль интерактивных технологий в подготовке спортсменов учебно-тренировочных групп	322-326

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 159.98



Базовые концепты профессиональной самореализации руководителей среднего звена в научно-педагогической сфере: сравнительный обзор ключевых понятий

¹ Остроумова Ю.С., ² Шафикова Г.Р.,

¹ Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова,

² Уфимский государственный нефтяной технический университет

Аннотация: в статье представлен теоретико-аналитический обзор феномена профессиональной самореализации руководителей среднего звена научно-педагогических организаций в контексте усложняющихся требований профессиональной среды и высокой ролевой нагрузки. На основе анализа современных отечественных и зарубежных исследований уточняются содержательные границы и взаимосвязи ключевых понятий, описывающих профессиональное развитие субъекта: самореализация, самоактуализация, профессиональное саморазвитие, профессиональное самоопределение, профессиональная идентичность, вовлечённость и профессиональное благополучие. Особое внимание уделено специфике профессиональной самореализации руководителей среднего звена, деятельность которых характеризуется многофункциональностью, высокой когнитивной нагрузкой, необходимостью интеграции управленческих, научных и педагогических ролей, а также воздействием разнообразных организационно-психологических факторов. В статье предложена авторская интегративная модель взаимосвязи ключевых понятий, отражающая личностные, деятельностные и социально-организационные уровни профессиональной самореализации. Показано, что профессиональная самореализация руководителей формируется как результат согласования внутренних личностных ресурсов, профессиональной идентичности, стратегий саморазвития и условий организационной среды. Полученные выводы расширяют теоретические представления о психологических механизмах профессионального становления руководителей научно-педагогической сферы и создают концептуальные основания для разработки программ сопровождения их профессионального развития.

Ключевые слова: профессиональная самореализация, научно-педагогическая сфера, руководитель среднего звена, профессиональная деятельность

Для цитирования: Остроумова Ю.С., Шафикова Г.Р. Базовые концепты профессиональной самореализации руководителей среднего звена в научно-педагогической сфере: сравнительный обзор ключевых понятий // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 6 – 17.

Поступила в редакцию: 23 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 20 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Basic concepts of professional self-realization of middle managers in the scientific and pedagogical field: a comparative review of key concepts

¹ Ostroumova Yu.S., ² Shafikova G.R.,
¹ S. M. Kirov Military Medical Academy,
² Ufa State Petroleum Technological University

Abstract: the article presents a theoretical and analytical review of the phenomenon of professional self-realization of middle-level managers in scientific and pedagogical organizations in the context of increasing demands of the professional environment and high role load. Based on an analysis of contemporary Russian and international studies, the conceptual boundaries and interrelations of the key constructs describing professional development are clarified, including self-realization, self-actualization, professional self-development, professional self-determination, professional identity, work engagement, and professional well-being. Special attention is paid to the specificity of professional self-realization of middle-level managers whose activity is characterized by multifunctionality, high cognitive load, the necessity to integrate managerial, research, and teaching roles, and the influence of diverse organizational and psychological factors. The article proposes an original integrative model of the interrelations among the key concepts, reflecting personal, activity-based, and socio-organizational levels of professional self-realization. It is shown that managers' professional self-realization is formed as a result of the coherence between internal personal resources, professional identity, self-development strategies, and organizational environment conditions. The findings expand theoretical understanding of the psychological mechanisms of professional development of managers in scientific and pedagogical organizations and provide conceptual foundations for designing programs of psychological support for their professional growth.

Keywords: professional self-realization, scientific and pedagogical sphere, middle-level manager, professional activity

For citation: Ostroumova Yu.S., Shafikova G.R. Basic concepts of professional self-realization of middle managers in the scientific and pedagogical field: a comparative review of key concepts. *Review of Pedagogical Research*. 2026. 8 (2). P. 6 – 17.

The article was submitted: October 23, 2025; Approved after reviewing: December 20, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Феномен профессиональной самореализации занимает центральное место в современной психологии труда, организационной психологии и психологии профессионального развития. Это связано с тем, что в условиях усложняющихся требований профессиональной среды, роста неопределённости и необходимости поддерживать устойчивую продуктивность профессиональная самореализация становится ключевым условием устойчивости, адаптивности и профессиональной эффективности субъекта. Для научно-педагогической сферы эта проблема имеет особую значимость: здесь профессиональная деятельность сочетает функции исследователя, педагога, организатора образовательного процесса и управленца. Особенно это касается *руководителей среднего звена* – заведующих кафедрами, руководителей лабораторий, учебных программ, научных направлений, которые ежедневно интегрируют научные, педагогические и организационные задачи.

В современных исследованиях подчёркивается, что профессиональная самореализация не может быть сведена к единичному состоянию или одномерной характеристике [3, с. 6-9; 9, с. 34-41]. Она опосредуется комплексом переменных: от личностных свойств до организационной среды, от профессиональных смыслов до ролевого поведения [8, с. 112-118; 10, с. 58-61]. Несмотря на значительный объём литературы по проблемам профессионального развития, до настоящего времени сохраняется понятийная размытость ключевых конструкций, используемых для описания личностного и профессионального становления субъектов труда. Термины *самореализация*, *самоактуализация*, *саморазвитие*, *профессиональная идентичность*, *вовлечённость* и *профессиональное благополучие* нередко трактуются как взаимозаменяемые, что создаёт трудности для научного анализа и разработки программ сопровождения руководителей.

Особенно остро проблема разграничения понятий встаёт при описании психологических условий профессиональной деятельности в научно-педагогической сфере, где развитие руководителя невозможно без глубокого осознания себя в профессии, рефлексивной позиции и способности интегрировать ценностные

основания научной и педагогической деятельности [4, с. 98-103; 16, с. 14-18]. В научных и образовательных организациях проблема самореализации руководителей среднего звена осложняется несколькими обстоятельствами:

- **Многофункциональность профессиональной деятельности.** Эти руководители совмещают исследовательскую, педагогическую, административную и сервисную функции, что требует постоянного переключения между задачами, уровнями ответственности и системами критериев.
- **Высокая когнитивная нагрузка и перегрузка ролями.** Руководители несут ответственность за качество научных результатов, образовательных программ, работу коллектива и эффективность управленческих решений.
- **Неопределённость внешней среды.** Постоянные реформы [1, с. 16-20], изменение стандартов, требования отчётности, новые формы контроля создают дополнительное напряжение и требуют постоянного обновления профессиональных стратегий.
- **Уникальность научно-педагогической мотивации.** Академическая карьера строится на сочетании внутренних факторов: смысла, призвания, самоактуализации, а также факторов признания и принадлежности к профессиональному сообществу.

В такой сложной системе профессиональная самореализация руководителя становится не только индикатором его личностного и профессионального роста, но и условием успешного функционирования научно-педагогического коллектива.

Учитывая сказанное, цель настоящей статьи заключается в сравнении ключевых понятий, связанных с профессиональной самореализацией, и определении их специфики применительно к руководителям среднего звена научно-педагогических организаций.

Материалы и методы исследований

Работа выполнена в формате теоретико-аналитического исследования и основана на обзоре научных источников. В анализ включены: ключевые зарубежные модели внутренней мотивации и профессионального функционирования, современные российские исследования удовлетворённости трудом и профессионального благополучия научно-педагогических работников, а также методологические подходы отечественной психологии самореализации и профессионализма. Использованы методы концептуально-категориального и сравнительно-сопоставительного анализа, а также принцип триангуляции, позволивший сопоставить зарубежные концепции и российские данные для построения интегративного теоретического основания профессиональной самореализации руководителей среднего звена.

Результаты и обсуждения

1. Самоактуализация как внутренний источник профессиональной самореализации

Понятие *самоактуализации* традиционно связано с гуманистической психологией. В трактовке А. Маслоу самоактуализирующаяся личность стремится к раскрытию своего потенциала, интеграции ценностей и свободе самовыражения [13, с.150-162]. В его работах подчёркивается, что самоактуализация: представляет собой внутренний, экзистенциальный процесс; опирается на подлинность, автономию, творческое отношение к жизни; реализуется независимо от конкретной профессиональной роли.

К. Роджерс развивает эту идею, показывая, что самоактуализация возможна лишь при условии высокой открытости опыту, внутренней согласованности и чувства личной ответственности [15, с. 108-115].

Иными словами, самоактуализация является движущей силой, обеспечивающей *психологический стимул* для будущей самореализации в деятельности [6, с. 52-58].

Для руководителей среднего звена научно-педагогических организаций самоактуализация проявляется через: стремление развивать научные направления и образовательные практики; поиск смыслов в педагогической и исследовательской деятельности; желание проявлять оригинальность и научное творчество.

Однако самоактуализация не представляет собой тождественное самореализации понятие: самоактуализация является внутренней предпосылкой, но не гарантирует деятельности, ведущей к результатам.

2. Самореализация: деятельностно-смысловой и социальный уровень

Профессиональная самореализация выступает центральным понятием в рамках данного исследования, поскольку она интегрирует мотивы, компетенции, деятельность и среду, что особенно релевантно для руководителей.

Понимание профессиональной самореализации опирается на комплекс теоретико-методологических концептов, каждый из которых акцентирует свой уровень проявления и детерминации феномена. Кратко основные теоретические подходы представлены в следующей табл. 1.

Таблица 1

Теоретико-методологические подходы к понятию профессиональной самореализации.

Table 1

Theoretical and methodological approaches to the concept of professional self-realization.

Личностно-мотивационный и гуманистический подход	Деятельностно-акмеологический подход	Организационно-психологический и коммуникативный подход	Модель трудовых ресурсов и благополучия (Job Demands – Resources, JD-R)
А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, С. Рубинштейн, А.Б. Орлов, Е.А. Климов, Р. Деси, Э. Райан	Б.Г. Ананьев, А.А. Деркач, А.К. Маркова, Н.В. Кузьмина, Л.А. Митина, В.И. Моросанова, А.В. Карпов	А.А. Бодалев, Г.М. Андреева, К. Левин, А.Э. Шейн, И.Ш. Шмелёв, Т.Ю. Базаров, К. Кameron и Р. Куинн, Э. Эдмондсон	А. Баккер, Е. Демерути, В. Шауфели, Д. Кан
Профессиональная самореализация рассматривается как высшая форма раскрытия личностного потенциала и внутренне мотивированного самоощущения.	Самореализация понимается как результат активного преобразования субъектом своей профессиональной деятельности и себя в ней.	Профессиональная самореализация протекает внутри организационной среды, где ключевую роль играют межличностные отношения, ролевые ожидания и психологическая безопасность.	Профессиональная самореализация рассматривается как результат баланса между требованиями труда и ресурсами личности и организации.

Профессиональная самореализация, согласно современным исследованиям, – это процесс и результат воплощения личностного потенциала в профессиональной деятельности [2, с. 42-45].

В ряде исследований самореализация – это «конкретное проявление личности через деятельность», зависящее от профессиональных условий и возможностей личности «предъявить себя миру» [7, с. 70-72]. Авторы выделяют: профессиональную самореализацию (через средства профессии); социальную (взаимодействие и статус в группе); личностную (ценности, смыслы, внутренние цели).

В структуру самореализации также могут быть включены: инициативность, креативность, ответственность; самоэффективность; способность к интеграции в коллективной работе [1, с. 31-35]. Подчеркивается, что самореализация – это всегда внешнее воплощение, проявление субъекта в деятельности, тогда как саморазвитие – внутренняя работа над собой.

Самореализация также может рассматриваться как основа успешности личности в современных условиях, поскольку она позволяет управлять жизненной траекторией, интегрировать ценности и амбиции, добиваться успеха [5, с. 137-140].

С позиции теории самодетерминации профессиональная самореализация субъекта труда становится устойчивой и внутренне мотивированной в том случае, когда профессиональная деятельность обеспечивает удовлетворение базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности с другими людьми [21, р. 70-74].

Таким образом, самореализация включает не только внутреннее стремление, но и конкретное практическое воплощение потенциала в профессиональной деятельности. Она предполагает достижение профессиональных результатов, выполнение ролевых требований, инновационность, социальное признание и субъективное чувство эффективности.

В условиях деятельности руководителей среднего звена научно-образовательных организаций самореализация приобретает выраженный организационно-деятельностный характер, включая руководящую, координационную, педагогическую и научную функции.

Применительно к руководителям среднего звена научно-педагогических организаций самореализация предполагает согласование трёх групп характеристик:

1. ценностно-смысловых (осмысление труда как призвания, соответствие профессиональной деятельности жизненным смыслам);
2. компетентностных (уровень управленческих, педагогических и исследовательских умений);
3. деятельностных (инициативность, способность преобразовывать профессиональную среду, инновационность).

4. Таким образом, самореализация руководителя выступает не только как личностный феномен, но и как показатель эффективности научно-педагогического лидерства.

Целесообразно разграничить конструкты профессиональной самоактуализации и профессиональной самореализации, поскольку это не синонимичные понятия. Предлагаемые критерии представлены в табл. 2.

Таблица 2

Сравнение понятий профессиональная самоактуализация и профессиональная самореализация.

Table 2

Comparison of the concepts of professional self-actualization and professional self-realization.

Критерий	Профессиональная самоактуализация	Профессиональная самореализация
Философско-психологическая основа	Происходит от гуманистической традиции (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл). Рассматривается как высший уровень развития личности, стремление к раскрытию своих возможностей и воплощению смысла.	Происходит из деятельностно-акмеологической традиции (С. Рубинштейн, А. Деркач, Л. Митина, Е. Климов). Рассматривается как реализация личностного и профессионального потенциала в конкретной деятельности.
Предмет раскрытия	Внутренние личностные возможности, ценности, идеалы, потребности в развитии и подлинности.	Конкретные профессиональные способности, компетенции, ролевые функции и достижения в труде.
Уровень обобщённости	Более высокий, универсальный, отражает экзистенциальный аспект личностного роста.	Более практико-деятельностный, фокусируется на результатах в профессиональной сфере.
Механизмы	Самопознание, смыслообразование, личностный рост, внутренняя гармония.	Саморегуляция, рефлексия, целеполагание, активное преобразование среды и себя как субъекта труда.
Результат	Осознание смысла и принятие себя как реализующейся личности, внутреннее чувство полноты и подлинности.	Конкретные профессиональные достижения, удовлетворённость, социальное признание, ощущение эффективности и компетентности.
Психологический вектор	От внутреннего к внешнему: личность раскрывает себя и через это проявляется в деятельности.	От внешнего к внутреннему: личность реализует себя через деятельность и достигает личностного роста.
Связь между ними	Самоактуализация – внутреннее условие и источник самореализации.	Самореализация – внешнее проявление и результат самоактуализации.

Ключевая идея заключается в том, что профессиональная самоактуализация – это *осознанное внутреннее стремление* реализовать свои ценности и потенциал в профессиональной сфере, а профессиональная самореализация – это *фактическое осуществление* этих стремлений в деятельности, взаимодействии и результатах труда.

Например, руководитель кафедры может самоактуализироваться, осознавая призвание в образовании, ценности наставничества и потребность приносить пользу обучающимся; а самореализоваться – в процессе воплощения этих ценностей в конкретные действия: создание образовательных программ, эффективное управление коллективом и т.п.

В контексте нашего исследования, самоактуализация отражает *мотивационно-ценностную и смысловую базу* профессионального развития (внутренний источник). Самореализация же воплощает *интеграцию личностных ресурсов и организационно-психологических условий* в деятельностном выражении (внешний результат). В рамках развиваемой модели целесообразно подчеркнуть, что самоактуализация предшествует самореализации, но не гарантирует её: для перехода от внутреннего стремления к реальному воплощению необходимы ресурсы, компетенции и поддерживающая организационная среда.

3. Профессиональное саморазвитие: деятельностный механизм самореализации

Профессиональное саморазвитие отражает процесс последовательного освоения новых компетенций, расширения профессионального опыта, повышения уровня мастерства и рефлексивной работы над собой.

По мнению ряда авторов, саморазвитие, являясь процессом внутреннего изменения – первично, самореализация – вторична [1, с. 28-30].

В отличие от самореализации, саморазвитие: всегда процесс, а не состояние; фокусируется на обучении, профессиональном росте и компетентностном обновлении; не включает обязательно ценностно-смысловой уровень.

Для руководителей среднего звена профессиональное саморазвитие выступает ключевым инструментом поддержания эффективности в ситуации постоянных изменений: внедрение новых образовательных технологий, рост требований к научной отчетности, необходимость формирования команды, наставничества и лидерства, рефлексивность, самодетерминация, открытость опыту, развитие навыков и компетенций.

Таким образом, самореализация – внешнее проявление этих изменений в профессиональной деятельности. Саморазвитие является основанием самореализации, а самореализация показывает результаты саморазвития.

Из сказанного следует, что для руководителей среднего звена профессиональное саморазвитие включает: развитие управленческих компетенций; обновление педагогических и исследовательских методов; освоение новых форм академического руководства; профессиональную рефлексию; повышение эмоциональной устойчивости.

4. Профессиональное самоопределение: ценностный и карьерный уровень

Не меньший интерес представляет собой понятие профессионального самоопределения. Профессиональное самоопределение связано с выбором профессионального пути, отражает осознание себя в профессии, закрепление профессиональной идентичности [17, с. 165-168].

Самоопределение задаёт «вертикаль развития» в профессиональной сфере; т.е. связано с осознанием призвания и определяет вектор будущей самореализации [1, с. 20-22].

Еще раз подчеркнем, что самоопределение руководителей среднего звена научно-педагогических организаций имеет многофункциональный характер: идентичность учёного; идентичность педагога; идентичность управленца.

Именно расхождение между ними часто создаёт барьеры для самореализации.

5. Профессиональная идентичность как основа устойчивой самореализации

Профессиональная идентичность – ключевой конструкт, описывающий степень осознания себя как субъекта профессиональной деятельности, включённость в профессиональное сообщество и принятие профессиональных норм и ценностей.

Согласно современным подходам, идентичность выполняет несколько функций: когнитивную (позволяет осмыслить своё профессиональное «Я»: кто я в профессии, чем я владею, какие компетенции считаю значимыми); ценностно-нормативную (определяет, какие нормы и стандарты профессионального поведения субъект считает обязательными); мотивационно-смысловая (задаёт долгосрочные цели и ожидания); поведенческая (влияет на выбор стратегий профессионального развития и инициативность).

В некоторых исследованиях акцентируется внимание на том, что профессиональная идентичность является структурным элементом личности, обеспечивающим согласование её профессиональных устремлений и реальных действий [7, с. 73-74].

Для руководителей среднего звена научно-педагогической сферы характерна гибридная идентичность, включающая: идентичность исследователя (учёного); идентичность педагога; идентичность администратора/менеджера; идентичность лидера научно-педагогического коллектива.

Расхождения между компонентами этой идентичности могут создавать внутренние конфликты и препятствовать самореализации.

Например, руководителю приходится переключаться между «образом учёного» (ориентация на научную новизну), «образом педагога» (ориентация на обучающие функции, поддержку студентов) и «образом управленца» (ориентация на стандарты и отчётность).

Если один из аспектов профессиональной роли вытесняет другие, возникает риск снижения удовлетворённости, самоэффективности и чувства самореализации.

6. Вовлечённость в профессиональную деятельность как динамическое проявление самореализации

Концепция рабочей вовлечённости (work engagement), разработанная В. Шауфели и А. Баккером в рамках модели требований и ресурсов труда (JD-R), рассматривает вовлечённость как позитивное, мотивированное состояние: энергичности, преданности делу, поглощённости работой [18, р. 312-320; 22, р. 3-8].

В отечественных исследованиях профессиональной самореализации педагогов также отмечается, что устойчивое психологическое состояние вовлечённости является одним из показателей продуктивной самореализации [1, с. 25-28].

У руководителей среднего звена вовлечённость усиливается: ответственностью за результаты подразделения, возможностью влиять на развитие образовательных программ, перспективой научных достижений, социальным признанием.

Однако вовлечённость есть состояние индивида, осуществляющего деятельность, тогда как самореализация определяет его профессиональную траекторию и результат.

Обзор литературы позволяет сделать следующие выводы: вовлечённость может быть высокой даже при временном отсутствии самореализации (например, при перегрузке); самореализация может быть высокой при умеренной вовлечённости (например, при распределённой нагрузке, но высоком чувстве достижения).

7. Профессиональное благополучие как индикатор успешной самореализации

С.В. Гшиянц подчёркивает, что самореализация является основой современной успешности личности, а успешность – это способность управлять своей жизнью и достигать личностно значимых целей [5, с. 138-142].

В современной организационной психологии профессиональное благополучие включает: эмоциональную удовлетворённость трудом, ощущение смысла и значимости деятельности, отсутствие выраженного выгорания, ощущение гармонии между требованиями и возможностями.

У руководителей среднего звена осознание профессионального благополучия особенно чувствительно к: взвешенности сочетания ролей (учёный – педагог – администратор), уровню автономии, поддержке со стороны организации, качеству командной коммуникации, признанию научного и педагогического труда.

По мнению некоторых авторов, продуктивная профессиональная самореализация педагога будет способствовать устойчивому профессиональному благополучию, однако эти феномены не тождественны: благополучие может быть следствием, но не механизмом самореализации [1, с. 31-33].

Ниже в табл. 3 приведен сравнительный обзор ключевых понятий, близких к конструкту профессиональной самореализации, с краткими определениями, отличиями и примечаниями.

Таблица 3

Сравнительный анализ понятий.

Table 3

Comparative analysis of concepts.

Понятие	Основной фокус	Уровень проявления	Результат / смысл
Самоактуализация	Внутренний потенциал, ценности, смыслы	личностный	стремление к подлинности
Самореализация	Практическое воплощение потенциала	деятельностный	достижения, удовлетворённость
Саморазвитие	Обучение и рост компетенций	Компетентностный	повышение мастерства
Профессиональная идентичность	Осознание себя в профессии	когнитивно-социальный	устойчивость роли
Вовлечённость	Энергия и эмоциональная включённость	мотивационно-поведенческий	эффективность, активность
Благополучие	Удовлетворённость и гармония	эмоционально-оценочный	позитивное состояние

Разграничение понятий представлено в табл. 4.

Таблица 4

Сравнительный анализ ключевых понятий, связанных с профессиональной самореализацией.

Table 4

Comparative analysis of key concepts related to professional self-realization.

Понятие	Содержание в психологической литературе	Основной акцент / отличия	Связь с моделью профессиональной самореализации руководителей	Основная характеристика
Самоактуализация	Согласно А. Маслоу, К. Роджерсу, В. Франклу – процесс реализации внутреннего потенциала личности, раскрытия «высших» возможностей, подчинённых смыслу и ценностям. Это состояние подлинности, стремление «быть собой».	Философско-гуманистический уровень – личностное развитие ради внутреннего роста, а не внешних достижений.	Выступает экзистенциально-личностной основой самореализации: задаёт направление внутреннего развития, мотивацию к самопониманию и смыслу труда.	Внутренний экзистенциальный источник самореализации.

Продолжение таблицы 4
Continuation of Table 4

Профессиональная самореализация	Раскрытие личностного и профессионального потенциала в трудовой деятельности при согласовании целей личности и требований профессии (А. Гаврилова, Е. Климов, Л. Митина).	Интегративный феномен, включающий мотивационные, когнитивные, деятельностные и организационные компоненты.	Центральное понятие модели – интегрирует внутренние ресурсы и внешние условия, выступает критерием зрелости субъекта труда.	Внешнее воплощение потенциала через деятельность, критерий профессионального успеха. интегративная вершина: проявление ценностей (самоактуализация), устойчивых профессиональных смыслов (самоопределение), компетентностного роста (саморазвитие) и социально-деятельностного воплощения идентичности.
Профессиональное саморазвитие	Непрерывный процесс самосовершенствования в профессиональной сфере: освоение новых компетенций, повышение эффективности, развитие метапрофессиональных качеств (А. Деркач, А. Маркова).	Процессуальный аспект – направленность на обучение, рост, инновационность.	Один из механизмов самореализации; отражает когнитивно-компетентностный компонент модели.	Механизм формирования условий для самореализации (внутреннее движение к изменениям)
Профессиональная вовлечённость (Work Engagement)	Положительное, осмысленное состояние, характеризующееся энергией, посвящённостью и погружённостью в работу (А. Баккер, В. Шауфели).	Эмоционально-поведенческая включённость в деятельность, ресурсное состояние противоположное выгоранию.	Показатель динамического уровня самореализации, отражает степень активности и эмоциональной включённости субъекта.	Динамическим маркер текущей энергии и активности в деятельности.
Профессиональная идентичность	Осознание себя как представителя профессии, интеграция ролевых, личностных и ценностных аспектов профессионального «Я» (Е. Иванова, Д. Супер).	Когнитивно-ценностный уровень; связь между личным и социальным аспектом профессиональной роли.	Формирует основу для организационно-ролевого компонента модели; стабилизирует поведение и выборы субъекта.	Устойчивое ядро профессионального «Я»; задаёт направление самореализации
Психологическое благополучие	Многомерное позитивное состояние личности: самопринятие, автономия, осмысленность, личностный рост, позитивные отношения (К. Рифф).	Более широкое, общеличностное понятие, включающее не только трудовую сферу.	Контекстный фон для самореализации; профессиональное благополучие выступает его частным проявлением.	Эмоционально-оценочный результат самореализации и показатель успешности профессионального развития.

8. Интегративная модель профессиональной самореализации руководителей среднего звена научно-педагогических организаций

Проведённый анализ показывает, что профессиональная самореализация руководителей среднего звена в научно-педагогической сфере является многокомпонентным феноменом, включающим личностные, мо-

тивационные, деятельностные и организационные элементы, что позволяет предложить **интегративную модель**, включающую четыре взаимосвязанных уровня:

Личностно-мотивационный уровень (Self-level)

Основаниями по А. Маслоу на этом уровне выступают самоактуализация (Маслоу), субъектность, жизненная активность [13, с. 150-162].

К личностно-мотивационному уровню относятся: внутренние ценности и потребности (самоактуализация, автономия, компетентность); жизненные смыслы [11, с. 40-47]; профессиональные мотивы и установки; рефлексия и осознанность; эмоционально-волевая саморегуляция [14, с. 73-79].

Для руководителя среднего звена этот уровень определяет: личностную устойчивость, способность держать фокус в условиях перегрузки, ориентированность на развитие учеников и сотрудников, способность противостоять эмоциональному выгоранию.

Идентификационно-смысловой уровень (Identity-level)

Основаниями данного уровня целесообразно определить профессиональную идентичность и самоопределение [7, с. 73-74; 17, с. 165-168].

Этот уровень отражает: осознание себя в профессии; принятие управленческой роли; интериоризацию профессиональных норм; ощущение сопричастности к научно-педагогическому сообществу [1, с. 20-22].

Для руководителя среднего звена научно-педагогической сферы данный уровень имеет принципиальное значение, поскольку его профессиональная идентичность носит составной характер и включает идентичность:

- учёного (ориентация на научный результат);
- педагога (ориентация на передачу знаний и сопровождение обучающихся);
- администратора (ориентация на эффективность процессов);
- лидера (ориентация на развитие коллектива).

Несогласованность указанных идентичностей формирует ролевой конфликт, который рассматривается как один из ключевых рисков утраты профессиональной самореализации.

Деятельностно-поведенческий уровень (Activity-level)

В качестве оснований здесь можно рассмотреть профессиональное саморазвитие, компетентность, инициативность.

Именно на этом уровне формируются механизмы воплощения внутреннего потенциала в деятельности: практики саморазвития; повышение квалификации; инновационная активность; научно-исследовательские инициативы; методическая и педагогическая деятельность; управленческая активность.

Для руководителя среднего звена этот уровень проявляется: в способности проектировать работу кафедры/лаборатории; в инициировании научных проектов; в создании инновационных образовательных практик; в поддержке сотрудников; в реализации лидерских функций.

Данный уровень представляет собой поведенческое ядро профессиональной самореализации.

Социально-организационный уровень (Context-level)

Основания выступают условия труда, командные процессы и психологический климат организации [19, с. 45-52; 20, с. 354-360].

Хотя самореализация является личностным процессом, она невозможна без организационной поддержки. В научно-педагогической организации ключевыми факторами являются: академическая свобода; доверие и психологическая безопасность; справедливое распределение нагрузки; адекватная организационная культура; возможности профессионального роста; отсутствие бюрократического давления; благоприятный командный климат [18, с. 312-320].

Для руководителя среднего звена организационный контекст представляет собой не только внешнее условие, но и сферу ответственности: он сам является носителем и транслятором организационной культуры.

С учётом анализа рассмотренных концепций профессиональная самореализация руководителя среднего звена формируется как интеграция уровней:

- самоактуализация – запускает внутренний мотив роста;
- самоопределение и идентичность – задают направление и смысл;
- саморазвитие и деятельность – обеспечивают реальные изменения и результаты;
- организация и социальная среда – предоставляют ресурсы либо формируют ограничения.

Таким образом, самореализация – это область пересечения внутренних усилий и внешних условий, подтверждение того, что личностный потенциал находит выход в деятельности, значимой для человека и общества [3, с. 6-9; 9, с. 34-41].

В научно-педагогической сфере результаты самореализации проявляются на трёх уровнях: личностный результат (субъективное ощущение «я на своём месте»; внутренняя гармония; устойчивость к стрессу; самоуважение и чувство миссии); профессиональный результат (научная продуктивность; качество обучения; инновационность; компетентное управление подразделением); социальный результат (командное развитие; формирование образовательной среды; повышение качества научно-педагогического коллектива). Это полностью соответствует подходу С.В. Гшиянц, где успешность субъекта трактуется как способность достигать лично и социально значимых результатов [5, с. 137-142].

Выводы

Проведённый сравнительно-теоретический анализ ключевых понятий профессиональной самореализации руководителей среднего звена научно-педагогических организаций позволяет сформулировать ряд принципиальных выводов и уточнений, значимых как для научных исследований, так и для практики управленческого развития и академического лидерства.

Показано, что феномен самореализации представляет собой **сложное интегративное образование**, включающее в себя мотивационные, смысловые, деятельностные, идентификационные и социально-организационные компоненты. Он не может быть редуцирован к одному из близких понятий – самоактуализации, саморазвития, самоопределения, вовлечённости или профессионального благополучия. Все эти конструкты являются взаимосвязанными, но выполняют разные функции и отражают различные уровни профессионального становления субъекта.

Самоактуализация выступает внутренней основой самореализации, саморазвитие является её механизмом, профессиональная идентичность представляет собой структурное основание, вовлечённость – динамическое проявление, а благополучие – эмоционально-оценочный результат. Такой подход позволяет глубже понять специфику профессионального развития руководителей среднего звена в выбранной нише и заложить понятийные основания для дальнейших исследований условий, барьеров и программ сопровождения их самореализации.

Список источников

1. Афанасенкова Е.Л., Васягина Н.Н. Саморазвитие и самореализация педагогических работников в профессиональной деятельности // Педагогическое образование в России. 2019. № 2. С. 10 – 37.
2. Гаврилова Е.А. Психологические факторы профессиональной самореализации руководителей коммерческих организаций: дис. ... канд. психол. наук. Тверь, 2010. 179 с.
3. Галажинский Э.В. Системная детерминация самореализации личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Барнаул: БГПУ, 2002. 42 с.
4. Герасимова Т.Г. Психологическая готовность научно-педагогических работников к инновационной деятельности // Образование и наука. 2017. № 9. С. 95 – 123.
5. Гшиянц С.В. Самореализация и успешность личности как субъекта жизнедеятельности в современных условиях // Сборник трудов VIII Международной конференции по психологии развития. Екатеринбург: УрФУ, 2022. С. 135 – 144.
6. Зазыкин В.Г., Деркач А.А. Акмеология: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2003. 256 с.
7. Киенко Е.В., Морозова А.А. Специфика самореализации личности в профессиональной деятельности // Вестник Кемеровского государственного университета. 2010. № 2 (42). С. 69 – 74.
8. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. 512 с.
9. Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд. Томск: Изд-во Томского государственного университета, 2000. 232 с.
10. Кудинов С.И. Системная модель самореализации личности // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2008. № 3. С. 57 – 64.
11. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд. М.: Смысл, 2003. 487 с.
12. Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: Междунар. гуманитар. фонд «Знание», 1996. 309 с.
13. Маслоу А. Мотивация и личность: пер. с англ. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
14. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2004. 192 с.
15. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
16. Свищерская С.П., Шабашева Е.А., Игнатович Ю.О. Диагностика профессиональной самореализации педагогов // Калининградский вестник образования. 2021. № 4 (12). С. 12 – 22.

17. Шафикова Г.Р., Бобылева О.Ю. Коучинговое сопровождение профессионального самоопределения обучающихся старших классов // Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии. 2023. № 1 (62). С. 164 – 173.
18. Bakker A.B., Demerouti E. The Job Demands-Resources Model: State of the Art // Journal of Managerial Psychology. 2007. Vol. 22 (3). P. 309 – 328.
19. Cameron K.S., Quinn R.E. Diagnosing and Changing Organizational Culture: Based on the Competing Values Framework. San Francisco: Jossey-Bass, 1999. 256 p.
20. Edmondson A. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams // Administrative Science Quarterly. 1999. Vol. 44. № 2. P. 350 – 383.
21. Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being // American Psychologist. 2000. Vol. 55. No. 1. P. 68 – 78.
22. Schaufeli W.B., Bakker A.B. Work Engagement: Fad, Fashion, or Flourishing? // Journal of Organizational Behavior. 2010. Vol. 31 (7). P. 1 – 27.

References

1. Afanasenkova E.L., Vasyagina N.N. Self-development and self-realization of teaching staff in professional activity. Pedagogical education in Russia. 2019. No. 2. P. 10 – 37.
2. Gavrilova E.A. Psychological factors of professional self-realization of heads of commercial organizations: diss. ... candidate of psychological sciences. Tver, 2010. 179 p.
3. Galazhinsky E.V. Systemic determination of personal self-realization: author's abstract. diss. ... Doctor of psychological sciences. Barnaul: BSPU, 2002. 42 p.
4. Gerasimova T.G. Psychological readiness of scientific and pedagogical staff for innovative activity. Education and Science. 2017. No. 9. P. 95 – 123.
5. Gshiyants S.V. Self-realization and success of an individual as a subject of life activity in modern conditions. Collection of papers of the VIII International conference on developmental psychology. Yekaterinburg: UrFU, 2022. P. 135 – 144.
6. Zazykin V.G., Derkach A.A. Acmeology: textbook. St. Petersburg: Piter, 2003. 256 p.
7. Kienko E.V., Morozova A.A. Specificity of self-realization of an individual in professional activity. Bulletin of Kemerovo State University. 2010. No. 2 (42). P. 69 – 74.
8. Klimov E.A. Psychology of professional self-determination: textbook. Rostov-on-Don: Phoenix, 1996. 512 p.
9. Klochko V.E., Galazhinsky E.V. Self-realization of the individual: a systems view. Tomsk: Tomsk State University Press, 2000. 232 p.
10. Kudinov S.I. A systems model of self-realization of the individual. Bulletin of RUDN University. Series: Psychology and Pedagogy. 2008. No. 3. P. 57 – 64.
11. Leontiev D.A. Psychology of meaning: the nature, structure, and dynamics of semantic reality. 2nd ed. Moscow: Smysl, 2003. 487 p.
12. Markova A.K. Psychology of professionalism. Moscow: International Humanitarian Foundation "Knowledge", 1996. 309 p.
13. Maslow A. Motivation and Personality: trans. from English. St. Petersburg: Piter, 2008. 352 p.
14. Morosanova V.I. Individual Style of Self-Regulation: Phenomenon, Structure, and Functions in Human Voluntary Activity. Moscow: Nauka, 2004. 192 p.
15. Rogers K. A Look at Psychotherapy. The Formation of Man. Moscow: Progress, 1994. 480 p.
16. Sviderskaya S.P., Shabasheva E.A., Ignatovich Yu.O. Diagnostics of Teachers' Professional Self-Realization. Kaliningrad Bulletin of Education. 2021. No. 4 (12). P. 12 – 22.
17. Shafikova G.R., Bobileva O.Yu. Coaching Support for Professional Self-Determination of Senior School Students. Actual Problems of Psychological Knowledge. Theoretical and Practical Problems of Psychology. 2023. No. 1 (62). P. 164 – 173.
18. Bakker A.B., Demerouti E. The Job Demands-Resources Model: State of the Art. Journal of Managerial Psychology. 2007. Vol. 22 (3). P. 309 – 328.
19. Cameron K.S., Quinn R.E. Diagnosing and Changing Organizational Culture: Based on the Competing Values Framework. San Francisco: Jossey-Bass, 1999. 256 p.
20. Edmondson A. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. Administrative Science Quarterly. 1999. Vol. 44. No. 2. P. 350 – 383.

21. Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55.No. 1. P. 68 – 78.

22. Schaufeli W.B., Bakker A.B. Work Engagement: Fad, Fashion, or Flourishing? *Journal of Organizational Behavior*. 2010. Vol. 31(7). P. 1 – 27.

Информация об авторах

Остроумова Ю.С., доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой биологической и медицинской физики, Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова

Шафикова Г.Р., доктор психологических наук, профессор, Уфимский государственный нефтяной технический университет

© Остроумова Ю.С., Шафикова Г.Р., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 159.9.07



Особенности развития социального и эмоционального интеллекта у будущих психологов

¹ Рынгач Е.В., ¹ Демьянчук Р.В.,
¹ Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация: социальный интеллект является важным для реализации коммуникации, социализации, личностно-профессионального развития. Функциями социального интеллекта являются: понимание социальных норм и правил, умение устанавливать и поддерживать отношения, прогнозировать развитие межличностного взаимодействия. Очевидна критическая роль социального и эмоционального интеллекта как необходимого профессионального качества для широкого круга профессий, особенно тех, что относятся к типу «человек-человек». Данная статья посвящена вопросам изучения особенностей развития социального и эмоционального интеллекта у будущих психологов. В рамках изучения данного вопроса было рассмотрено понятие «социальный интеллект», «эмоциональный интеллект», изучены главные аспекты их развития; проведено исследование эмоционального интеллекта у студентов-психологов, сделаны выводы по развитию социального, эмоционального интеллекта будущих психологов. Также описаны условия целенаправленного развития социального, эмоционального интеллекта будущих психологов в период обучения в вузе.

Ключевые слова: социальный интеллект, эмоциональный интеллект, студент-психолог, будущий психолог, условия развития

Для цитирования: Рынгач Е.В., Демьянчук Р.В. Особенности развития социального и эмоционального интеллекта у будущих психологов // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 18 – 24.

Поступила в редакцию: 24 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 21 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Features of the development of social and emotional intelligence among future psychologists

¹ Ryngach E.V., ¹ Demyanchuk R.V.,
¹ Санкт-Петербургский государственный университет

Abstract: social intelligence is important for communication, socialization, and personal and professional development. The functions of social intelligence include understanding social norms and rules, establishing and maintaining relationships, and predicting the development of interpersonal interactions. The profession of a psychologist, which has the ability to influence an individual or a group of people by solving their practical tasks, has a specific value for modern society. In connection with the above, the article is devoted to the study of the peculiarities of the development of communicative and social intelligence in future psychologists. As part of the study of this issue, the concept of social and emotional intelligence was considered, the main aspects of the development of social intelligence of future psychologists were studied; a study of emotional intelligence among psychology students was conducted, conclusions were drawn on the development of social and emotional intelligence of future

psychologists. The conditions for the purposeful development of social and emotional intelligence of future psychologists during their professional training are described in general terms.

Keywords: social intelligence, emotional intelligence, psychology student, future psychologist, conditions for the development

For citation: Ryngach E.V., Demyanchuk R.V. Features of the development of social and emotional intelligence among future psychologists. *Review of Pedagogical Research*. 2026. 8 (2). P. 18 – 24.

The article was submitted: October 24, 2025;
Approved after reviewing: December 21, 2025;
Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

В современной психологической науке и практике наблюдается растущее внимание к таким явлениям, как "социальный интеллект" и "эмоциональный интеллект". Г. Олпорт характеризует социальный интеллект как уникальную способность точно расшифровывать поведенческие сигналы других людей, называя его особым "социальным даром", который способствует гладкому и бесконфликтному течению отношений. Эта компетенция является неотъемлемым условием для эффективного построения межличностных связей, успешной адаптации в социуме и продуктивного профессионального общения. Социальный интеллект дает возможность оперативно приспосабливаться к окружающей действительности и ее требованиям, достигать более глубокого понимания собеседника и предвидеть развитие как собственного, так и чужого поведения [4].

Для психологов, по мнению этих исследователей, социальный интеллект – это не просто желательное качество, а ключевой инструмент для успешной работы. Он позволяет им точно понимать мотивы и действия клиентов, эффективно общаться как словами, так и жестами, и глубоко вникать в суть любой ситуации взаимодействия.

Проблема профессионального обучения, развития и становления будущего психолога отражена в работах Л.М. Митиной, Ю.П. Поваренкова, Н. Даниличева, Е.А. Климова, Н.Д. Корчаловой, Г.Ю. Любимовой, А.К. Марковой, М.В. Молоканова, Н.С. Пряжникова, А.М. Столяренко и многих др.

Социальный интеллект у будущих психологов является значимым предиктором личностно-профессионального развития, так как он обеспечивает эффективное восприятие, понимание и управление взаимодействием, способствует развитию эмпатии.

Материалы и методы исследований

В рамках изучения особенностей развития эмоционального интеллекта, было проведено исследование развития эмоционального интеллекта у студентов-психологов.

Во время работы над исследованием, был проведен анализ эмоционального интеллекта у студентов психологических направлений посредством следующих методик: опросника эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, опросника TEIQue (TRAIT EMOTIONAL INTELLIGENCE QUESTIONNAIRE К. Петридеса, И.А. Фернхема, в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко, А.В. Фетисовой).

Понятие «социальный интеллект» рассматривается как в контексте эмоционального интеллекта, так и как отдельная способность. А.В. Дмитриева, проведя ретроспективный анализ понятия «социальный интеллект» пришла к выводу о том, что данный феномен отражает комплекс личностных составляющих, совокупность которых ориентирована на выстраивание межличностного взаимодействия. При этом формирование социального интеллекта предполагает способность ориентироваться в межличностном взаимодействии, направленность на общение, принятие учета позиции собеседника, умение выбрать правильную коммуникативную стратегию в зависимости от социального и культурного контекста [9].

Чтобы студенты вуза стали настоящими профессионалами, им нужна особая, благоприятная атмосфера, созданная психологами и педагогами. Эта атмосфера должна помогать им развивать именно те качества, которые им понадобятся в работе. Например, чтобы будущие психологи хорошо развивали свой социальный интеллект, нужно учитывать, как каждый из студентов проходит обучение, как начинают свою профессиональную деятельность [10].

Этот процесс можно разделить на три этапа: когда они только осваиваются, когда начинают специализироваться, и когда уже проявляют себя как профессионалы. От того, как проходят эти этапы, зависит, какие именно части социального интеллекта будут развиваться и как. В итоге, именно такой подход позволит студентам-психологам наиболее успешно формировать свои профессиональные качества.

Развитие личности будущего психолога немыслимо без активного взаимодействия с другими людьми. Особое значение имеет глубокое понимание межличностных отношений внутри профессионального сообщ-

щества, в контексте обучения. Основой для этого служит общая, эффективная работа, возникающая в процессе обучения.

Данная работа выступает в качестве «единицы анализа» развития личности будущего психолога в учебном процессе. Для целенаправленного развития этих навыков могут быть организованы тренинги социального интеллекта. Они направлены на отработку таких умений, как построение моделей взаимодействия, понимание его механизмов, создание атмосферы открытого общения, организация совместной работы и формирование готовности к сотрудничеству.

Романова Н.В. и Свиридов А.Н. указывают, что сегодня для того, чтобы психолог-консультант был востребованным, оказывал качественное, продуктивное консультирование, он должен непрерывно развивать свой социальный интеллект, вышать уровень психологической компетентности, осознанности.

В общеизвестной модели факторного анализа интеллекта Дж. Гилфорда феномен социального интеллекта изучается в качестве способа, инструмента для ознакомления, изучения поведения субъектов.

В период смены веков (XX-XXI вв.) исследования в области субъект-субъектного познания индивида позволили определить социальный интеллект как устойчивую компетенцию, охватывающую самосознание, понимание других субъектов, их взаимодействия, связей друг с другом, более того, оценка и «моделирование» действий со стороны индивидов, социальных событий. Это умение основывается на субъективной интеллектуальной деятельности психолога, психоэмоциональных реакциях и проявлениях, а также на имеющихся социальных знаниях, практическом опыте. Новейшие научные открытия когнитивистики предрасполагают к тому, чтобы изучать феномен социального интеллекта в контексте процесса социального становления, социальной адаптации личности.

Актуальные трактовки социального интеллекта расширяют его структуру, включая в нее не только когнитивные и поведенческие компоненты, но и эмоциональный интеллект.

Введение в научное использование понятие эмоционального интеллекта произошло под воздействием специалистов в области психологии Джона Мэйер и Питера Сэловей. Ученые определили эмоциональный интеллект в качестве системы, в которой у субъекта имеются умения и способности понимать как свои, так и чужие эмоции, управлять ими, соотносить поступки других с их эмоциональным состоянием.

Другой, не менее выдающийся специалист в области психологии – Д. Гоулмен указывает, что благополучие в жизни, признание, успех формируется, в основном, на умениях индивида осуществлять самоисследование, самоосознание; на высоком уровне эмоционального контроля и способности делиться своими чувствами, переживаниями; на умении осмыслять и чутко, внимательно воспринимать психоэмоциональное состояние окружающих. Данное утверждение можно объяснить тем аспектом, что очень часто индивиды, имеющий высокий уровень умственных способностей сталкиваются с трудностями при взаимодействии с другими людьми, при установлении контактов, связей.

Романова Н.В. и Свиридов А.Н. указывают, что при обучении будущих психологов-консультантов стоит применять интерактивные методы, технологии обучения, которые в значительной степени способствуют тому, чтобы у учеников развивался социальный интеллект. К интерактивным методам обучения автор относит лекции-дискуссии, проблемные семинары, деловые игры, тренинги.

Изучение учебного материала по данным дисциплинам, курсам содействует формированию социального интеллекта, социальных навыков как фундаментальной компетенции.

Результаты и обсуждения

В таблице представлены описательные статистики полученных показателей эмоционального интеллекта у будущих психологов.

Таблица 1

Описательные статистики показателей эмоционального интеллекта у будущих психологов.

Table 1

Descriptive statistics of emotional intelligence indicators in future psychologists.

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартная отклонения
МП	334	11,00	34,00	24	4,69
МУ	334	9,00	26,00	17	3,35
ВЭ	334	4,00	19,00	11	2,85

Продолжение таблицы 1
Continuation of Table 1

ВУ	334	3,00	20,00	14	3,27
ВП	334	9,00	30,00	20	4,87
МЭИ	334	20,00	59,00	41	7,26
ВЭИ	334	20,00	64,00	45	9,02
ОЭИ	334	47,00	123,00	87	14,98
N валидных (по списку)	334				

В выборке N = 334 средние значения и разброс по шкалам показывают следующее. По шкале МП среднее = 24,03 (SD = 4,69), диапазон 11-34 – показатель выше среднего с умеренной вариабельностью. МУ (среднее = 17,60, SD = 3,35, диапазон 9-26) и ВЭ (среднее = 11,36, SD = 2,85, диапазон 4-19) демонстрируют более низкие абсолютные уровни по сравнению с МП и меньшую дисперсию. ВУ (среднее = 14,05, SD = 3,27, диапазон 3-20) и ВП (среднее = 20,05, SD = 4,87, диапазон 9-30) занимают средние позиции по величине и вариабельности. Суммарные показатели эмоционального интеллекта: МЭИ среднее = 41,63 (SD = 7,26, диапазон 20-59), ВЭИ среднее = 45,46 (SD = 9,00, диапазон 20-64). Это указывает, что ВЭИ в целом выше МЭИ и имеет большую вариативность в выборке.

В общей сложности будущие психологи в выборке демонстрируют относительно высокий уровень внутриличностного эмоционального интеллекта (ВЭИ > МЭИ), что может свидетельствовать о развитых навыках распознавания и управления эмоциями других людей. При этом, показатель межличностного эмоционального интеллекта (МЭИ) несколько ниже и более однороден, что может указывать на более схожий уровень саморегуляции и осознания собственных эмоций в группе. Различия в средних значениях по субшкалам (МП, МУ, ВЭ, ВУ, ВП) и их стандартных отклонениях показывают, что отдельные компоненты эмоционального интеллекта развиты неравномерно: наиболее выражены МП и ВП, наименее – ВЭ и ВУ.

На рис. 1 представлены средние значения субшкал эмоционального интеллекта у будущих психологов.

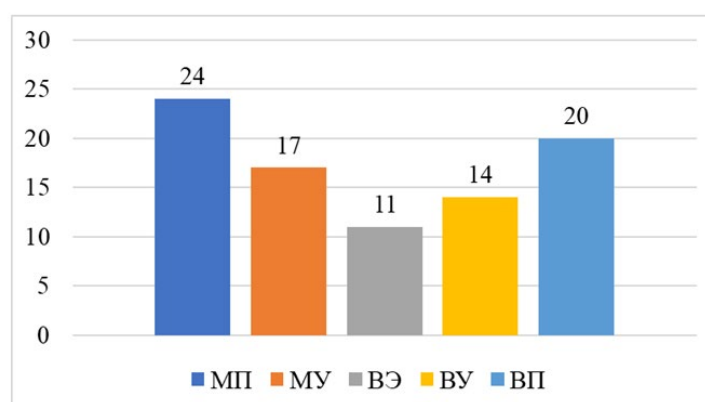


Рис. 1. Средние значения показателей субшкал эмоционального интеллекта.

Fig. 1. Average values of emotional intelligence subscale indicators.

Согласно результатам исследования среднее значение по шкале МП (понимание чужих эмоций) составило 24 балла. Данное значение предполагает, что у будущих психологов понимание чужих эмоций соответствует среднему диапазону. Так, студенты-психологи в определенной мере понимают эмоциональное состояние других людей, но этот аспект развит у студентов на среднестатистическом уровне, который является недостаточным для осуществления ими успешной профессиональной деятельности.

Среднее значение по шкале МУ (управление чужими эмоциями) составило 17 баллов. Данный показатель говорит о том, что у будущих психологов такой аспект, как управление чужими эмоциями, демонстрирует слабый уровень развития. Соответственно, студенты психологического направления, которые были включены в исследование, сталкиваются с проблемами эмоционального воздействия на психическое состояние, эмоциональный фон других людей, подавлением, смягчением эмоционального состояния других людей, регуляции негативных чувств, уменьшения тревожности в процессе взаимодействия. В будущей практической деятельности это может привести к сложностям в применении стратегий эмоциональной под-

держки и регуляций эмоционального состояния клиентов. То есть существует необходимость в обучении будущих психологов навыкам, позволяющим воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

По шкале ВЭ (контроль экспрессии) среднее значение составило 11 баллов, что находится в диапазоне среднего уровня. Это свидетельствует о том, что будущие психологи способны контролировать внешние проявления собственных эмоций, что является важным условием для успешной профессиональной работы.

По шкале ВУ (управление своими эмоциями) среднее значение составило 14 баллов, что находится в диапазоне среднего f уровня. Будущие психологи в целом обладают адекватными навыками саморегуляции и способны контролировать эмоциональные реакции, однако, существует необходимость в повышении устойчивости и гибкости эмоциональной регуляции, особенно в интенсивных или стрессовых условиях.

Среднее значение по шкале ВП (понимание своих эмоций) составило 20 баллов, что демонстрирует средний уровень. Соответственно, можно сделать вывод, что студенты психологического направления обладают умением определять, идентифицировать своё эмоциональное состояние, свои ощущения, чувства, переживания, что, в свою очередь, формирует базу для развития самосознания, глубокого самопознания, повышенной саморефлексии.

На рис. 2 можно увидеть средние показатели индекса эмоциональной восприимчивости студентов психологического направления.

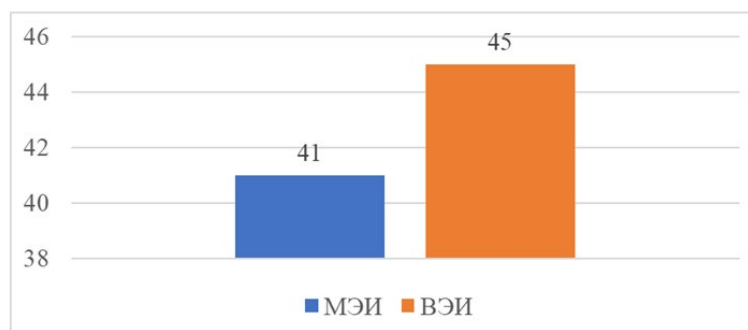


Рис. 2. Средние значения показателей шкал эмоционального интеллекта.

Fig. 2. Average values of the emotional intelligence scales.

Стоит отметить, что межличностный интеллект будущих психологов также развит на недостаточном уровне, в связи с чем необходимо проводить коррекционную работу по повышению внутриличностного эмоционального интеллекта.

Схожие результаты были получены в исследовании Л.С. Самсоненко, которая установила, что у будущих психологов преобладает средний и ниже среднего уровни социального интеллекта. Кроме того, у студентов-первокурсников социальный интеллект ниже, чем у выпускников, что свидетельствует о том, что в процессе обучения социальный интеллект развивается, что обусловлено программой обучения, участием студентов в тренингах, практиках [11].

Выводы

Будущие психологи имеют достаточно развитые навыки понимания других людей и осознания собственных эмоций для выполнения профессиональных задач в области психологии. Однако, существует необходимость в дальнейшем развитии эмоционального интеллекта, так как психологам необходимо распознавать эмоции других людей, влиять на них. Кроме того, в контрпереносе могут возникнуть различные интенсивные эмоциональные состояния, которые также важно контролировать.

Таким образом, социальный интеллект играет значимую роль в личностно-профессиональном развитии будущих психологов, обеспечивая правильный выбор коммуникативной стратегии при взаимодействии с клиентами, способность критически и правильно оценивать чувства, настроение, мотивацию и поступки других людей. Результаты эмпирического исследования показывают, что существует необходимость в развитии у студентов-психологов способности понимать чужие эмоции и управлять ими, что является важными составляющими социального интеллекта.

Список источников

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1968. 338 с.
2. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция, 26-27 ноября 2004 года, Смоленск: в 2 ч. Ч. 1. Смоленск: Изд-во СГПУ, 2004. С. 22 – 26.
3. Андреева И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. 2008. № 5. С. 83 – 95.
4. Бреус Е.Д., Карандась Т.Ф. Особенности изменений компонентов эмоционального интеллекта у студентов-психологов начальных и выпускных курсов // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. № 7. С. 57 – 63.
5. Володарская Е.А., Филипенко О.Ю. Психологические характеристики имиджа современного психолога // Человеческий капитал. 2023. № 5 (173).
6. Гарскова, Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию // Тез. науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения». СПб., 1999. С. 25 – 26.
7. Гончарова Е.В., Тюляева О.А. Динамика развития профессионально важных качеств у будущих психологов в период обучения в вузе // Психолого-гуманитарный ресурс технического вуза: Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 22-23 апреля 2021 года / Под ред. Н.Г. Григорьевой и А.А. Лежениной. Хабаровск: Дальневосточный государственный университет путей сообщения, 2021. С. 96 – 102.
8. Гоулмен Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2008. 371 с.
9. Дмитриева А.В. Развитие понятия социальный интеллект в разрезе отраслей научного знания // Педагогика и психология образования. 2022. № 4. С. 68 – 89.
10. Романова Н.В., Свиридов А.Н. Развитие социального интеллекта в процессе профессиональной подготовки психолога-консультанта // Психологическая культура и психологическое здоровье в современных региональных системах образования: материалы VII Международной научно-практической конференции, Барнаул, 08-09 ноября 2018 года / под ред. О.Г. Холодковой, О.В. Обласовой, Л.И. Сигитовой. Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2019. С. 76 – 79.
11. Самсоненко Л.С., Липская Т.А. Уровневые и содержательные характеристики развития социального интеллекта у будущих педагогов-психологов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2021. Т. 10. № 2 (35). С. 381 – 385.
12. Формирование профессионально важных качеств психолога: учебное пособие для бакалавров по направлению подготовки 44.03.02. «психолого-педагогическое образование». Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2022. 150 с.

References

1. Ananyev B.G. Man as an object of knowledge. Leningrad, 1968. 338 p.
2. Andreeva I.N. The concept and structure of emotional intelligence. Social and psychological problems of mentality: 6th International scientific and practical conference, November 26-27, 2004, Smolensk: in 2 parts. Part 1. Smolensk: Publishing house of SGPU, 2004. P. 22 – 26.
3. Andreeva I.N. On the history of the development of the concept of "emotional intelligence". Voprosy psichologii. 2008. No. 5. P. 83 – 95.
4. Breus E.D., Karandas T.F. Features of changes in the components of emotional intelligence in freshman and graduate psychology students. Personality in Culture and Education: Psychological Support, Development, Socialization: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference. 2019. No. 7. P. 57 – 63.
5. Voldarskaya E.A., Filipenko O.Yu. Psychological characteristics of the image of a modern psychologist. Human capital. 2023. No. 5 (173).
6. Garskova, G.G. Introduction of the concept of "emotional intelligence" into psychological theory. Abstract of the scientific and practical conf. "Ananyev Readings". St. Petersburg, 1999. P. 25 – 26.
7. Goncharova E.V., Tyulyaeva O.A. The Dynamics of the Development of Professionally Important Qualities in Future Psychologists During Their Studies at a University. Psychological and Humanitarian Resource of a Technical University: Collection of Scientific Papers of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Khabarovsk, April 22-23, 2021. Ed. by N.G. Grigorieva and A.A. Lezhenina. Khabarovsk: Far Eastern State Transport University, 2021. P. 96 – 102.
8. Goleman D. Emotional Intelligence. Moscow: AST, 2008. 371 p.

9. Dmitrieva A.V. Development of the Concept of Social Intelligence in the Context of Branches of Scientific Knowledge. Pedagogy and Psychology of Education. 2022. No. 4. P. 68 – 89.

10. Romanova N.V., Sviridov A.N. Development of social intelligence in the process of professional training of a consulting psychologist. Psychological culture and psychological health in modern regional education systems: materials of the VII International scientific and practical conference, Barnaul, November 8-9, 2018. edited by O.G. Kholodkova, O.V. Oblasova, L.I. Sigitova. Barnaul: Altai State Pedagogical University, 2019. P. 76 – 79.

11. Samsonenko L.S., Lipskaya T.A. Level and content characteristics of the development of social intelligence in future educational psychologists. Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. 2021. Vol. 10. No. 2 (35). P. 381 – 385.

12. Formation of professionally important qualities of a psychologist: a tutorial for bachelors in the field of training 44.03.02. "Psychological and pedagogical education". Makhachkala: Dagestan State Pedagogical University, 2022. 150 p.

Информация об авторах

Рынгач Е.В., соискатель, Санкт-Петербургский государственный университет; старший преподаватель, Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи, e.ryngach@mgumariupol.ru

Демьянчук Р.В., доктор психологических наук, доцент, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет, rdconsult@yandex.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 159.99



Этнические спортивные игры алтайцев, как часть календарных праздников народа, маркер этнической ментальности и способ актуализации этнического самосознания

¹ Кузнецова Ж.В.,

¹ Московская государственная академия физической культуры

Аннотация: статья посвящена спортивным играм алтайцев, как маркеру этнической ментальности и способу актуализации этнического самосознания. Ее актуальность обусловлена значимостью вопросов сохранения многообразия обычаев, языков и самобытных культур и ролью национального спорта, как части этнической культуры, служащего ключом к пониманию ментальных особенностей отдельных этносов и эффективным средством для сближения народов. Целью исследования является изучение образно-знаковой и социально-нормативной составляющей национальных спортивных игр на календарных праздниках алтайцев как части проявления их этнической ментальности. Рассматривается сакрально-мистический характер традиционных праздников алтайцев, сопровождаемых спортивными играми. Анализируются ментальные психологические основы и символическое содержание популярных спортивных состязаний народов Алтая: Алтай-Шатра, Кёк бөрү, Эмдик Уредиш и Теленгит-куреш. По результатам исследования делаются выводы о том, что спортивные состязания на календарных праздниках алтайцев помимо спортивной составляющей являются частью сакрального действия, направленного на получение милости от духов Алтая, отражая особенности образно-знаковых реалий этнической ментальности алтайцев и отдельных тюркоязычных этнических групп Алтая. Спортивные состязания можно рассматривать в качестве образно-знакового маркера, как общетюркской, так и собственно алтайской ментальности, а также как способ для алтайцев ощутить свою близость с давно ушедшими первопредками и поколениями эпических героев, символически приобщиться к истории этноса и получить возможность актуализации своей этнической принадлежности.

Ключевые слова: «шок будущего», национальный спорт, Чагаа Байрам, Жылгайак, Дьажыл бюр, Сары-Бюр, Эл-Ойын, Алтай-шатры, Кёк бөрү, Эмдик Уредиш, Теленгит-куреш, образно-знаковая реальность, этнический маркер

Для цитирования: Кузнецова Ж.В. Этнические спортивные игры алтайцев, как часть календарных праздников народа, маркер этнической ментальности и способ актуализации этнического самосознания // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 25 – 31.

Поступила в редакцию: 25 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 22 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Ethnic sports games of Altaians, as part of the calendar holidays of the people, are a marker of ethnic mentality and a way to actualize ethnic identity

¹ Kuznetsova Zh.V.,
¹ Moscow State Academy of Physical Culture

Abstract: the article is devoted to the sports games of the Altai people as a marker of ethnic mentality and a way of actualizing ethnic identity. Its relevance is due to the importance of preserving the diversity of customs, languages, and unique cultures, as well as the role of national sports as a part of ethnic culture, which serves as a key to understanding the mental characteristics of individual ethnic groups and an effective means of bringing people together. The purpose of the study is to explore the symbolic and social-normative aspects of the national sports games in the calendar holidays of the Altai people as a manifestation of their ethnic mentality. The article examines the sacred and mystical nature of the traditional Altai holidays accompanied by sports games. It analyzes the mental and psychological foundations and symbolic content of the popular sports competitions of the Altai peoples: Altai-Shatra, Kok Boru, Emdik Uredish, and Telengit Kuresh. Based on the results of the study, it is concluded that, in addition to their sporting aspects, sports competitions at the Altai calendar holidays are also part of a sacred ritual aimed at gaining favor from the spirits of Altai, reflecting the specific features of the figurative and symbolic realities of the ethnic mentality of the Altai people and certain Turkic-speaking ethnic groups in Altai. Sports competitions can be viewed as a figurative and symbolic marker of both the general Turkic and the Altai mentality, as well as a way for Altaians to feel close to their long-gone ancestors and generations of epic heroes, to symbolically connect with the history of their ethnic group, and to actualize their ethnic identity.

Keywords: "future shock", national sport, Chaga Bayram, Jylgayak, Dyazhyl byur, Sary-Byur, El-Oyyn, Altai tents, Kok byur, Emdik Uredish, Telengit-Kuresh, figurative and symbolic reality, ethnic marker

For citation: Kuznetsova Zh.V. *Ethnic sports games of Altaians, as part of the calendar holidays of the people, are a marker of ethnic mentality and a way to actualize ethnic identity. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 25 – 31.*

The article was submitted: October 25, 2025;
Approved after reviewing: December 22, 2025;
Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Увеличение процессов интеграции и глобализации в информационной культуре ставшее характерным для конца XX-начала XXI века дало импульс к возрождению прежних и возникновению новых идентичностей, зачастую выступающих, как одна из форм личностного протеста против унифицирования способов бытия и обретения психологического равновесия. Во времена перемен, сопровождающиеся социально-экономической непредсказуемостью люди, испытывая «шок будущего» [1], стремятся путем объединения, удовлетворить свою потребность в психологической стабильности. Чувство принадлежности к этносу, в этом контексте, снижает остроту состояния социальной неприкаянности и беспомощности, что обуславливает повышение роли этнического самосознания в жизни, как отдельных членов социума, так и всего общества.

Как отметил В.В. Путин: «...вопросы обеспечения межнационального и межрелигиозного согласия... сохранения многообразия обычаев, языков и самобытных культур – в числе неизменных, значимых, ключевых приоритетов» [2]. Поэтому очень важно найти возможность такой актуализации этнического самосознания и проявления этнических особенностей различных народов, населяющих Россию, которые послужат культурному обогащению не только одного конкретного народа, но и всех остальных россиян. В этом смысле, национальный спорт может выступать, как ключ к пониманию ментальности отдельных этносов и эффективное средство для сближения народов.

Цель данного исследования изучение национальных спортивных игр на календарных праздниках алтайцев, как этнического маркера и способа актуализации этнического самосознания.

Материалы и методы исследований

Методологическую основу исследования составил междисциплинарный подход, объединяющий положения социальной философии, этнопсихологии, культурологии и теории физической культуры. В ходе работы были использованы методы теоретического и эмпирического исследования, включая анализ научной и этнографической литературы, источников по истории и культуре алтайского народа, а также публикаций, посвящённых проблемам этнической идентичности и национального спорта. Эмпирическая часть исследо-

вания основывалась на применении качественных методов: включённого наблюдения за проведением календарных праздников алтайцев (Чагаа Байрам, Ылгайак, Дьажыл-Бюр, Сары-Бюр, Эл-Ойын), бесед и полуструктурированных интервью с носителями традиционной культуры, участниками и организаторами праздничных мероприятий. Включённое наблюдение позволило зафиксировать особенности проведения спортивных состязаний, их символическое наполнение, ритуальный контекст и формы вовлечённости участников и зрителей. Полученные данные обобщались и анализировались с использованием сравнительно-типологического и интерпретативного методов, что позволило рассмотреть национальные спортивные игры алтайцев как образно-знаковые маркеры этнической ментальности и важный фактор этнокультурной консолидации в условиях современного социокультурного пространства.

Результаты и обсуждения

Особенности национального спорта обусловлены этнической идентичностью, которая выступает, фактором объединения людей, создавая понятие единой нации и может проявляться «в организации быта, истории, культуре, традициях, языке, географическом положении определённого народа или группы народов» [3]. Этнический спорт развивался как отклик на природные условия и потребности этноса в тех или иных физических и психических качествах, требующихся для выживания в данном природном ландшафте, а также исходя из хозяйственно-бытовых занятий членов этноса. В этом контексте каждый вид этнического спорта отражает ментальность этноса, его отношение к основным реалиям, выступающим, как условия развития и бытия личности: природной, предметной, социально-нормативной и образно знаковой, а также отражает внутреннюю реальность представителей того или иного этноса. Автором уже изучались различные аспекты спортивных игр этносов в применении к этнической ментальности [4, 5, 6,].

В героическом эпосе алтай-кижи, описываются разные состязания, где участвуют богатыри, выступая в качестве борцов, стрелков, наездников. У коренных жителей Горного Алтая издавна были популярны борьба, скачки, стрельба из лука и ружья, бег. Состязания устраивались как в минуты досуга, так и в особо важные для этноса моменты, как часть праздников или обрядов обращения к духам. Игры-соревнования могли проводиться на свадьбах у зажиточных алтайцев. В этом случае, помимо развлекательного компонента присутствовала и сакрально-мистическая цель с помощью спортивных игр потешить духов Алтая, чтобы снискать их милость к зарождающейся молодой семье.

Спортивные игры алтайцев с одной стороны они имеют фестивальную природу, т.к. приурочены к этническим традиционным праздникам, связанным с природными сезонами (Чагаа байрам, Дьылгайак, Дьажыл бюр и Сары бюр), а с другой – носят сакрально-мистический характер, превращаясь в действие на грани мира реального и невидимого. Эти праздники с проводимыми на них обрядами и спортивными состязаниями символизируют прочность, незыблемость окружающего мира и места человека в нем. Суть праздника в заключении т.н. контракта с духами природы родной земли, попыткой заручиться их благоволением. В этом контексте они направлены не столько на потеху зрителей, сколько на снискание милости духов природы.

Одним из календарных праздников, сопровождаемым спортивными играми, является **праздник Чагаа Байрам** (Белый месяц), корни которого уходят к ламаистским обрядам встречи Нового года, принятым у чуйских теленгитов. Согласно преданиям, праздник Чагаа Байрам возник по воле внука Чингисхана Хубилая в 1267 году. Чагаа Байрам получил широкое распространение в постсоветский период, а с 2013 г. был объявлен народным праздником. Он отмечается в феврале или марте, на новолуние перед пробуждением природы. Это праздник обновления и наступающей весны. Чагаа Байрам переводится, как Белый месяц, подчеркивает символическое значение праздника, как периода очищения, новых надежд [8]. Отношение к празднику среди алтайцев неоднозначно. Многими он воспринимается, как попытка внедрения буддийской культуры и нарушение традиций общения с Духом Алтая, т.к. и Дух Алтая и вся природа зимой «спит» [9].

Альтернатива буддийскому Новому году-Чагаа Байрам – традиционный праздник Нового года алтайцев – Ылгайак, также сопровождаемый спортивными состязаниями, Ылгайак отмечают в пору весеннего равноденствия, когда, по поверьям, пробуждающаяся природа и духи Алтая уже способны слышать обращения к ним моления. Ылгайак – праздник окончания зимы, весеннего возрождения природы и обновления жизни. Как правило, праздник проводится на поляне у подножья священной горы. Главной целью праздника является оповещение Хозяина Алтая, который в представлении алтайцев, распоряжается духами природы Алтая: тайги, рек, гор, долин и т.д., о том, что собравшиеся люди готовы к встрече с ним, ждут его прихода.

У южных алтайцев (алтай-кижи и теленгитов) в сельской местности популярны **праздники Дьажыл бюр и Сары бюр**, которые проводятся на семейно-родовом и районном уровне.

Дьяжыл-Бюр (букв. «зеленая ветвь / листва») – обряд весеннего моления проводится в мае – июне с наступлением тепла и началом нового сельскохозяйственного цикла. Он приурочен к появлению травы и листьев на деревьях. Люди восхваляют землю, Духа-Хозяина Алтая, духов местностей, гор, рек, прося их благосклонности к человеку и скоту на предстоящее лето.

Сары-Бюр (букв. «желтая ветвь / листва») – обряд осеннего моления знаменует завершение летне-осенних сельскохозяйственных работ, наступление периода холодов. Традиционно проводится в конце сентября – начале октября. Люди просят у Духа-Хозяина Алтая мягкой зимовки

Огромной популярностью на Алтае пользуется всенародный праздник Эл-Ойын, который выступает наследником южноалтайского обряда, посвященного чествованию лета перед началом перекочевки на летние пастбища. Целью Эл-Ойын было поблагодарить духов за окончание зимы и попросить их милости на период летних дней [8]. История праздника уходит во времена тюркских каганатов. В древности на время праздника прекращались междоусобные распри, а вчерашние враги в спортивных играх, демонстрировали силу духа и тела.

В наши дни Эл-Ойын продолжает оставаться мощным этноконсолидирующим фактором не только, с помощью общетюркских спортивных игр (куреш, кок-бору), объединяя алтайцев с общетюркской культурной традицией, но и подчеркивая уникальность и своеобразие алтайской культуры в традиционных состязаниях алтайских этнических групп (теленгит-куреш). Помимо этого, праздник выступает и как фактор внутриэтнического и межродового регулирования, что значимо в регионе со сложным этническим составом.

Все вышеперечисленные праздники, являясь отражением образно знаковых и социально нормативных реалий алтайцев, по тюркским обычаям проходят в новолуние и имеют ярко выраженную сакрально-символическую и часть, во время которой проводятся моления с разжиганием священного огня, угощением духов, пением благопожеланий (алкышей) Земле, просьбами мира и благоденствия всему человечеству, Алтаю, алтайскому народу, соседям, родственникам и всему живому на Алтае. Это отражает представления об Алтае, как о сердце Земли, согласно которому от алтайцев зависят судьбы всего мира и, соответственно, проводя обряды, направленные на снискание милости духов, алтайцы тем самым оберегают от бед всю Землю. Эту особенность самосознания алтайцев, которая базируется на присущей им многоуровневой структуре, этнических идентификаций состоящей из взаимосвязанных идентификаций – семейной, родовой, этнотерриториальной, собственно этнической, общероссийской и общемировой отражают исполняемые во время молений благопожелания-алкыши [10, с. 119-120].

Спортивная составляющая на праздниках также направлена на получение милости от духов Алтая и отражает особенности образно-знаковых реалий этнической ментальности алтайцев, а также социально-нормативные и образно-знаковые реалии ментальности отдельных тюркоязычных этнических групп. Например, на Чагаа Байрам желательно прокатиться на сани, чтобы все дороги были легкими, затем скатиться уже самим со склона горки, перекачываясь через себя, чтобы снег забрал все печали и болезни, а земля поделилась силой. *Этнические спортивные игры включают состязания по тебек (волосяной мяч), кӱреш (борьба на поясах), камчы согоры (соревнования с плетью), тонжоон јӱтӱриш (бег парами, один верхом на втором), кодурге таш (поднимание камней), лазание на кедр, стрельба из лука, Алтай-шатра (алтайский вид шахмат).*

Необходимо отметить, что данные виды игр помимо удовлетворения потребностей этноса в физических качествах необходимых для выживания и развития этноса в данном природном ландшафте, а также основных хозяйственных занятий представителей данного этноса отражают еще и историю этого этноса и его, выработанное веками миропонимание и мироотношение. Так, алтайский вид шахмат логически-интеллектуальная народная игра *Алтай-шатра*, упоминаемая в героическом эпосе «Козын-Эркеш», приобщает игроков к прошлому своего этноса, делая их наследниками алтайских богатырей. *Алтай-шатра* издавна присутствует практически на всех календарных праздниках алтайцев. Эта игра выступает, как способ увеселения духов, где каждая победа символизирует торжество добра над злом, нового года над старым годом, что фактически выводит игроков на уровень мифических героев-защитников, вершащих ритуальное сражение за обновление мира не только во имя своего этноса, но и ради всего живого, что позволяет участникам на игровом поле реализовать всю многоуровневую систему идентификаций героя-защитника своей семьи, своего этноса, своей страны и, наконец, всего мира.

Наибольшей популярностью, особенно среди южных алтайцев, пользуется конный спорт. Яркая зрелищность, активность и высокая травмоопасность конного спорта обусловлена социальными нормами алтайского этноса и помогает, как спортсменам, так и зрителям, осуществлять в рамках данных состязаний свое притязание на признание, как бесстрашных, ловких и сильных наследников древних богатырей. В ми-

ропонимании алтайцев, конь, имеет образно-знаковое значение сокровища, удачи, благосостояния, олицетворяет магическую жизнеутверждающую силу, выступает, как сакральный дар с «теплым дыханием», сотворенный Ульгеном, служит демонстрацией социального статуса и этническим маркером настоящего алтайца (*су-алтай*). Такие состязания как Кёк бөрү (козлодрание), Эмдик Уредиш (объездка лошадей) Теленгит-куреш (борьба на поясах верхом на лошади) неизменно привлекают восхищенное внимание множества зрителей различных этносов.

Название наиболее популярной игры «Кёк бөрү» переводится, как «волк темно-серой масти с синеватым отливом» и служит отсылкой к легенде, согласно которой первопредками тюрков стали потомки волчицы и чудом выжившего мальчика. Кёк бөрү является символом волчьей охоты, демонстрируя такие качества присущие волчьей стае, как сила, ловкость, сплоченность, приобщая игроков к этническому тотему всех тюрков и в этом плане перестает быть просто игрой, становясь символическим действием и выступая в качестве образно-знакового маркера тюркской ментальности. Кёк бөрү – спортивная игра народов, принадлежащих к родовым культурам, которая в игровой форме отражает соперничество кочевых народов за добычу. Вероятно, что когда-то Кёк бөрү возник в качестве социально-нормативного оформления этого соперничества и был призван снизить реальное психологическое противостояние между родами, сублимируя агрессию через игровую форму. Зрители Кёк бөрү и сейчас болеют не столько за всю команду, сколько за отдельных представителей своих родов-сёоков, ощущая единство не только с тюркским миром, но и со своим родом.

Объездка лошадей (Эмдик Уредиш), являясь частью сакрально-символического действия направленного на снискание милости духов Алтая позволяет участникам не только показать свою удаль и умение управляться с диким конем, что является одним из этнических маркеров подлинного алтайца (*су-алтай*), но и помогает ощутить свою близость с давно ушедшими поколениями героев алтайских эпосов.

Возрожденное состязание теленгитов – теленгит-куреш это конная борьба на поясах в отличии от общетюркской борьбы на поясах-куреш. Борются всадники верхом на лошадях теленгитской (чубарой) породы, которая разводится только в Улаганском районе Республики Алтай, имеющих пестрый долматинский окрас и голубые глаза. По преданиям, голубоглазые лошади теленгитов видят мир духов и могут защитить хозяина от потустороннего зла. Т.е. теленгит-куреш в из обычного соревнования превращается в мистическое действие на грани реального и невидимого миров. Правила теленгит-куреш, отличаются от тюркской борьбы куреш значительно более высоким риском травматизма и могут являться одним из проявлений этнической ментальности теленгитов, которых принято считать среди других народностей Алтая людьми отчаянно смелыми, склонными к неоправданному риску. Возможно склонность к риску, как часть реалий социально-нормативного пространства этноса, обусловила такие жесткие правила теленгит-куреш, где существует большой шанс получить крайне тяжелые травмы, не только в процессе борьбы, но и попав под копыта коня, своего или противника.

В свете вышесказанного можно сделать **выводы**, что спортивные состязания на календарных праздниках алтайцев помимо спортивной составляющей являются частью сакрального действия, направленного на получение милости от духов Алтая, отражая особенности, присущей алтайцам многоуровневой структуры этнических идентификаций, а также образно-знаковых реалий этнической ментальности как алтайцев, так и отдельных тюркоязычных этнических групп Алтая. Спортивные состязания алтайцев можно рассматривать в качестве образно-знакового маркера, как общетюркской, так и собственно алтайской ментальности, а также как способ для алтайцев ощутить свою близость с давно ушедшими первопредками и поколениями эпических героев, символически приобщиться к истории этноса и получить возможность актуализации своей этнической принадлежности. В данном контексте этнические спортивные игры выступают важным фактором в развитии социально-культурной идентичности, приобщении к истории народа, ценностным ориентациям, как своего этноса, так и целой страны как многонационального поликультурного социума, что дает возможность говорить о важной роли этнического спорта, как одного из средств межнационального объединения.

Спортивные игры алтайцев на календарных праздниках имеет свою степень зрелищности, активности и опасности, обусловленную социальными нормами алтайского этноса и помогает как спортсменам, так и зрителям осуществлять свое притязание на признание, как бесстрашных, ловких и сильных также обретая в этом плане значение этнического маркера. Участие в этнических спортивных играх дает людям возможность с одной стороны реализовать потребность в принадлежности к «своей» этнической группе на высоком духовно-нравственном уровне, а с другой снижает отчуждение и возможную агрессию по отношению к представителям других этносов.

Название наиболее популярной игры «Кёк бөрү» переводится, как «волк темно-серой масти с синеватым отливом» и служит отсылкой к легенде, согласно которой первопредками тюрков стали потомки волчицы и чудом выжившего мальчика. Кёк бөрү является символом волчьей охоты, демонстрируя такие качества присущие волчьей стае, как сила и сплоченность, приобщая игроков к этническому тотему тюрков и в этом плане перестает быть просто игрой, становясь символическим действием и выступая в качестве образно-знакового маркера тюркской ментальности. Кёк бөрү – спортивная игра народов, принадлежащих к родовым культурам, которая в игровой форме отражает соперничество кочевых народов за добычу. Вероятно, что когда-то Кёк бөрү возник в качестве социально-нормативного оформления этого соперничества и был призван снизить реальное психологическое противостояние между родами, сублимируя агрессию через игровую форму. Зрители Кёк бөрү и сейчас болеют не только за всю команду, но и за отдельных представителей своих родов-сёоков, ощущая единство не только с тюркским миром, но и со своим родом.

Объездка лошадей (Эмдик Уредиш), являясь частью древнего сакрально-символического действия, направленного на снискание милости духов Алтая, позволяет участникам не только показать свою удаль и умение управляться с диким конем, что является одним из этнических маркеров подлинного алтайца (*су-алтай*), но и помогает ощутить свою близость с давно ушедшими поколениями героев алтайских эпосов.

Возрожденное состязание теленгитов – теленгит-куреш это конная борьба на поясах в отличии от общетюркской борьбы на поясах-куреш. Борются всадники верхом на лошадях теленгитской (чубарой) породы, которая разводится только в Улаганском районе Республики Алтай, имеющих пестрый долматинский окрас и голубые глаза. По преданиям, голубоглазые лошади теленгитов видят мир духов и могут защитить хозяина от потустороннего зла. Т.е. теленгит-куреш в из обычного соревнования превращается в мистическое действие на грани реального и невидимого миров. Правила теленгит-куреш, отличаются от тюркской борьбы куреш значительно более высоким риском травматизма и могут являться одним из проявлений этнической ментальности теленгитов, которых принято считать среди других народностей Алтая людьми отчаянно смелыми, склонными к риску. Возможно склонность к риску в т.ч. неоправданному, как часть реалий социально-нормативного пространства этноса, обусловила такие жесткие правила теленгит-куреш, где существует большой шанс получить крайне тяжелые травмы, не только в процессе борьбы, но и попав под копыта коня, своего или противника.

В свете вышесказанного можно сделать **заключение**, что спортивные состязания на календарных праздниках алтайцев помимо спортивной составляющей являются частью сакрального действия, направленного на получение милости от духов Алтая, отражая особенности, присущей алтайцам многоуровневой структуры этнических идентификаций, а также образно-знаковых реалий этнической ментальности как алтайцев, так и отдельных тюркоязычных этнических групп Алтая. Спортивные состязания алтайцев можно рассматривать в качестве образно-знакового маркера, как общетюркской, так и собственно алтайской ментальности, а также как способ для алтайцев ощутить свою близость с давно ушедшими первопредками и поколениями эпических героев, символически приобщиться к истории этноса и получить возможность актуализации своей этнической принадлежности. В данном контексте этнические спортивные игры выступают важным фактором в развитии социально-культурной идентичности, приобщении к истории народа, ценностным ориентациям, как своего этноса, так и целой страны как многонационального поликультурного социума, что дает возможность говорить о важной роли этнического спорта, как одного из средств межнационального объединения.

Спортивные игры на календарных праздниках алтайцев имеют свою степень зрелищности, активности и опасности, обусловленную социальными нормами алтайского этноса, помогая как спортсменам, так и зрителям осуществлять свое притязание на признание, как бесстрашных, ловких и сильных и обретая в этом плане значение этнического маркера настоящих алтайцев *су-алтай*. Участие в этнических спортивных играх дает людям возможность с одной стороны реализовать потребность в принадлежности к «своей» этнической группе на высоком духовно-нравственном уровне, а с другой снижает отчуждение и возможную агрессию по отношению к представителям других этносов.

Список источников

1. Тоффлер Э. Шок будущего: пер. с англ. М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. 557 с.
2. Путин В.В. Участникам, гостям и организаторам Всероссийской научно-практической конференции «Россия: единство и многообразие» [Электронный ресурс]. URL: <http://kremlin.ru/events/president/letters/69842>
3. Поршнев Б.Ф. Контрсуггестия и история (элементарное социально-психологическое явление и его трансформации в развитии человечества) //История и психология. М.: «Мысль», 1972. С. 7 – 35.

4. Кузнецова Ж.В. Спортивные игры в контексте этнического самосознания южных алтайцев // Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения, занимающихся физической культурой и спортом: материалы I Всероссийской научной конференции с международным участием 25-27 октября 2018 / Моск. гос. акад. физ. культуры; под общ. ред. В.В. Буторина. Малаховка, МГАФК, 2018. С. 215 – 221.
5. Кузнецова Ж.В. Спортивная игра теленгит-куреш, как отражение этнической ментальности теленгитов // Международный научно-исследовательский журнал. 2023. № 4 (130). С. 68.
6. Кузнецова Ж.В. Спортивная игра көк-бөрү в контексте этнического самосознания южных алтайцев // Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований. 2023. С. 492.
7. Екеев Н.В., Екеева Н.М., Енчинов Э.В. Алтайцы: Этническая история. Традиционная культура. Современное развитие. Горно-Алтайск, 2014. 464 с.
8. Енчинов Э.В. Чага байрам (Чагаа) // Обрядность в традиционной культуре алтайцев. Горно-Алтайск: НИИ алтаистики им. С. С. Суразакова, 2019. С. 157 – 167.
9. Тадина Н.А., Ябыштаев Т.С., Байгонакова Г.А., Казакулов Э.Т., Чилбакова А.В. Родовые старейшины в сохранении ритуальных практик: на примере праздников Чага байрам и Эл Ойын (Республика Алтай, Россия) // Сохранение и изучение культурного наследия Алтайского края: сб. науч. ст. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2015. Вып. 21. С. 217 – 220.
10. Филатов С.Б. Буддизм, бурханизм и шаманизм в Республике Алтай // Современная религиозная жизнь России. Опыт систематического описания. 2006. С. 119 – 120.

References

1. Toffler E. Future Shock: trans. from English. Moscow: ООО Izdatelstvo ACT, 2002. 557 p.
2. Putin V.V. To the participants, guests, and organizers of the All-Russian scientific-practical conference "Russia: Unity and Diversity" [Electronic resource]. URL: <http://kremlin.ru/events/president/letters/69842>
3. Porshnev B.F. Counter-suggestion and history (an elementary socio-psychological phenomenon and its transformations in the development of mankind). History and Psychology. Moscow: "Mysl", 1972. P. 7 – 35.
4. Kuznetsova Zh.V. Sports games in the context of the ethnic identity of the Southern Altaians. Current trends in psychological and pedagogical support for those involved in physical education and sports: Proceedings of the 1st All-Russian scientific conference with international participation, October 25-27, 2018. Moscow State Academy of Physical Culture; edited by V.V. Butorin. Malakhovka, Moscow State Academy of Physical Culture, 2018. P. 215 – 221.
5. Kuznetsova Zh.V. The sports game Telengit-kuresh as a reflection of the ethnic mentality of the Telengits. International Research Journal. 2023. No. 4 (130). P. 68.
6. Kuznetsova Zh.V. The sports game Kөk-Bөrya in the context of the ethnic identity of the Southern Altaians. Man, subject, personality: prospects for psychological research. 2023. P. 492.
7. Ekeev N.V., Ekeeva N.M., Enchinov E.V. Altaians: Ethnic history. Traditional culture. Modern development. Gorno-Altaiisk, 2014. 464 p.
8. Enchinov E.V. Chaga Bayram (Chagaa). Ritualism in the traditional culture of the Altaians. Gorno-Altaiisk: Research Institute of Altaistics named after. S.S. Surazakova, 2019. P. 157 – 167.
9. Tadina N.A., Yabyshtaev T.S., Baygonakova G.A., Kazakulov E.T., Chilbakova A.V. Tribal Elders in the Preservation of Ritual Practices: The Case of the Chaga Bayram and El Oyin Holidays (Altai Republic, Russia). Preservation and Study of the Cultural Heritage of Altai Krai: Coll. Research Articles. Barnaul: Altai University Publishing House, 2015. Issue 21. P. 217 – 220.
10. Filatov S.B. Buddhism, Burkhanism, and Shamanism in the Altai Republic. Modern Religious Life in Russia. An Attempt of Systematic Description. 2006. P. 119 – 120.

Информация об авторе

Кузнецова Ж.В., кандидат психологических наук, доцент, Московская государственная академия физической культуры

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 159.9.075



Взаимосвязь эмоционального интеллекта и рациональности у руководителей отделов продаж

¹ Жильцова Н.Г., ¹ Кротовская К.А.,
¹ Московский институт психоанализа

Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и рациональности у руководителей отделов продаж страховой компании. Актуальность исследования обусловлена необходимостью преодоления традиционного противопоставления рационального и эмоционального подходов в управленческой деятельности. Современный менеджмент характеризуется парадигмальным сдвигом от чисто рационального подхода к более интегративному, учитывающему эмоциональные аспекты взаимодействия. Сфера продаж отличается высокой интенсивностью коммуникаций, стрессогенностью и необходимостью быстрого принятия решений в условиях неопределенности, что требует от руководителей особого сочетания рациональных и эмоциональных компетенций. В исследовании приняли участие руководители отделов продаж крупной страховой компании. Для диагностики использовались методики измерения эмоционального интеллекта и опросник рациональности. Корреляционный анализ выявил множественные статистически значимые взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и рациональности. Результаты свидетельствуют о том, что у руководителей отделов продаж эмоциональный интеллект и рациональность не противопоставляются, а образуют интегративную систему компетенций. Выявлены положительные корреляции между рациональной способностью и пониманием эмоций, а также противоречивый характер связей использования рациональности с эмоциональной саморегуляцией. Полученные данные расширяют теоретические представления о психологических основах эффективного управления и имеют практическое значение для разработки программ развития управленческих компетенций.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, рациональность, интуитивность, руководители отделов продаж, управленческая деятельность, внутриличностный эмоциональный интеллект, межличностный эмоциональный интеллект, эмпатия, сопереживание

Для цитирования: Жильцова Н.Г., Кротовская К.А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и рациональности у руководителей отделов продаж // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 32 – 43.

Поступила в редакцию: 26 октября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 23 декабря 2025 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

The relationship between emotional intelligence and rationality among sales managers

¹ Zhiltsova N.G., ¹ Krotovskaya K.A.,
¹ Moscow Institute of Psychoanalysis

Abstract: the article presents the results of an empirical study of the relationship between emotional intelligence and rationality among the heads of sales departments of an insurance company. The relevance of the research is determined by the need to overcome the traditional opposition of rational and emotional approaches in management activities. Modern management is characterized by a paradigm shift from a purely rational approach to a more integrative one that takes into account the emotional aspects of interaction. The field of sales is characterized by high intensity of communication, stress and the need for quick decision-making in conditions of uncertainty, which requires managers to combine a special combination of rational and emotional competencies. The study involved the heads of sales departments of a large insurance company. The methods of measuring emotional intelligence and the rationality questionnaire were used for diagnosis. Correlation analysis revealed multiple statistically significant relationships between the components of emotional intelligence and rationality. The results indicate that sales managers do not have emotional intelligence and rationality opposed, but rather form an integrative system of competencies. Positive correlations between rational ability and understanding of emotions have been revealed, as well as the contradictory nature of the links between the use of rationality and emotional self-regulation. The data obtained expand the theoretical understanding of the psychological foundations of effective management and are of practical importance for the development of programs for the development of managerial competencies.

Keywords: emotional intelligence, rationality, intuitiveness, sales managers, managerial activity, intrapersonal emotional intelligence, interpersonal emotional intelligence, empathy, compassion

For citation: Zhiltsova N.G., Krotovskaya K.A. *The relationship between emotional intelligence and rationality among sales managers. Review of Pedagogical Research.* 2026. 8 (2). P. 32 – 43.

The article was submitted: October 26, 2025; Approved after reviewing: December 23, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

В современных условиях динамичного развития бизнес-среды все большее значение приобретает эффективность управленческой деятельности, особенно в области продаж, где результативность напрямую связана с показателями прибыли компании. Руководители отделов продаж играют ключевую роль в достижении финансовых целей организации, при этом их эффективность определяется множеством факторов, среди которых важное место занимают психологические характеристики. Особый интерес представляет взаимосвязь эмоционального интеллекта и рациональности как двух фундаментальных аспектов принятия решений и управления людьми.

Актуальность изучения взаимосвязи эмоционального интеллекта и рациональности в контексте управленческой деятельности руководителей отделов продаж обусловлена несколькими важными факторами. Во-первых, в современном менеджменте происходит парадигмальный сдвиг от чисто рационального подхода к управлению к более интегративному, учитывающему эмоциональные аспекты взаимодействия. Как отмечают исследователи, эмоциональный интеллект может отвечать за 80% успеха в управленческой работе, тогда как IQ вносит свой вклад только на 15% [4].

Во-вторых, сфера продаж характеризуется высокой интенсивностью коммуникаций, стрессогенностью и необходимостью быстрого принятия решений в условиях неопределенности, что требует от руководителей особого сочетания рациональных и эмоциональных компетенций. При этом в научной литературе отсутствует целостное понимание того, как именно взаимодействуют эмоциональный интеллект и рациональность у руководителей отделов продаж.

В-третьих, существует противоречие между растущим признанием важности эмоционального интеллекта в управленческой практике и традиционным акцентом на рациональность в бизнес-образовании и корпоративных программах развития. Несмотря на то, что исследования Д. Гоулмана, П. Саловея, Д. Майера, Д. Карузо и других ученых убедительно доказывают значимость эмоционального интеллекта для лидерства,

многие программы подготовки и развития руководителей по-прежнему фокусируются преимущественно на развитии аналитических навыков и рационального мышления [8; 32].

В-четвертых, отечественные исследования в области эмоционального интеллекта руководителей (Д.В. Люсин, Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, И.Н. Андреева и др.) и рациональности (Т.В. Корнилова, А.Ю. Разваляева) развиваются достаточно активно [3; 10; 14; 15; 17], однако работ, интегрирующих эти два направления в контексте управленческой деятельности в сфере продаж, практически не существует, что создает существенный пробел в понимании психологических факторов эффективности руководителей данного профиля.

Цель исследования – выявить характер взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и рациональностью у руководителей отделов продаж.

Концепция эмоционального интеллекта (ЭИ) в зарубежной психологии имеет несколько ключевых интерпретаций. ЭИ как способность рассматривается как когнитивный навык, позволяющий эффективно использовать эмоции для адаптации, что отражено в модели Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо [26; 27]. ЭИ как черта личности фокусируется на устойчивых самооценках и эмоциональных диспозициях [21; 27; 29; 30]. Смешанные модели ЭИ объединяют черты личности, социальные и когнитивные навыки, а также мотивации [5; 11; 22].

Израильский психолог Р. Бар-Он предложил коэффициент эмоциональности (EQ) в 1985 году, рассматривая его как аналог IQ с целью прогнозирования успешности человека в различных сферах [9; 20]. Д. Гоулман значительно популяризировал концепцию эмоционального интеллекта через свою смешанную модель, определяя ЭИ как способность осознавать и управлять своими и чужими эмоциями для мотивации и эффективного взаимодействия [7; 8].

В российской психологии Д.В. Люсин рассматривает эмоциональный интеллект как способность понимать и управлять эмоциями своих и чужих [13; 14; 15]. Он выделяет две основные составляющие модели: внутриличностный и межличностный ЭИ, которые включают понимание и управление эмоциями. И.Н. Андреева [2; 3], основываясь на теории духовных способностей В.Д. Шадрикова [19], создала синтетическую теорию эмоционального интеллекта, рассматривая его как сложную многоуровневую структуру.

Понятие рациональности в психологии имеет обширное смысловое поле. Классическое понимание рациональности, восходящее к экономическим моделям, предполагало, что люди действуют, чтобы максимизировать свою выгоду и минимизировать риски, руководствуясь полной информацией [34]. Однако критика данной теории приобрела объемные масштабы благодаря эмпирическим исследованиям, которые продемонстрировали субъективность и ограниченность человеческого мышления [24].

Теория двойственного процесса, развиваемая на основе идей У. Джеймса и Д. Канемана, предполагает два типа мышления: интуитивная, быстрая Система 1 и рациональная, медленная Система 2 [6]. В западной психологии рациональность часто исследуется через призму моделей ограниченной рациональности, предложенных Г. Саймоном [33].

С. Эпстайн в когнитивно-экспериментальной теории (CEST) постулирует существование двух параллельных и взаимодействующих систем обработки информации: рациональной (аналитической, сознательной) и опытной (интуитивной, автоматической) [10]. Данный подход лег в основу опросника «Рациональный-Опытный» (REI), адаптированного Т.В. Корниловой и А.Ю. Разваляевой для русскоязычной выборки.

Исследования показывают, что эмоциональный интеллект и рациональность играют важную роль в управленческой деятельности. Д. Гоулман, Р. Бояцис и Э. Макки утверждают, что успешные лидеры обладают высоким эмоциональным интеллектом, что помогает им эффективно мотивировать сотрудников и формировать позитивную атмосферу [23]. Исследования Д. Росете и Дж. Циарочи показывают, что понимание эмоций предсказывает качество лидерства [31]. Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная и Т.С. Киселева подтвердили положительное влияние эмоционального интеллекта на профессиональную эффективность, особенно в коммуникативных сферах [17].

Параллельно с исследованиями эмоционального интеллекта активно развивается и понимание роли рациональности в управленческой деятельности. Современные исследования, такие как работа А. Максвини, показывают ограничения чисто рационального подхода в управленческих решениях [28]. Исследование С.А. Титова и Н.В. Титовой демонстрирует, что руководители проектов чаще обладают интуицией, а линейные менеджеры ориентированы на ощущения, при этом оба типа склонны к мышлению и суждению, что подчеркивает важность аналитики в управлении [18].

Исследование Б. Кидуэлла и соавторов показало, что сочетание эмоционального интеллекта и когнитивных способностей увеличивает эффективность в продажах [25]. Ю.М. Попова и соавторы обсуждают необходимость баланса между рациональностью и эмоциональным интеллектом, подчеркивая важность инте-

грации эмоциональных и рациональных подходов для создания эффективной управленческой стратегии [16].

Таким образом, анализ научной литературы показывает, что исследования по эмоциональному интеллекту и рациональности обширны, но их взаимосвязь в контексте управленческой деятельности руководителей отделов продаж недостаточно изучена, что обосновывает актуальность настоящего исследования.

Материалы и методы исследований

Исследование проводилось на базе крупной страховой компании, специализирующейся на страховании жизни и входящей в ТОП-10 крупнейших страховщиков жизни в России. В исследовании приняли участие 50 руководителей отделов продаж (8 мужчин, 42 женщины) в возрасте от 33 до 58 лет ($M=44,4$; $SD=4,36$). Все участники занимают руководящие должности и выполняют функции организации и управления, осуществляют руководство вверенными им подразделениями и сотрудниками.

Для комплексного исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и рациональности использовались следующие методики:

1. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный Интеллект» (MSCEIT v. 2.0) в русскоязычной адаптации Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевной, И.И. Ветровой, Ю.П. Мигун [16].
2. «Краткая версия опросника ЭМИн Д.В. Люсина» (ЭМИн-Кр) Д.В. Люсина, А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко [12; 13].
3. «Опросник эмоционального интеллекта» К. Барчард в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой [11].
4. Опросник С. Эпстайна «Рациональный-Опытный» (Rational-Experiential Inventory, REI) в адаптации Т.В. Корниловой, А.Ю. Развальяевой [10].

Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием программного пакета IBM SPSS Statistics 27.0. Применялись методы описательной статистики, проверка нормальности распределения данных с помощью одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова, корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и обсуждения

Анализ общего показателя ТЭИ по методике MSCEIT v.2.0 выявил среднее значение $103,18 \pm 14,47$ баллов, что согласно интерпретации методики соответствует среднему уровню эмоционального интеллекта («Компетентность»). Диапазон значений в выборке варьируется от 74 до 148 баллов, что указывает на значительные индивидуальные различия в уровне эмоционального интеллекта среди руководителей.

Распределение участников по уровням эмоционального интеллекта представлено на рис. 1.

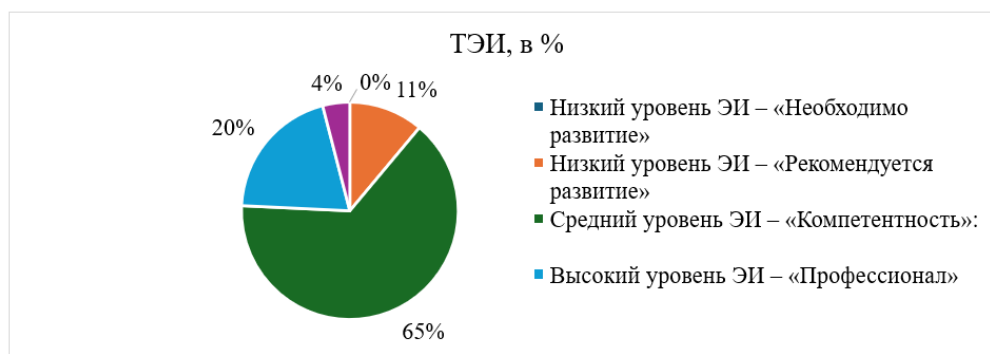


Рис. 1. Распределение выборки руководителей отделов продаж по уровням эмоционального интеллекта, в %.

Fig. 1. Distribution of the sample of sales department managers by levels of emotional intelligence, in %.

Анализ распределения по уровням показывает, что большинство руководителей (65%) демонстрируют средний уровень эмоционального интеллекта, что соответствует оценке «Компетентность», что свидетельствует о том, что большая часть руководителей отделов продаж обладает достаточными навыками в области восприятия, понимания и управления эмоциями. 24% респондентов показывают высокий уровень эмоционального интеллекта («Профессионал» и «Эксперт»), что указывает на наличие среди руководителей специалистов с хорошо развитыми эмоциональными способностями. 11% руководителей демонстрируют низкий уровень эмоционального интеллекта («Рекомендуется развитие»).

Среди четырех ветвей эмоционального интеллекта наиболее высокие показатели наблюдаются в ветвях «Использование эмоций» ($106,22 \pm 13,31$ баллов) и «Распознавание эмоций» ($105,16 \pm 15,32$ баллов), что свидетельствует о том, что руководители отделов продаж демонстрируют более развитые способности идентифицировать эмоции у себя и других, а также эффективно использовать эмоции для улучшения мыслительных процессов. Несколько ниже средние показатели по ветвям «Управление эмоциями» ($99,27 \pm 11,80$ баллов) и «Понимание эмоций» ($98,02 \pm 15,63$ баллов), что указывает на относительные сложности руководителей с регуляцией эмоций в собственной жизни и жизни других людей, а также с пониманием эмоциональных значений, переходов и ситуаций.

Анализ распределения уровней по четырем ветвям эмоционального интеллекта представлен на рис. 2.

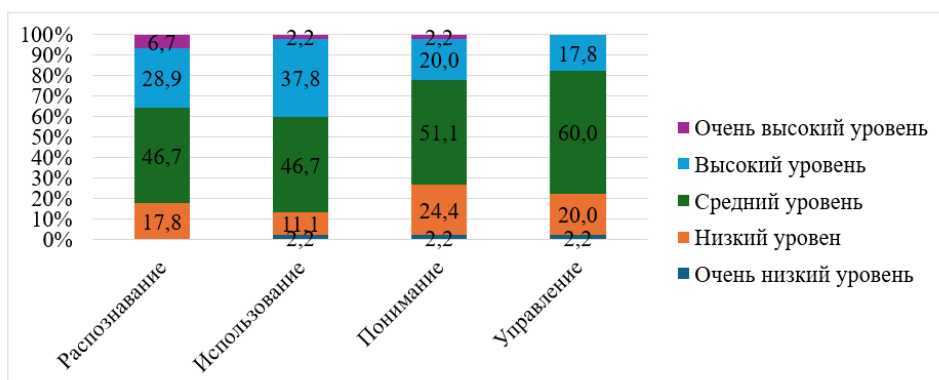


Рис. 2. Распределение выборки руководителей отделов продаж по уровням ветвей эмоционального интеллекта, в %.

Fig. 2. Distribution of the sample of sales department managers by levels of emotional intelligence branches, in %.

Распределение по ветвям демонстрирует неравномерность развития различных компонентов эмоционального интеллекта у руководителей отделов продаж. В ветви «Использование эмоций» наблюдается наибольший процент руководителей с высоким уровнем развития (40%), что коррелирует с самым высоким средним показателем по данной ветви. Также высокие показатели демонстрирует ветвь «Распознавание эмоций», где 36% руководителей показывают высокий уровень развития. В то же время, в ветвях «Понимание эмоций» и «Управление эмоциями» наблюдается более высокий процент руководителей с низким уровнем развития (26% и 22% соответственно), что соответствует более низким средним показателям по данным ветвям.

Результаты по краткой версии опросника ЭМИн показали, что средний показатель внутриличностного эмоционального интеллекта (ВЭИ) составил $12,91 \pm 2,09$ баллов, что несколько выше среднего показателя межличностного эмоционального интеллекта (МЭИ), который составил $12,31 \pm 1,66$ баллов, что свидетельствует о том, что руководители отделов продаж демонстрируют более развитые способности к пониманию и управлению собственными эмоциями по сравнению с пониманием и управлением эмоциями других людей. Наиболее высокие значения наблюдаются по шкале «Понимание своих эмоций» ($6,56 \pm 1,12$ баллов) и шкале «Управление своими эмоциями» ($6,36 \pm 1,33$ баллов).

Анализ результатов по опроснику К. Барчард показал, что наиболее высокие показатели наблюдаются по шкале «Сопереживание радости» ($38,38 \pm 4,70$ баллов) и «Внимание к эмоциям» ($37,27 \pm 4,28$ баллов), что свидетельствует о том, что руководители отделов продаж обладают хорошо развитой способностью разделять положительные эмоциональные состояния других людей и уделять внимание эмоциональным аспектам ситуаций. Наиболее низкие показатели выявлены по шкалам «Негативная экспрессивность» ($29,84 \pm 5,18$ баллов) и «Принятие решения на основе эмоций» ($25,16 \pm 4,78$ баллов), что может указывать на сдержанность в выражении отрицательных эмоций и преобладание рационального подхода при принятии решений.

Для оценки рациональности руководителей отделов продаж был использован опросник С. Эпстайна «Рациональный-Опытный» (REI). Распределение средних значений по шкалам представлено на рис. 3.

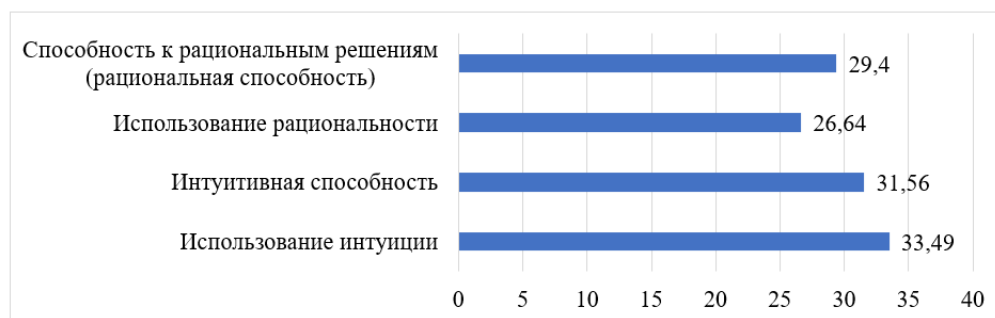


Рис. 3. Средние значения показателей по шкалам опросника «Рациональный-Опытный», в баллах.
Fig. 3. Average values of indicators on the scales of the “Rational-Experienced” questionnaire, in points.

Анализ результатов показал, что среднее значение по шкале «Использование интуиции» составило $33,49 \pm 2,60$ баллов, а по шкале «Интуитивная способность» – $31,56 \pm 3,29$ баллов, что указывает на достаточно высокий уровень развития интуитивных способностей и тенденцию использовать интуицию в повседневной деятельности. По шкалам, связанным с рациональностью, были получены следующие результаты: «Использование рациональности» – $26,64 \pm 2,13$ баллов и «Способность к рациональным решениям» (рациональная способность) – $29,40 \pm 2,46$ баллов, что свидетельствует о том, что руководители отделов продаж обладают хорошо развитыми способностями к рациональному мышлению, однако несколько реже применяют рациональный подход в сравнении с интуитивным.

Интересно отметить, что показатели по интуитивным шкалам оказались выше, чем по рациональным, что может отражать специфику деятельности руководителей отделов продаж, где часто требуется быстрое принятие решений в условиях неопределенности и неполноты информации. При этом показатель рациональной способности выше, чем показатель использования рациональности, что может говорить о наличии потенциала для более активного применения рационального подхода в профессиональной деятельности.

Проведенный корреляционный анализ выявил множественные статистически значимые взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и рациональности (табл. 1).

Таблица 1

Взаимосвязь эмоционального интеллекта с опытной и рациональной системами (коэффициент Спирмена).

Table 1

The relationship between emotional intelligence and the experiential and rational systems (Spearman's coefficient).

Показатели эмоционального интеллекта	Использование интуиции	Интуитивная способность	Использование рациональности	Рациональная способность
По методике MSCEIT v.2.0				
ТЭИ – общий показатель эмоционального интеллекта	-0,191	-0,099	0,101	0,22
Распознавание	-0,236	-0,056	0,054	0,089
Использование	-0,154	-0,252	-0,104	0,274
Понимание	-0,023	-0,073	0,287	0,124
Управление	-0,19	0,109	0,027	0,024
По методике ЭмИн-Кр				
Шкала «Понимание своих эмоций» (ВП)	0,006	,446**	-0,132	,365*
Шкала «Управление своими эмоциями» (ВУ)	0,077	0,147	-,391**	0,185
Шкала «Понимание чужих эмоций» (МП)	0,139	0,238	-0,207	,369*
Шкала «Управление чужими эмоциями» (МУ)	0,177	0,174	-0,218	0,123
Внутриличностный ЭИ (ВЭИ)	0,033	,333*	-,314*	,337*
Межличностный ЭИ (МЭИ)	0,236	0,215	-0,213	0,278
Общий показатель по ЭИ	0,082	,353*	-,373*	,393**

Продолжение таблицы 1
Continuation of Table 1

По опроснику К. Барчард				
Позитивная экспрессивность	-0,126	0,003	0,056	0,113
Негативная экспрессивность	-0,036	0,072	0,141	0,035
Внимание к эмоциям	-0,064	0,267	-0,146	0,029
Принятие решения на основе эмоций	-0,018	0,17	,307*	-,307*
Сопереживание радости	0,099	0,024	-0,067	0,188
Сопереживание несчастья	-0,043	-0,077	,375*	-0,127
Эмпатия	0,106	-0,022	0,202	-0,1

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя);

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* The correlation is significant at the 0.05 level (two-tailed);

** The correlation is significant at the 0.01 level (two-tailed).

Корреляционный анализ не выявил статистически значимых взаимосвязей между показателем «Использование интуиции» и различными компонентами эмоционального интеллекта. При этом анализ выявил несколько статистически значимых взаимосвязей между показателем «Интуитивная способность» и компонентами эмоционального интеллекта.

Наблюдается положительная корреляция с показателем «Понимание своих эмоций» ($r = 0,446$, $p < 0,01$), что указывает на связь между способностью к интуитивному восприятию и осознанием собственных эмоциональных состояний. Выявлена положительная корреляция с «Внутриличностным ЭИ» ($r = 0,333$, $p < 0,05$), что свидетельствует о том, что интуитивная способность связана с внутренними эмоциональными процессами. Положительная корреляция с «Общим показателем по ЭИ» ($r = 0,353$, $p < 0,05$) по методике ЭМИн-Кр подтверждает наличие связи между интуитивной способностью и эмоциональным интеллектом в целом.

При этом не выявлено значимых корреляций с объективными показателями эмоционального интеллекта по методике MSCEIT. Также отсутствуют значимые корреляции с показателями опросника Барчард, включая шкалы эмпатии и сопереживания. Полученные взаимосвязи говорят о преимущественно внутриличностном характере связей. Отсутствие значимых корреляций с объективными показателями MSCEIT при наличии связи с самооценочными показателями ЭМИн-Кр может указывать на разрыв между субъективным восприятием своих интуитивных способностей и объективно измеряемыми эмоциональными навыками.

Корреляционный анализ также выявил несколько статистически значимых взаимосвязей между показателем «Использование рациональности» и компонентами эмоционального интеллекта. Отрицательная корреляция с показателем «Управление своими эмоциями» ($r = -0,391$, $p < 0,01$) указывает на то, что более активное использование рациональности сопровождается снижением способности к эмоциональной саморегуляции. Отрицательная корреляция с «Внутриличностным ЭИ» ($r = -0,314$, $p < 0,05$) свидетельствует о том, что рациональный подход может снижать внимание к внутренним эмоциональным процессам. Отрицательная корреляция с «Общим показателем по ЭИ» ($r = -0,373$, $p < 0,05$) по методике ЭМИн-Кр подтверждает наличие противоречия между рациональным подходом и эмоциональным интеллектом в данной выборке.

Также выявлены значимые положительные взаимосвязи: положительная корреляция с «Принятием решения на основе эмоций» ($r = 0,307$, $p < 0,05$), что на первый взгляд может показаться противоречивым, но, возможно, отражает комплексный подход к принятию решений; положительная корреляция с «Сопереживанием несчастья» ($r = 0,375$, $p < 0,05$), что может указывать на то, что рациональное мышление не исключает эмпатического отношения к трудностям других людей.

Не выявлено значимых корреляций с объективными показателями эмоционального интеллекта по методике MSCEIT, хотя наблюдается слабая положительная тенденция с показателем «Понимание эмоций» ($r = 0,287$).

Также выявлены статистически значимые взаимосвязи между показателем «Рациональная способность» (способность к рациональным решениям) и компонентами эмоционального интеллекта. Положительная корреляция с показателем «Понимание своих эмоций» ($r = 0,365$, $p < 0,05$) указывает на связь между способностью к рациональному мышлению и осознанием собственных эмоциональных состояний, а с «Пони-

манием чужих эмоций» ($r = 0,369$, $p < 0,05$) свидетельствует о том, что рациональные способности связаны с лучшим пониманием эмоций других людей.

Положительная корреляция с «Внутриличностным ЭИ» ($r = 0,337$, $p < 0,05$) подтверждает связь между рациональной способностью и внутренним эмоциональным интеллектом, а положительная корреляция с «Общим показателем по ЭИ» ($r = 0,393$, $p < 0,01$) по методике ЭИИ-Кр указывает на существенную связь между рациональной способностью и общим уровнем эмоционального интеллекта.

Отрицательная корреляция с «Принятием решения на основе эмоций» ($r = -0,307$, $p < 0,05$) логично отражает противоположность рационального и эмоционального подходов к принятию решений.

Не выявлено значимых корреляций с объективными показателями эмоционального интеллекта по методике MSCEIT, хотя наблюдается слабая положительная тенденция с показателем «Использование эмоций» ($r = 0,274$) и общим ТЭИ ($r = 0,22$). Отсутствуют значимые корреляции с показателями сопереживания и эмпатии по опроснику К. Барчард.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о наличии сложных и многообразных взаимосвязей между эмоциональным интеллектом и рациональностью у руководителей отделов продаж, что опровергает традиционное противопоставление этих психологических конструктов.

Выявленные положительные корреляции между рациональной способностью и различными компонентами эмоционального интеллекта (понимание своих и чужих эмоций, общий показатель ЭИ) указывают на то, что развитые навыки рационального мышления способствуют лучшему осознанию и анализу эмоциональных процессов. Наиболее сильная положительная корреляция наблюдается с общим показателем эмоционального интеллекта ($r = 0,393$, $p < 0,01$), что подтверждает существование позитивной связи между рациональной способностью и эмоциональным интеллектом у руководителей отделов продаж, что согласуется с современными интегративными подходами к управленческим компетенциям [16; 25].

Интересным открытием является положительная связь между интуитивной способностью и пониманием своих эмоций ($r = 0,446$, $p < 0,01$), что может свидетельствовать о том, что руководители отделов продаж с более развитой интуитивной способностью лучше осознают и понимают свои эмоциональные состояния, что может способствовать более эффективному принятию решений, основанных на интуитивном восприятии ситуации, что соответствует теории двойственных процессов мышления Д. Канемана [24].

Противоречивый характер взаимосвязей использования рациональности с компонентами эмоционального интеллекта заслуживает особого внимания. С одной стороны, выявлена отрицательная корреляция с управлением своими эмоциями ($r = -0,391$, $p < 0,01$) и общим показателем ЭИ ($r = -0,373$, $p < 0,05$), что указывает на то, что активное использование рационального подхода может частично подавлять эмоциональную саморегуляцию, что может быть обусловлено особенностями управленческой деятельности в сфере продаж, где рациональный анализ ситуаций иногда вступает в противоречие с необходимостью эмоциональной гибкости.

С другой стороны, выявлена положительная корреляция использования рациональности с сопереживанием несчастью других людей ($r = 0,375$, $p < 0,05$), что указывает на то, что рациональный подход не исключает способности к эмпатии в определенных контекстах. Данный результат особенно интересен, поскольку свидетельствует о возможности интеграции рациональных и эмоциональных компонентов в управленческой деятельности, что расширяет понимание эффективного лидерства [23; 31].

Отсутствие значимых корреляций показателей рациональности и интуитивности с объективными показателями эмоционального интеллекта по методике MSCEIT при наличии связей с самооценочными показателями ЭИИ-Кр может указывать на разрыв между субъективным восприятием своих способностей и объективно измеряемыми эмоциональными навыками, что согласуется с данными И.В. Алексеенко о различиях в самооценке и объективных показателях эмоционального интеллекта у руководителей [1].

Выявленные особенности соотношения рациональности и интуитивности у руководителей отделов продаж, где показатели по интуитивным шкалам превышают показатели по рациональным, отражают специфику управленческой деятельности в сфере продаж, требующей быстрого принятия решений в условиях неопределенности и неполноты информации, что согласуется с исследованиями С.А. Титова и Н.В. Титовой о различиях в когнитивных стилях руководителей [18].

Полученные результаты имеют важное теоретическое значение, поскольку демонстрируют, что у эффективных руководителей отделов продаж рациональность не противопоставляется эмоциональному интеллекту, а интегрируется с ним, способствуя лучшему анализу и пониманию эмоциональных процессов в профессиональной деятельности. Выявленные взаимосвязи подтверждают необходимость преодоления традиционной дихотомии между рациональным и эмоциональным подходами в управлении, что согласуется с современными тенденциями в организационной психологии.

Ограничением исследования является использование корреляционного анализа, что не позволяет делать выводы о причинно-следственных связях между изучаемыми переменными. Кроме того, выборка исследования ограничена руководителями одной страховой компании, что требует осторожности при генерализации результатов на другие организации и отрасли.

Выводы

1. Руководители отделов продаж характеризуются средним уровнем эмоционального интеллекта с более развитыми способностями к распознаванию и использованию эмоций и менее развитыми способностями к пониманию и управлению эмоциями, что может быть связано со спецификой их профессиональной деятельности.

2. У руководителей отделов продаж показатели по интуитивным шкалам превышают показатели по рациональным, что отражает специфику управленческой деятельности в сфере продаж, требующей быстрого принятия решений в условиях неопределенности.

3. Выявлены множественные статистически значимые взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и рациональности, что опровергает традиционное противопоставление этих психологических конструкторов.

4. Рациональная способность положительно коррелирует с пониманием своих и чужих эмоций, а также с общим показателем эмоционального интеллекта, что свидетельствует о том, что развитые навыки рационального мышления способствуют лучшему осознанию и анализу эмоциональных процессов.

5. Интуитивная способность связана преимущественно с внутриличностным эмоциональным интеллектом, особенно с пониманием собственных эмоций.

6. Использование рациональности демонстрирует противоречивый характер связей: отрицательные корреляции с управлением собственными эмоциями и общим показателем эмоционального интеллекта, но положительные с сопереживанием несчастью других людей, что указывает на возможность интеграции рациональных и эмоциональных компонентов в управленческой деятельности.

7. У руководителей отделов продаж эмоциональный интеллект и рациональность не противопоставляются, а образуют интегративную систему компетенций, что расширяет теоретические представления о психологических основах эффективного управления.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением выявленных закономерностей в других отраслях и профессиональных группах, а также с применением лонгитюдных дизайнов для выявления динамики развития интегративных компетенций у руководителей.

Список источников

1. Алексеенко И.В. Значение эмоционального интеллекта в деятельности руководителей и способы его повышения // Вестник Университета РАО. 2018. № 3. С. 17 – 24.
2. Андреева И.Н. Психология человека в современном мире. М., 2009. 336 с.
3. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. Новополоцк: Полоцкий государственный университет, 2020. 356 с.
4. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополоцк: ПГУ, 2011. 388 с.
5. Бочкова М.Н., Мешкова Н.В. Эмоциональный интеллект и социальное взаимодействие: зарубежные исследования. Современная зарубежная психология. 2018. № 7 (2). С. 49 – 59.
6. Воюцкая А.А. Процесс принятия решений в переводе: теория дуального процесса мышления // Вестник Московского университета. Серия 22, Теория перевода. 2019. № 2. С. 3 – 12.
7. Гоулман Д. Социальный интеллект. Новая наука о человеческих отношениях. М.: АСТ, 2021. 516 с.
8. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2009. 480 с.
9. Карпов А.В., Петровская А.С. Проблема эмоционального интеллекта в парадигме современного метакогнитивизма // Вестник интегративной психологии. 2006. № 4. С. 42 – 47.
10. Корнилова Т.В., Разваляева А.Ю. Апробация русскоязычного варианта полного опросника С. Эпстайна «Рациональный-Опытный» (Rational-Experiential Inventory) // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 3. С. 92 – 107.
11. Князев Г.Г., Митрофанова Л.Г., Разумникова О.М., Барчард К. Адаптация русскоязычной версии опросника эмоционального интеллекта К. Барчард // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 4. С. 112 – 120.
12. Линн А. Сила эмоционального интеллекта: как его развивать для работы и жизни: пер. с англ. Э. Каировой, Е. Кротовой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 309 с.

13. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.
14. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264 – 278.
15. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. М., 2004. С. 29 – 39.
16. Попова Ю.М., Дьякон Д.В. Конвертация потребности рационального лидера в командных коммуникациях // Форум молодых ученых. 2018. Вып. 7 (23). С. 785 – 790.
17. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Русскоязычная адаптация теста Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо "Эмоциональный интеллект" (MSCEIT V2.0): методическое пособие. М.: Смысл, 2017. 139 с.
18. Титов С.А., Титова Н.В. Тип личности руководителя проекта: сравнительный анализ результатов исследований // Организационная психология. 2024. Т. 14. № 3. С. 99 – 116.
19. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека. М.: Логос, 1996. 318 с.
20. Bar-On R. BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Measure of Emotional Intelligence. Technical Manual. Toronto, Canada: Multi-health Systems, 2004.
21. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence // Psico-thema. 2006. Vol. 18. P. 13 – 25.
22. Esnaola I. The development of emotional intelligence in adolescence // Anales de psicología. 2017. Vol. 33. № 2. P. 327 – 333.
23. Goleman D., Boyatzis R., McKee A. Primal leadership: Unleashing the power of emotional intelligence. Harvard Business Press, 2002.
24. Kahneman D. Thinking, fast and slow. Macmillan, 2011.
25. Kidwell B.A., Hardesty D.M., Murtha B.R., Sheng S. Closer Look at Emotional Intelligence in Marketing Exchange [Электронный ресурс]. 2012. (<https://www.researchgate.net/publication/325039512>). Проверено 20.06.2025.
26. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., Sitarenios G. Emotional intelligence as a standard intelligence // Emotion. 2001. Vol. 1. P. 232 – 242.
27. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates // Emotion Review. 2016. Vol. 8. № 4. P. 290 – 300.
28. McSweeney A. Stopping Analysis Paralysis And Decision Avoidance In Business Analysis And Solution Design. 2019.
29. Miquelon P., Vallerand R.J. Goal Motives, Well-Being, and Physical Health: Happiness and Self-Realization as Psychological Resources Under Challenge // Motivation and Emotions. 2006. Vol. 30. № 4. P. 259 – 272.
30. Pearlin L., Schooler C. The structure of coping // Journal of Health and Social Behavior. 1978. Vol. 19. P. 2 – 21.
31. Rosete D., Ciarrochi J. Emotional intelligence and its relationship to workplace performance outcomes of leadership effectiveness // Leadership & Organization Development Journal. 2005. Vol. 26. № 5. P. 388 – 399.
32. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition, and Personality. 1990. № 9. С. 185 – 211.
33. Simon H.A. A Behavioral Model of Rational Choice // Quarterly Journal of Economics. 1955. Vol. 69. № 1. P. 99 – 118.
34. Tanner J. Jakob Tanner, Neumann, John von / Morgenstern, Oskar, Theory of Games and Economic Behavior. 2009. doi:10.1007/978-3-476-05728-0_22972-1

References

1. Alekseenko I.V. The Importance of Emotional Intelligence in the Activities of Managers and Ways to Improve It. Bulletin of the University of the Russian Academy of Education. 2018. No. 3. P. 17 – 24.
2. Andreeva I.N. Human Psychology in the Modern World. Moscow, 2009. 336 p.
3. Andreeva I.N. Emotional Intelligence and Emotional Creativity: Specificity and Interaction. Novopolotsk: Polotsk State University, 2020. 356 p.
4. Andreeva I.N. Emotional Intelligence as a Phenomenon of Modern Psychology. Novopolotsk: PSU, 2011. 388 p.
5. Bochkova M.N., Meshkova N.V. Emotional Intelligence and Social Interaction: Foreign Research. Modern Foreign Psychology. 2018. No. 7 (2). P. 49 – 59.

6. Voyutskaya A.A. The Decision-Making Process in Translation: A Theory of the Dual Thinking Process. Bulletin of Moscow University. Series 22, Translation Theory. 2019. No. 2. P. 3 – 12.
7. Goleman D. Social Intelligence. A New Science of Human Relations. Moscow: AST, 2021. 516 p.
8. Goleman D. Emotional Intelligence. Moscow: AST, 2009. 480 p.
9. Karpov A.V., Petrovskaya A.S. The Problem of Emotional Intelligence in the Paradigm of Modern Metacognitivism. Bulletin of Integrative Psychology. 2006. No. 4. P. 42 – 47.
10. Kornilova T.V., Razvalyaeva A.Yu. Testing the Russian-language version of S. Epstein's full Rational-Experiential Inventory. Psychological Journal. 2017. Vol. 38. No. 3. P. 92 – 107.
11. Knyazev G.G., Mitrofanova L.G., Razumnikova O.M., Barchard K. Adaptation of the Russian-language version of K. Barchard's emotional intelligence questionnaire. Psychological Journal. 2012. Vol. 33. No. 4. P. 112 – 120.
12. Lynn A. The Power of Emotional Intelligence: How to Develop It for Work and Life: trans. from English by E. Kairova, E. Krotova. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber, 2019. 309 p.
13. Lyusin D.V. A new technique for measuring emotional intelligence: the EmIn questionnaire. Psychological diagnostics. 2006. No. 4. P. 3 – 22.
14. Lyusin D.V. The EmIn questionnaire on emotional intelligence: new psychometric data. Social and emotional intelligence: from models to measurements. edited by D.V. Lyusin, D.V. Ushakov. Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 2009. P. 264 – 278.
15. Lyusin D.V. Modern concepts of emotional intelligence. Social intelligence: Theory, measurement, research. edited by D.V. Ushakov, D.V. Lyusin. Moscow, 2004. P. 29 – 39.
16. Popova Yu.M., Dyakon D.V. Converting the Needs of a Rational Leader in Team Communications. Forum of Young Scientists. 2018. Issue 7 (23). P. 785 – 790.
17. Sergienko E.A., Vetrova I.I. Russian-language adaptation of the J. Mayer, P. Salovey, and D. Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT V2.0): a methodological guide. Moscow: Smysl, 2017. 139 p.
18. Titov S.A., Titova N.V. Project Manager Personality Type: A Comparative Analysis of Research Results. Organizational Psychology. 2024. Vol. 14. No. 3. P. 99 – 116.
19. Shadrikov V.D. Psychology of Human Activity and Abilities. Moscow: Logos, 1996. 318 p.
20. Bar-On R. BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Measure of Emotional Intelligence. Technical Manual. Toronto, Canada: Multi-health Systems, 2004.
21. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence. Psico-thema. 2006. Vol. 18. P. 13 – 25.
22. Esnaola I. The development of emotional intelligence in adolescence. Anales de psicología. 2017. Vol. 33. No. 2. P. 327 – 333.
23. Goleman D., Boyatzis R., McKee A. Primal leadership: Unleashing the power of emotional intelligence. Harvard Business Press, 2002.
24. Kahneman D. Thinking, fast and slow. Macmillan, 2011.
25. Kidwell B.A., Hardesty D.M., Murtha B.R., Sheng S. Closer Look at Emotional Intelligence in Marketing Exchange [Electronic resource]. 2012. (<https://www.researchgate.net/publication/325039512>). Retrieved 06/20/2025.
26. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., Sitarenios G. Emotional intelligence as a standard intelligence. Emotion. 2001. Vol. 1. P. 232 – 242.
27. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. Emotion Review. 2016. Vol. 8. No. 4. P. 290 – 300.
28. McSweeney A. Stopping Analysis Paralysis And Decision Avoidance In Business Analysis And Solution Design. 2019.
29. Miquelon P., Vallerand R.J. Goal Motives, Well-Being, and Physical Health: Happiness and Self-Realization as Psychological Resources Under Challenge. Motivation and Emotions. 2006. Vol. 30. No. 4. P. 259 – 272.
30. Pearlin L., Schooler C. The structure of coping. Journal of Health and Social Behavior. 1978. Vol. 19. P. 2 – 21.
31. Rosete D., Ciarrochi J. Emotional intelligence and its relationship to workplace performance outcomes of leadership effectiveness. Leadership & Organization Development Journal. 2005. Vol. 26. No. 5. P. 388 – 399.
32. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality. 1990. No. 9. P. 185 – 211.

33. Simon H.A. A Behavioral Model of Rational Choice. Quarterly Journal of Economics. 1955. Vol. 69. No. 1. P. 99 – 118.

34. Tanner J. Jakob Tanner, Neumann, John von. Morgenstern, Oskar, Theory of Games and Economic Behavior. 2009. doi:10.1007/978-3-476-05728-0_22972-1

Информация об авторах

Жильцова Н.Г., Московский институт психоанализа, zhiltsovan@gmail.com

Кротовская К.А., Московский институт психоанализа, k.krotovskaya@gmail.com

© Жильцова Н.Г., Кротовская К.А., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 159.9.07



Тревожность подростков с разным уровнем субъективного контроля

¹ Мамонова Е.Б., ¹ Сидорина Е.В.,

¹ Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина

Аннотация: данная статья посвящена комплексному изучению взаимосвязи тревожности и субъективного контроля у подростков, являющегося критически важным периодом развития, характеризующимся высокой уязвимостью к психологической дезадаптации. Цель исследования заключалась в эмпирическом выявлении и анализе корреляционных зависимостей между уровнем тревожности и субъективного контроля у подростков, а также в определении специфических областей проявления этих феноменов. В работе использовались методики “Уровень субъективного контроля” (УСК) Е. Ф. Бажина и др., и “Методика многомерной оценки детской тревожности” (ММОДТ) Е. Е. Ромицыной и Л. И. Вассерман. В исследовании приняли участие 50 старших подростков. Результаты исследования продемонстрировали высокую распространенность тревожности среди респондентов по большинству шкал, охватывающих социальные взаимодействия, учебную деятельность и психофизиологические проявления. Корреляционный анализ подтвердил наличие статистически значимой обратной связи между уровнем субъективного контроля и тревожностью. Выявлено, что подростки с высоким уровнем субъективного контроля (интернальность) демонстрируют более низкие показатели тревожности. Наиболее выраженное влияние на снижение тревожности оказывают общая интернальность (Ио) и интернальность в семейных отношениях (Ис). Полученные данные свидетельствуют о том, что развитие интернальности, особенно в общей и семейной сферах, является эффективным превентивным и коррекционным механизмом снижения тревожности у подростков. Работа подчеркивает необходимость психолого-педагогического сопровождения, направленного на формирование у подростков чувства ответственности и самоэффективности, а также на создание поддерживающей среды в семье и образовательных учреждениях.

Ключевые слова: тревожность, подростковый возраст, субъективный контроль, локус контроля, интернальность, экстернальность, оптимизация тревожности

Для цитирования: Мамонова Е.Б., Сидорина Е.В. Тревожность подростков с разным уровнем субъективного контроля // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 44 – 50.

Поступила в редакцию: 27 октября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 24 декабря 2025 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Anxiety of adolescents with different levels of subjective control

¹ Mamonova E.B., ¹ Sidorina E.V.,

¹ Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin

Abstract: this article is devoted to a comprehensive study of the relationship between anxiety and subjective control in adolescents, which is a critically important period of development characterized by high vulnerability to psychological maladaptation. The aim of the study was to empirically identify and analyze correlations between the

level of anxiety and subjective control in adolescents, as well as to identify specific areas of manifestation of these phenomena. The methods used in the work were “The level of subjective control” (USK) E. F. Bazhina et al., and “Methodology of multidimensional assessment of child anxiety” (MMDT) by E. E. Romitsyna and L. I. Wasserman. The study involved 50 older adolescents. The results of the study demonstrated a high prevalence of anxiety among respondents on most scales covering social interactions, educational activities, and psychophysiological manifestations. Correlation analysis confirmed the presence of a statistically significant feedback between the level of subjective control and anxiety. It was revealed that adolescents with a high level of subjective control (internality) demonstrate lower anxiety levels. General internality (Io) and internality in family relationships (Is) have the most pronounced effect on reducing anxiety. The data obtained indicate that the development of internality, especially in the general and family spheres, is an effective preventive and corrective mechanism for reducing anxiety in adolescents. The work highlights the need for psychological and pedagogical support aimed at developing adolescents' sense of responsibility and self-efficacy, as well as creating a supportive environment in the family and educational institutions.

Keywords: anxiety, adolescence, subjective control, locus of control, internality, externality, optimization of anxiety

For citation: Mamonova E.B., Sidorina E.V. *Anxiety of adolescents with different levels of subjective control. Review of Pedagogical Research.* 2026. 8 (2). P. 44 – 50.

The article was submitted: October 27, 2025; Approved after reviewing: December 24, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Настоящее исследование посвящено анализу взаимосвязи тревожности и субъективного контроля в подростковом возрасте – периоде онтогенеза, характеризующемся интенсивными психофизиологическими и социальными трансформациями, что делает его особенно уязвимым для развития различных форм психологической дезадаптации. Проблема тревожности в подростковом возрасте приобретает особую актуальность ввиду её значительного влияния на когнитивные процессы, академическую успешность, формирование самооценки и межличностные отношения. Нарастающий уровень стрессогенных факторов в современном мире, а также специфические задачи личностного и профессионального самоопределения, присущие данному возрастному этапу, создают предпосылки для возникновения и поддержания устойчивых тревожных состояний.

Актуальность исследования заключается в необходимости глубокого теоретико-эмпирического изучения механизмов взаимовлияния тревожности и субъективного контроля в подростковом возрасте. Изучение данной проблемы позволяет не только расширить представление о природе и причинах психологического неблагополучия в подростковом возрасте, но и обосновать разработку коррекционной программы, направленной на формирование у подростков адекватного уровня субъективного контроля как фактора снижения тревожности.

Изученность проблемы демонстрирует наличие обширной теоретической базы, посвященной отдельным аспектам тревожности и субъективного контроля. Современные психолого-педагогические исследования феномена тревожности основываются на интеграции психоаналитического, экзистенциального, когнитивного и поведенческого подходов. Однако, комплексное исследование взаимосвязи тревожности и субъективного контроля, учитывающее весь спектр факторов, влияющих на их формирование и проявление в подростковом возрасте, остается недостаточно разработанным.

В связи с этим, необходимость дальнейшего изучения указанной взаимосвязи является очевидной. Результаты проведенного теоретического анализа позволили разработать программу эмпирического исследования, направленного на выявление конкретных взаимосвязей между данными феноменами и подтверждение (или опровержение) выявленных закономерностей в реальных условиях.

Современное осмысление тревожности как сложного многокомпонентного феномена во многом опирается на теоретические предпосылки, заложенные в психоанализе, экзистенциальной философии, когнитивной и поведенческой психологии, а также в отечественных психологических исследованиях [1]. Тревожность приобретает особое значение в подростковом возрасте, поскольку этот период характеризуется интенсивными изменениями в когнитивной, эмоциональной и социальной сферах [2]. Теоретический анализ исследований показал, что тревожность и локус контроля определяют эмоциональное состояние, поведенческие реакции и адаптационные возможности подростка. Их совокупное влияние определяет предраспо-

ложенность подростка к тревожным переживаниям, связанным с неопределенностью, а также формирование его восприятия личного контроля над жизненными обстоятельствами [3].

Представители информационного пространства, в котором находится современный подросток, иногда «...намеренно запугивают представителей молодежи, вводят в состояние паники, а иногда, и гнева. Подросток, каждый день сталкивающийся с подобного рода информацией, находится в группе риска по возникновению тревожности» [4].

Исследования в области когнитивной психологии и психоанализа раскрыли различные теоретические модели, объясняющие ее возникновение и функционирование. Субъективный контроль, в свою очередь, является одним из центральных понятий в теории локуса контроля, демонстрируя, насколько человек приписывает причины событий себе (интернальный контроль) или внешним факторам (экстернальный контроль). Многочисленные эмпирические исследования подтверждают негативную корреляцию между высоким уровнем субъективного контроля, тревожностью и интернет-зависимостью [5].

Особый интерес представляет изучение роли стилей воспитания, особенностей межличностных отношений и образовательной среды в формировании как тревожности, так и субъективного контроля [6, 7, 8]. Развитие интернального локуса контроля, психологической устойчивости и самооценки в подростковом возрасте, согласно ряду теоретических положений, может рассматриваться как один из ключевых факторов профилактики и коррекции тревожных расстройств [9, 10].

Цель нашей работы - изучение взаимосвязи тревожности и субъективного контроля у подростков, выявление особенностей их проявления и факторов, влияющих на их уровень.

Материалы и методы исследований

В нашем исследовании использовались Опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК) Е.Ф. Ба- жин, Е.А. Голынкин, А.М. Эткинд, Методика многомерной оценки детской тревожности (ММОДТ) Е.Е. Ромицына и Л.И. Вассерман).

В исследовании приняли участие 50 старших подростков (как юноши, так и девушки).

Результаты и обсуждения

Результаты по каждой из 10 шкал тревожности были проанализированы с использованием нормативных данных для соответствующих возрастных групп и представлены на рис. 1.

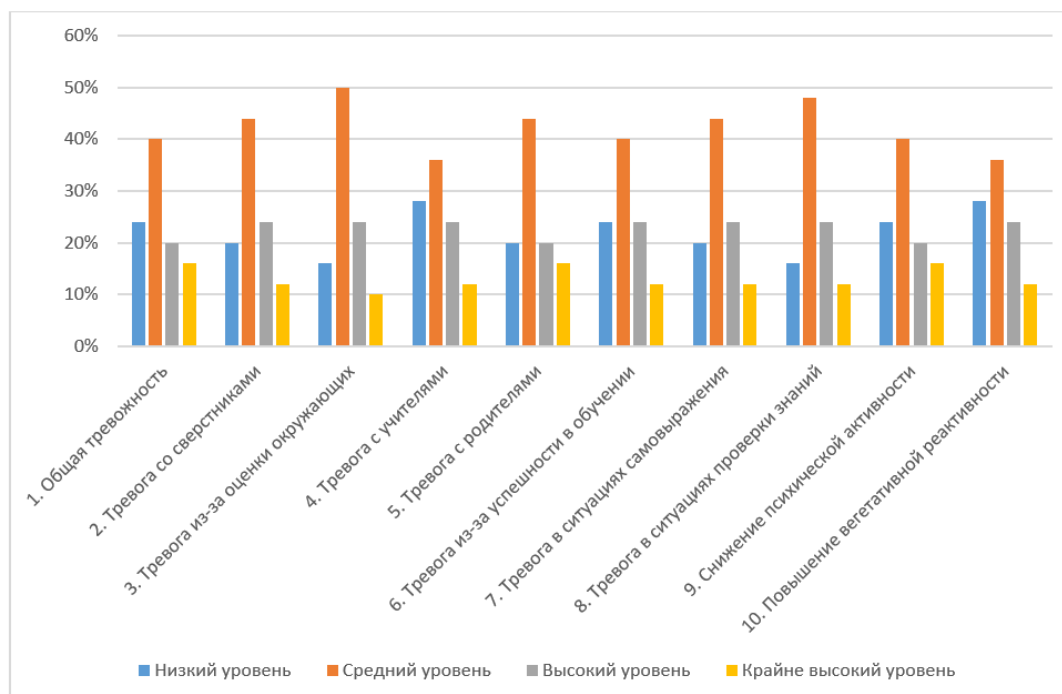


Рис. 1. Результаты по каждой из 10 шкал тревожности.

Fig. 1. Results for each of the 10 anxiety scales.

У 36% респондентов наблюдается высокий или крайне высокий уровень тревожности, что может указывать на общую эмоциональную напряженность. Это серьезный индикатор общего эмоционального фона, характеризующегося внутренним напряжением, склонностью к беспокойству, неуверенностью и тревож-

ными ожиданиями. Высокая общая тревожность может быть фоном, на котором формируются более специфические тревожные реакции, особенно в социально значимых и учебных ситуациях.

1. Тревога в социальных взаимодействиях:

Со сверстниками 36% респондентов испытывают высокую или крайне высокую тревогу. Возможные причины этого феномена - страх отвержения, неуверенность в себе, сложности с самооценкой. В подростковом возрасте одобрение сверстников играет ключевую роль, и тревожность в этой сфере может провоцировать изоляцию, пассивность или конфликтное поведение. Формирование Я-концепции у подростков происходит через социальное зеркало, и гиперзависимость от мнения окружающих может способствовать развитию социальной тревожности и неуверенности.

С учителями 36% демонстрируют повышенную тревожность. Авторитет фигуры учителя, возможные страхи перед оценками и наказанием, ощущение несправедливости – всё это может усиливать тревожность. Длительная тревога может снижать вовлеченность в учебный процесс и вызывать эмоциональное выгорание даже в подростковом возрасте.

С родителями 36% респондентов имеют высокие показатели, что может свидетельствовать о напряженных семейных отношениях. Это может быть маркером небезопасной привязанности, недостатка эмоциональной поддержки или завышенных требований в семье. Семья как первичный источник социализации может выступать как фактор риска, если в ней преобладают контроль, критика или эмоциональная холодность.

2. Тревога, связанная с обучением:

Из-за успешности 36% респондентов испытывают значительную тревогу. Такая тревога может возникать как у мотивированных учащихся с высокими ожиданиями от себя, так и у тех, кто испытывает страх перед неуспехом.

В ситуациях проверки знаний 36% учащихся имеют высокие показатели, что может быть связано со страхом неудачи. Может сопровождаться симптомами паники, "блокировкой" когнитивных ресурсов, снижением учебной эффективности.

3. Психофизиологические проявления:

Снижение психической активности наблюдается у 36% респондентов. Это же количество демонстрируют высокие показатели по вегетативной реактивности, что может проявляться в физиологических реакциях на стресс (например, учащенное сердцебиение). Это говорит о соматизации тревоги – сигнале о необходимости профилактической психологической или медицинской поддержки.

Выводы по исследованию тревожности

Результаты исследования показывают, что значительная часть респондентов (36% по большинству шкал) испытывает высокий или крайне высокий уровень тревожности. Тревожность – доминирующий психологический фактор для значительной части исследуемой выборки: более одной трети участников демонстрируют высокие и крайне высокие уровни тревожности по большинству шкал. Наиболее уязвимыми областями выступают: Социальные отношения (со сверстниками, учителями, родителями); Учебная деятельность (успешность, проверки знаний, самовыражение); Психофизиологические состояния, свидетельствующие о том, что тревожность выходит за рамки ментальной сферы и начинает воздействовать на тело и поведение.

Таким образом, исследование выявило значительную распространенность тревожных состояний среди респондентов, что требует внимания со стороны педагогов, психологов и родителей для обеспечения психологического благополучия подростков.

Соотнося результаты исследования тревожности с уровнем субъективного контроля, выявили, что у 80% экстерналов тревожность достигает критических значений (55-75%) практически во всех сферах, что указывает на высокий характер тревоги.

Наиболее уязвимые сферы: проверка знаний (75%), оценка окружающих (70%), взаимодействие с учителями (70%).

Низкий уровень тревожности не превышает 15%, что свидетельствует о хроническом стрессе и отсутствии эффективных механизмов саморегуляции. Ситуации, связанные с внешней оценкой и социальными взаимодействиями, вызывают максимальную тревогу, что подтверждает гипотезу о зависимости экстерналов от внешнего одобрения.

Не смотря на меньшую долю в выборке (20%), интерналы демонстрируют доминирование среднего уровня (40-60%) как нормы реагирования.

Фиксированный "потолок" высоких показателей (ровно 20% во всех категориях), что указывает на наличие внутренних ресурсов для совладания со стрессом. Наивысшую устойчивость в отношениях с учителями и при снижении психической активности (40% низкого уровня).

Даже в условиях доминирования экстерналов в группе, интерналы сохраняют психологическую стабильность, особенно в учебных ситуациях (проверка знаний – 20% против 75% у экстерналов) и социальных взаимодействиях (разрыв до 50%).

Экстерналы крайне зависимы от внешней оценки (70-75% высоких показателей), интерналы нейтральны к оценке (стабильные 20%).

У экстерналов тревожность в обучении достигает 65%, что может напрямую влиять на академическую успеваемость. Интерналы демонстрируют адаптивную реакцию (20-50%).

Вегетативные реакции у экстерналов (55%) подтверждают телесные проявления тревоги. Интерналы контролируют соматику (20%), что говорит о развитых навыках саморегуляции.

Подтверждена гипотеза о прямой связи локуса контроля и тревожности:

Чем выше экстернальность, тем сильнее зависимость от внешних факторов и, как следствие, выше тревога.

Выявлен "пороговый эффект" интернальности – даже при 20% в группе интерналы сохраняют максимальную устойчивость, что подчеркивает их роль как "буфера" в стрессовых условиях.

Наиболее значимые связи обнаружены между общей тревожностью и общей интернальностью (Ио, -0.32*), интернальностью в семье (Ис, -0.29)**; снижением психической активности и общей интернальностью (Ио, -0.33*), интернальностью в семье (Ис, -0.30)**.

Слабые или незначимые связи наблюдаются для тревожности с родителями и вегетативной реактивностью (все коэффициенты < |0.20|).

Практический вывод в данном исследовании – развитие интернальности (особенно в семейной и общей сферах) может снижать тревожность у подростков.

Общая тенденция наблюдается в том, что подростки с высоким уровнем субъективного контроля (интернальности) имеют более низкие показатели тревожности. Это подтверждает гипотезу о том, что чувство контроля над своей жизнью снижает тревожность. Наибольшее влияние на снижение тревожности оказывают общая интернальность (Ио) и интернальность в семейных отношениях (Ис). Это подчеркивает важность семейной поддержки и личной ответственности в формировании психологического благополучия подростков.

Ключевые закономерности выявленных закономерностей представлены в табл. 1.

Таблица 1

Ключевые закономерности.

Table 1

Key patterns.

Шкала УСК	Наибольшая связь с тревожностью	Психологическая интерпретация
Ио (общая интернальность)	Корреляция с общей тревожностью (-0.32) и снижением психической активности (-0.33)	Подростки, чувствующие контроль над жизнью, реже испытывают хроническую тревогу и эмоциональное истощение.
Ис (интернальность в семье)	Корреляция с тревогой в обучении (-0.26*) и снижением психической активности (-0.30*)	Если подросток считает, что может влиять на семейные отношения, он меньше тревожится из-за учебы и стресса.
Ид (интернальность в достижениях)	Слабая связь с тревожностью (в среднем -0.20)	Успехи в учебе/спорте меньше влияют на тревожность, чем общее чувство контроля.
Из (интернальность в здоровье)	Минимальная связь (коэффициенты $\approx$ -0.10–0.15)	Восприятие контроля над здоровьем почти не влияет на тревожность, что может говорить о слабой осознанности подростков в этой сфере.

Результаты методики МОДТ выявили высокий уровень тревожности у 36% подростков по большинству шкал, включая общую тревожность, социальные взаимодействия (со сверстниками, учителями, родителями) и учебную деятельность. Особенно тревожными для подростков оказались ситуации проверки знаний и взаимодействия с окружающими.

Корреляционный анализ подтвердил гипотезу о наличии обратной связи между уровнем субъективного контроля и тревожностью. Наиболее сильные отрицательные корреляции были выявлены между общей интернальностью (Ио) и общей тревожностью ($\rho = -0,32$), а также между интернальностью в семейных отношениях (Ис) и снижением психической активности ($\rho = -0,30$). Это свидетельствует о том, что подростки с высоким уровнем субъективного контроля менее склонны к тревожности и эмоциональному истощению. Напротив, слабые связи наблюдались в сфере здоровья (Из), что может говорить о недостаточной осознанности подростков в вопросах здоровья.

Выводы

Таким образом, результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и продемонстрировали, что уровень субъективного контроля значимо влияет на тревожность у подростков. Развитие интернальности, особенно в общей и семейной сферах, может служить эффективным механизмом снижения тревожности. Полученные данные подчеркивают необходимость психолого-педагогической работы, направленной на формирование у подростков чувства ответственности за свою жизнь, а также на создание поддерживающей среды в семье и школе. Это особенно важно для девушек, которые чаще испытывают высокую тревожность, и для юношей, нуждающихся в помощи с профессиональным самоопределением. Реализация таких мер будет способствовать улучшению психологического благополучия подростков и снижению уровня тревожности в ключевых сферах их жизни.

Список источников

1. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. Т. 3. № 2. https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1998_n2/Prihozhan
2. Ворожейкина В.В., Оганесова Н.Л. Самооценка подростков с разным уровнем личностной тревожности // Вестник науки. 2024. Т. 4. № 7 (76). С. 218 – 226. ISSN 2712-8849. <https://www.vestnik-nauki.rf/article/16920>
3. Зинина С.М. Взаимосвязь локуса контроля и тревожности студентов как предмет психологических исследований // Гуманизация образования. 2024. № 1. С. 22 – 38.
4. Козырева М.А. Подростковая тревожность: проблема и пути решения // Молодой ученый. 2022. № 33 (428). С. 117 – 119. URL: <https://moluch.ru/archive/428/94460>
5. Митрофанов И.В. Взаимосвязь интернет-зависимости и социально-психологической адаптации у подростков // Вестник Мининского университета. 2024. Т. 12. № 3. С. 15. DOI: 10.26795/2307-1281-2024-12-3-15
6. Коротко И.Д. Психологические факторы социальной тревожности студентов // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2021. № 1. С. 13 – 17. URL: <https://journals.mosgu.ru/trudy/article/view/1320>
7. Солянин Н.Э., Лебедева Е.П. Психологические причины тревожности в подростковом возрасте // Ярославский педагогический вестник. 2016. № 6. С. 281 – 284.
8. Царева Е.В., Микулец Ю.Д., Чапанова Е.С. Исследование уровня тревожности подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 81-3. С. 370 – 373.
9. Церковский А.Л. Особенности субъективного контроля студентов-медиков // Вестник ВГМУ. 2010. №4. С. 167 – 171.
10. Чупракова Н.Н. Тревожность у детей и подростков: пути решения проблемы // Sciences of Europe. 2020. № 60-4 (60). С. 51 – 55. DOI 10.24412/3162-2364-2020-60-4-51-55

References

1. Prikhodzhan A.M. Causes, Prevention, and Overcoming of Anxiety. Psychological Science and Education. 1998. Vol. 3. No. 2. https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1998_n2/Prihozhan
2. Vorozheykina V.V., Oganessova N.L. Self-esteem of adolescents with different levels of personal anxiety. Herald of Science. 2024. Vol. 4. No. 7 (76). P. 218 – 226. ISSN 2712-8849. <https://www.vesnik-nauki.rf/article/16920>
3. Zinina S.M. The Relationship between Locus of Control and Anxiety of Students as a Subject of Psychological Research. Humanization of Education. 2024. No. 1. P. 22 – 38.
4. Kozyreva M.A. Teenage anxiety: the problem and solutions. Young scientist. 2022. No. 33 (428). P. 117 – 119. URL: <https://moluch.ru/archive/428/94460>
5. Mitrofanov I.V. The relationship between internet addiction and socio-psychological adaptation in adolescents. Bulletin of Minin University. 2024. Vol. 12. No. 3. P. 15. DOI: 10.26795/2307-1281-2024-12-3-15

6. Korytko I.D. Psychological factors of students' social anxiety. Scientific works of Moscow Humanitarian University. 2021. No. 1. P. 13 – 17. URL: <https://journals.mosgu.ru/trudy/article/view/1320>
7. Solynin N.E., Lebedeva E.P. Psychological Causes of Anxiety in Adolescence. Yaroslavl Pedagogical Bulletin. 2016. No. 6. P. 281 – 284.
8. Tsareva E.V., Mikulets Yu.D., Chapanova E.S. Study of the Level of Anxiety in Adolescents. Problems of Modern Pedagogical Education. 2023. No. 81-3. P. 370 – 373.
9. Tserkovsky A.L. Features of Subjective Control of Medical Students. Bulletin of VSMU. 2010. No. 4. P. 167 – 171.
10. Chuprakova N.N. Anxiety in Children and Adolescents: Solutions. Sciences of Europe. 2020. No. 60-4 (60). P. 51 – 55. DOI 10.24412/3162-2364-2020-60-4-51-55

Информация об авторах

Мамонова Е.Б., кандидат психологических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9149-0655>, Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, meb800@mail.ru

Сидорина Е.В., старший преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8565-4828>, Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, Negina.ev@mail.ru

© Мамонова Е.Б., Сидорина Е.В., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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



Юмор как когнитивно-эмоциональный копинг-ресурс в системе саморегуляции личности

¹ Крыльникова М.А.,
¹ Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы

Аннотация: в условиях системной концептуализации мира юмор в контексте самоорганизации саморегуляции достигает междисциплинарности и обретает назначение по гармонизации в личности интеллектуально-рациональной и эмоционально-духовной сфер. Современные исследования фокусируются на поиске авторитетной ценности жизни – достижение ортобиоза что предполагает внешнюю адаптивность и внутреннюю согласованность психических процессов. Важным звеном в построении такого равновесия выступает эффективная саморегуляция, ключевым условием которой является способность к когнитивной переоценке – рефлексивному переосмыслению значимости событий. В этом контексте юмор функционирует как важный когнитивно-эмоциональный копинг-ресурс: он позволяет снижать остроту негативных переживаний, формировать альтернативные смысловые конструкты и создавать ресурсное эмоциональное состояние. Цель. Исследование корреляционных закономерностей, объединяющих процессы саморегуляции с когнитивно-эмоциональным компонентом интеллекта – юмором. Результаты проведенного исследования выявили статистически значимую взаимосвязь. Поддерживающий стиль юмора положительно коррелирует с конструктивными стратегиями саморегуляции, при этом дезадаптивные стили юмора коррелируют с оценочно-ригидными стратегиями саморегуляции. Осознанная саморегуляция представляет собой важный психологический ресурс, включающий как универсальные, так и специальные регуляторные компетенции. Эти компетенции обеспечивают способность личности осознанно формулировать цели и эффективно управлять процессом их достижения. Анализ взаимосвязей между различными психологическими феноменами выявил значимую корреляцию между адаптивными стилями юмора и адаптивными регуляторными компетенциями. Данный факт позволяет обоснованно рассматривать юмор как когнитивно-эмоциональный копинг-ресурс в системе саморегуляции, способствующий психологической адаптации личности. На этом основании перспективным направлением развития психологической теории становится осмысление юмора как интеллектуализированного интегративного свойства личности. Такой подход открывает возможности для изучения юмора не как изолированного феномена, а как динамического качества, развивающегося в контексте системной информационной культуры (СИК) и вносящего вклад в целостное становление личности.

Ключевые слова: системно-информационная культура (СИК), самоорганизация, саморегуляция, интеллектуально-рациональный и эмоционально-духовный интеллект, юмор, психология

Для цитирования: Крыльникова М.А. Юмор как когнитивно-эмоциональный копинг-ресурс в системе саморегуляции личности // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 51 – 57.

Поступила в редакцию: 28 октября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 25 декабря 2025 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Humor as a cognitive-emotional coping resource in the personality's self-regulation system

¹ Krylnikova M.A.,

¹ Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba

Abstract: in the context of a systemic conceptualization of the world, humor in the context of self-organization and self-regulation achieves interdisciplinary significance and acquires the purpose of harmonizing the intellectual-rational and emotional-spiritual spheres of the individual. Contemporary research focuses on the search for an authoritative value in life – achieving orthobiosis, which presupposes external adaptability and internal consistency of mental processes. Effective self-regulation is an important link in building such a balance, the key condition of which is the ability to cognitively reappraise – a reflective rethinking of the significance of events. In this context, humor functions as an important cognitive-emotional coping resource: it allows one to reduce the severity of negative experiences, form alternative semantic constructs, and create a resourceful emotional state. Objective: To study correlation patterns linking self-regulation processes with the cognitive-emotional component of intellection – humor. The results of the study revealed a statistically significant relationship. Supportive humor styles correlate positively with constructive self-regulation strategies, while maladaptive humor styles correlate with evaluatively rigid self-regulation strategies. Conscious self-regulation is an important psychological resource, encompassing both universal and specific regulatory competencies. These competencies enable an individual to consciously formulate goals and effectively manage their achievement. An analysis of the relationships between various psychological phenomena revealed a significant correlation between adaptive humor styles and adaptive regulatory competencies. This finding allows us to justifiably consider humor as a cognitive-emotional coping resource within the self-regulation system, facilitating psychological adaptation. Therefore, conceptualizing humor as an intellectualized, integrative personality trait is a promising direction for the development of psychological theory. This approach opens up opportunities for studying humor not as an isolated phenomenon, but as a dynamic quality that develops within the context of systemic information culture (SIC) and contributes to the holistic development of the individual.

Keywords: systemic-informational culture (SIC), self-organization, self-regulation, intellectual-rational intelligence, emotional-spiritual intelligence, humor, psychology

For citation: Krylnikova M.A. *Humor as a cognitive-emotional coping resource in the personality's self-regulation system. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 51 – 57.*

The article was submitted: October 28, 2025; Approved after reviewing: December 25, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Юмор как копинг стратегия органично встраивается в процесс психического и духовного развития личности, выступая инструментом саморегуляции и гармонизации внутреннего мира. Прежде всего, психическое развитие проявляется в духовном – в осмыслении человеком своего предназначения, ответственности перед поколениями и стремлении к нравственному совершенствованию; при этом понятие «духовный» охватывает не только религиозный опыт, но и все состояния осознания, связанные с этическими, эстетическими и гуманистическими ценностями [2; 3].

Цифровизация социальных миров превращает юмор не только в элемент коммуникации, но и в механизм формирования эмоционального интеллекта и трансформации субъективного опыта личности [6].

Историография фиксирует многообразие трактовок юмора – от философско эстетических концепций до социально психологических моделей. Однако в современной науке не изучены взаимосвязи между психическим феноменом - юмор и механизмами саморегуляции личности [4; 5]. Данный тезис подтверждается анализом ключевых исследований: работа Martin R.A. и соавторов (2003) заложила основы типологии юмора, но оставила открытыми вопросы его регуляторной функции; исследования Ruch W. и Proyer R. (2008) выявили корреляции между юмористическими стилями и личностными чертами, однако не раскрыли механизмы саморегуляции; отечественные исследования акцентировали внимание на адаптивных аспектах юмора, но не систематизировали его роль в регуляторных процессах [7; 10; 12].

В контексте постмодернистской научной парадигмы изучение юмора в контексте саморегуляции приобретает особую ценность. Это обусловлено двумя ключевыми тенденциями. Во-первых, трансформация социокультурных практик: для поколения Z юмор перестаёт быть просто средством коммуникации и превращается в базовый элемент культурогенеза. Его функции существенно расширяются благодаря сетевому взаимодействию, возможности креативной самопрезентации в цифровых средах, а также формированию локальных сообществ, объединённых общими юмористическими кодами [1; 14; 15; 16; 17].

Во-вторых, наблюдается эволюция системно-информационной культуры (СИК): интернет-пространство постепенно превращается в полигон для экспериментального самосознания. В этой среде юмор начинает выполнять несколько важных функций – он выступает катализатором рефлексии, служит инструментом тестирования социальных границ и становится механизмом адаптации к постоянно нарастающим информационным потокам [5; 11; 13].

Таким образом, необходимо концептуализировать юмор как регуляторный ресурс личности, выявить его взаимосвязи с копинг-стратегиями в условиях системно-информационной культуры, а также разработать модели, которые смогут объяснить, как именно юмористические практики влияют на психологическое благополучие человека в цифровую эпоху. Такой подход открывает широкие перспективы для интеграции знаний из различных научных областей – психологии, культурологии и цифровых гуманитарных наук. Так, юмор из периферийного феномена превращается в ядро антропологической теории, раскрывая свою суть как искусства жить в гармонии с собой и миром. В его смеховой природе заключён парадокс: через лёгкость и иронию человек обретает глубину понимания, а через самоиронию – подлинное достоинство. Это делает юмор не просто способом выживания, но путём к целостной, осмысленной жизни – тому самому ортобиозу, где каждое мгновение пронизано балансом разума, чувства и духа [8].

В данной статье автор анализирует взаимосвязи стилей юмора и саморегуляции личности с разными копинг-стратегиями. Предметом исследования является процесс саморегуляции личности в условиях современной социальной среды. Объект исследования – стилевые предпочтения юмористического поведения как фактора выбора доминирующей копинг-стратегии в ситуациях социального взаимодействия.

Материалы и методы исследований

Для изучения взаимосвязи между стилевыми предпочтениями в юморе и саморегуляцией поведения личности было проведено исследование на базе автономной некоммерческой организации в Москве. В нем приняли участие 187 человек.

Среди участников исследования было 61 мужчина (это составило 32,6% от общего числа) и 126 женщин (67,4%). Возраст респондентов колебался от 18 до 64 лет, средний возраст выборки составил 41 год.

Для исследования корреляции между стилем юмора и особенностями саморегуляции были использованы следующие методики:

1. «Опросник стилей юмора» (Humor Styles Questionnaire, HSQ), разработанный Р. Мартином и соавторами в 2003 году. Методика позволяет диагностировать четыре основных стиля юмористического поведения: аффилиативный, самоподдерживающий, агрессивный и самоуничижительный [7].

2. «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ-2020», созданный В.И. Моросановой в 2020 году. Опросник направлен на выявление индивидуальных особенностей осознанной саморегуляции, включая планирование, моделирование, программирование действий, оценивание результатов, а также личностно-регуляторные свойства (гибкость, надежность, настойчивость) [9].

Для выявления взаимосвязей между показателями юмора и саморегуляции проводился корреляционный анализ с расчетом коэффициента ранговой корреляции Спирмена. В качестве инструментов использовались Microsoft Excel для первичной обработки данных и SPSS Statistics (версия 21.0) для реализации статистических методов.

Результаты и обсуждения

Корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена показали наличие статистически значимых взаимосвязей между стилевыми предпочтениями юмора, и стилем саморегуляции поведения (данные опросников «Опросник стилей юмора (humorstylesquestionnaire, hsq)» Р. Мартин + «Стиль саморегуляции поведения, сспм-2020». В.И. Моросанова).

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа стиля юмора и стиля саморегуляции поведения.

Table 1

Results of the correlation analysis of humor style and self-regulation style.

	Планирование целей	Моделирование условий	Программирование действий	Оценивание результатов	Гибкость	Надежность	Настойчивость	Общий уровень саморегуляции
Аффилиативный	,002	,068	,145*	-,003	,131	,081	-,157*	,070
Самоподдерживающий	,054	-,076	-,035	-,044	,018	,041	-,090	-,036
Агрессивный	-,066	-,038	,092	,002	-,021	,023	,017	,048
Самоуничтожительный	-,095	,120	-,021	,197**	,102	-,094	-,081	,047

Примечание: ** – уровень значимости $\leq 0,01$, * – уровень значимости $\leq 0,05$.

Note: ** – significance level ≤ 0.01 , * – significance level ≤ 0.05 .

Выявлена статистически значимая положительная корреляция ($r = 0,145$; $p \leq 0,01$) между шкалой «Программирование действий» (ПД) и показателем «Аффилиативный юмор» (АЮ).

Шкала ПД оценивает способность индивида к планированию действий, прогнозированию препятствий и последовательному достижению целей.

Показатель АЮ фиксирует склонность использовать юмор как инструмент социальной интеграции – для установления позитивных контактов и снижения психоэмоционального напряжения при сохранении доброжелательного тона коммуникации.

Положительная корреляция между шкалами ПД и АЮ указывает на связь двух аспектов адаптивного поведения. Люди с развитым навыком планирования чаще осознанно используют аффилиативный юмор для саморегуляции и социального взаимодействия: он помогает снижать напряжение, выстраивать доверие, предотвращать конфликты и регулировать эмоции окружающих.

АЮ требует контроля импульсов и чувства контекста. В отличие от агрессивных или самоуничтожительных форм, он социально приемлем и не несет долгосрочных негативных последствий. Способность к моделированию (компонент ПД) позволяет предвидеть реакцию на шутку и избегать неуместных высказываний.

Обе шкалы – маркеры психологически здоровой личности: ПД связан с низкой тревожностью и стрессоустойчивостью, АЮ – с удовлетворенностью отношениями и социальной поддержкой.

Таким образом, корреляция отражает целостность адаптивного профиля: умение планировать сочетается с владением конструктивным юмором как инструментом достижения социальных целей. Это способствует эффективной адаптации в сложной социальной среде через выстраивание доверия, снятие напряжения и создание позитивной атмосферы.

Выявлена отрицательная корреляция ($r = -0,157$, $p \leq 0,01$) между шкалами «Настойчивость» (Н) и «Аффилиативный юмор» (АЮ).

Шкала Н отражает способность человека целеустремленно двигаться к результату, проявляя упорство и волю, даже при наличии препятствий. Для людей с высокими показателями характерны: концентрация на цели, длительная монотонная работа, ригидность в отказе от выбранного курса и сниженная восприимчивость к внешней обратной связи, если она противоречит намеченному плану.

АЮ, напротив, базируется на иной логике – он предполагает чуткость к эмоциональному состоянию окружающих, гибкость в коммуникации и способность использовать юмор как инструмент регуляции межличностных отношений. В результате ригидная целеустремленность нередко подавляет социально ориентированные формы поведения. Индивид с высокой настойчивостью может не замечать эмоциональных сигналов группы, считать юмористическую разрядку нецелесообразной тратой времени или воспринимать ее как помеху на пути к цели. Это приводит к коммуникативным особенностям: прямолинейности, функциональности общения и отсутствию эмоциональных отступлений, включая юмор.

При этом важно подчеркнуть, что выявленная корреляция отражает лишь статистическую тенденцию, а не абсолютное противопоставление. В рамках эффективной саморегуляции возможен баланс: сочетание

целеустремленности с гибким использованием коммуникативных инструментов, включая юмор, для поддержания ресурсного состояния как собственного, так и коллектива.

Таким образом, отрицательная связь между настойчивостью и affiliативным юмором указывает на потенциальный конфликт между ориентацией на результат и ориентацией на социальные отношения. Чрезмерная настойчивость способна ограничивать проявление доброжелательного юмора – значимого механизма построения доверительных межличностных связей.

Выявлена положительная корреляция ($r = 0,197, p \leq 0,01$) между шкалами «Оценивание результатов» (ОР) и «Самоуничижительный юмор» (СЮ).

Шкала ОР отражает способность к анализу эффективности собственных действий, сопоставлению достигнутого с запланированным и извлечению опыта из обратной связи. Шкала СЮ фиксирует склонность к использованию юмора, направленного на себя: человек шутит над собственными недостатками и неудачами, нередко превращая себя в объект насмешек.

Статистическая связь между показателями указывает на специфический паттерн саморегуляции. Высокий балл по ОР в данном контексте не свидетельствует о продуктивной рефлексии, а отражает склонность к чрезмерной самокритике и жесткому самоконтролю. В ответ на внутреннее давление индивид прибегает к самоуничижительному юмору как защитному механизму, выполняющему ряд функций: превентивная защита от внешней критики («я высмею себя раньше других»); снижение тревожности через трансформацию неудач в комический контекст; поиск социального одобрения путем демонстрации «безобидной» уязвимости; предвосхищающее оправдание возможных провалов.

Подобная взаимосвязь может выступать маркером дисфункционального перфекционизма и заниженной самооценки. При этом «объективность» оценивания искажается: фиксируются преимущественно промахи, тогда как достижения игнорируются или преуменьшаются.

Выводы

Таким образом, корреляция ОР и СЮ указывает на дезадаптивную форму саморегуляции, где самоуничижительный юмор становится копинг-стратегией для смягчения внутренней боли и получения социального принятия. Важно подчеркнуть, что речь идет не о тотальной неадекватности оценивания, а о специфическом сочетании высоких показателей по обоим шкалам, формирующем дисфункциональный паттерн поведения.

Взаимодействия юмористических стратегий с регулятивными процессами носит дифференцированный характер – от синергии до антагонизма, что отражает неоднородность их психологической природы и адаптивного потенциала.

Конструктивный симбиоз наблюдается между affiliативным юмором и программированием действий: их объединяет общая основа – социальная гибкость. Совместное использование этих стратегий повышает адаптивные возможности личности, позволяя: сохранять целенаправленность поведения; поддерживать гармоничные межличностные отношения; гибко реагировать на изменения социального контекста.

Функциональное противоречие возникает между affiliативным юмором и настойчивостью из-за их разнонаправленных механизмов: юмор требует эмпатии, спонтанности и ориентации на взаимодействие; настойчивость базируется на ригидности, упорстве и приоритете результата над процессом. Это взаимоисключение ограничивает адаптивность в ситуациях, где необходимы одновременно целеустремленность и социальная чуткость.

Дезадаптивная сопряженность проявляется в связке самоуничижительного юмора и критического оценивания результатов. Здесь юмор выступает не как ресурс, а как защитный механизм при дисфункциональном перфекционизме, характеризующийся: завышенными стандартами самооценки; селективным фокусом на ошибках; трансформацией рефлексии в самокритику.

Таким образом взаимосвязь юмора и саморегуляции представляет системный феномен, проливающий свет на ключевые аспекты психологической регуляции. Исследование выявило, во-первых, адаптивные механизмы, воплощенные в симбиозе affiliативного юмора и программирования действий; во-вторых, зоны внутреннего конфликта, возникающие при столкновении affiliативного юмора с настойчивостью; в-третьих, маркеры психологической уязвимости, выявляемые через связь самоуничижительного юмора с гиперкритичным оцениванием. Такая многослойность подчеркивает важность дифференцированного подхода к использованию юмора как инструмента саморегуляции. Одни его формы выступают мощным ресурсом, усиливающим адаптационные возможности личности, тогда как другие служат сигналами, указывающими на необходимость коррекции перфекционистских установок или развития социальной гибкости. Таким образом, юмор предстает не просто как элемент коммуникативного поведения, а как тонкий индикатор внутреннего баланса и регулятор адаптивных процессов.

Список источников

1. Андреева М.В., Баранов А.А., Новгородова Ю.Ю. Особенности психического состояния, совладающего поведения и их взаимосвязь у студентов в ситуации резких социальных перемен // Вестник ПСТГУ. Серия 4: Педагогика. Психология. 2024. № 72.
2. Давыдова И.Н. Психология предназначения. Теория и практика. Сборник трудов. М., 2020. С. 285. (79-85)
3. Данилова А.И. Культурный архетип: к вопросу об определении понятия: сборник трудов конференции // Культурология, искусствоведение и филология: актуальные вопросы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Чебоксары, 11 февр. 2021 г.) / редкол.: Н.И. Баскакова и др. Чебоксары: ИД «Среда», 2021. С. 17 – 19.
4. Домбровская И.С. Юмор в контексте развития. М.: ТО «Неформат», 2014. 280 с.
5. Крыльникова М.А. Юмор как фактор саморегуляции личности // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2024. №05. С. 35 – 42.
6. Лаврентьев А.И. Юмор в цифровую эпоху // Ученые записки НовГУ. 2020. №1 (26). С. 1 – 4.
7. Мартин Р. Психология юмора. Санкт-Петербург, Питер, 2009. 480 с.
8. Мечников И.И. Сорок лет искания рационального мировоззрения. Москва: Книгоиздательство «Задруга», 1913. 364 с.
9. Моросанова М.И. Развитие ресурсного подхода к развитию осознанной саморегуляции достижения целей и саморазвития человека // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени. М.; СПб., 2020. С. 11 – 37.
10. Станибула С. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе // Проблемы психологии и педагогики. 2017. № 3. С. 195 – 204.
11. Хакен Г. Самоорганизующееся общество // Будущее России в зеркале синергетики. М.: КомКнига, 2006. 269 с.
12. Щелина С.О. Совладающее поведение как ресурс личностно-профессионального развития студентов-психологов (бакалавриата и специалитета): дис... канд. психол. наук. М., 2020. 212 с.
13. Abdukadirova L. Basic Scientific and Theoretical Approaches on Learning Coping Behavior of Students Who are in Difficult Life Situations // International Journal of Psychosocial Rehabilitation. 2020. Vol. 24. Issue 1. P. 543 – 550.
14. Buss D.M., Kenrick D.T. Evolutionary social psychology. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske (Eds.) // Handbook of social psychology. 1998. Vol. 2. P. 982 – 1026.
15. Bowlby J. Attachment and loss: American Journal of Orthopsychiatry. 1982. Vol. 52. № 4. P. 664 – 678.
16. Chin T.Y., Ching C.W., Bit-Lian Y. Coping Behavior in Clinical Practice among Nursing Students // The Malaysian Journal of Nursing. 2020. Vol. 12. P. 5 – 9.
17. Romero E.J. and Cruthirds, K.W. The Use of Humor in the Workplace. Academy of Management Perspectives. 2006. Vol. 20. P. 58 – 69.

References

1. Andreeva M.V., Baranov A.A., Novgorodova Yu.Yu. Features of the mental state, coping behavior and their relationship in students in a situation of abrupt social changes. Bulletin of PSTGU. Series 4: Pedagogy. Psychology. 2024. No. 72.
2. Davydova I.N. Psychology of purpose. Theory and practice. Collection of works. Moscow, 2020. P. 285. (79-85)
3. Danilova A.I. Cultural archetype: on the issue of defining the concept: collection of conference papers. Culturology, art criticism and philology: topical issues: materials of the All-Russian scientific and practical conf. with international. participation (Cheboksary, February 11, 2021). editorial board: N.I. Baskakova et al. Cheboksary: ID "Sreda", 2021. P. 17 – 19.
4. Dombrovskaya I.S. Humor in the context of development. Moscow: TO "Neformat", 2014. 280 p.
5. Krylnikova M.A. Humor as a factor in personality self-regulation. Modern science: current problems of theory and practice. Series: Cognition. 2024. No. 05. P. 35 – 42.
6. Lavrentiev A.I. Humor in the digital age. Scientific notes of Novgorod State University. 2020. No. 1 (26). P. 1 – 4.
7. Martin R. Psychology of humor. St. Petersburg, Piter, 2009. 480 p.
8. Mechnikov I.I. Forty Years of Searching for a Rational Worldview. Moscow: Zadruga Publishing House, 1913. 364 p.

9. Morosanova M.I. Development of a Resource-Based Approach to the Development of Conscious Self-Regulation of Goal Achievement and Human Self-Development. Psychology of Self-Regulation: Evolution of Approaches and Challenges of the Time. Moscow; St. Petersburg, 2020. P. 11 – 37.
10. Stanibula S. Coping Strategies: Development in Ontogenesis. Problems of Psychology and Pedagogy. 2017. No. 3. P. 195 – 204.
11. Haken G. Self-Organizing Society. The Future of Russia in the Mirror of Synergetics. Moscow: Kom-Kniga, 2006. 269 p.
12. Shchelina S.O. Coping behavior as a resource for personal and professional development of psychology students (bachelor's and specialist's degrees): diss... Cand. of Psychology. Moscow, 2020. 212 p.
13. Abdukadirova L. Basic Scientific and Theoretical Approaches on Learning Coping Behavior of Students Who are in Difficulty Life Situations. International Journal of Psychosocial Rehabilitation. 2020. Vol. 24. Issue 1. P. 543 – 550.
14. Buss D.M., Kenrick D.T. Evolutionary social psychology. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske (Eds.). Handbook of social psychology. 1998. Vol. 2. P. 982 – 1026.
15. Bowlby J. Attachment and loss: American Journal of Orthopsychiatry. 1982. Vol. 52. No. 4. P. 664 – 678.
16. Chin T.Y., Ching C.W., Bit-Lian Y. Coping Behavior in Clinical Practice among Nursing Students. The Malaysian Journal of Nursing. 2020. Vol. 12. P. 5 – 9.
17. Romero E.J. and Cruthirds, K.W. The Use of Humor in the Workplace. Academy of Management Perspectives. 2006. Vol. 20. P. 58 – 69.

Информация об авторе

Крыльникова М.А., аспирант, Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы, Krylnikova_pl@onf.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 37.015.3:004.8



Искусственный интеллект как инструмент нарративной практики в детском психологическом консультировании: сказкотерапия и терапевтический промт

¹ Михайлова Н.Б.,

¹ Кубанский государственный университет, филиал в г. Славянске-на-Кубани

Аннотация: в статье рассматривается практико-ориентированный подход к использованию генеративных моделей искусственного интеллекта в сказкотерапии педагога-психолога в условиях цифровой образовательной среды. Актуальность исследования обусловлена ростом нагрузки на школьных специалистов, необходимостью обеспечения психологической безопасности обучающихся и распространением цифровых инструментов, которые могут одновременно расширять ресурсы психолого-педагогического сопровождения и порождать новые риски. Цель исследования – разработать и теоретически обосновать модель использования генеративного ИИ через терапевтический промт для создания сказочных нарративов, применяемых в детском консультировании. Методологическую основу составили теоретический анализ литературы по нарративной терапии, сказкотерапии, психолого-педагогическому сопровождению в цифровой образовательной среде и этике применения ИИ, а также концептуальное моделирование и проектирование структуры терапевтического промта и поэтапной модели взаимодействия педагога-психолога с ИИ. В качестве результатов вводится и уточняется понятие «терапевтический промт», описывается его структура (цели, метафорическое поле, ограничения содержания, формальные параметры текста, элементы последующей работы), предлагается модель взаимодействия педагога-психолога и ИИ при подготовке и использовании сказок, намечается дизайн пилотного исследования и выделяются ключевые этические принципы, обеспечивающие психологическую безопасность обучающихся. Практическая значимость работы состоит в возможности интеграции терапевтического промта в деятельность школьных педагогов-психологов и служб психолого-педагогического сопровождения для повышения вариативности и эффективности сказкотерапии в условиях цифровой образовательной среды.

Ключевые слова: педагог-психолог, сказкотерапия, терапевтический промт, генеративный искусственный интеллект, нарративный подход, цифровая образовательная среда, психолого-педагогическое сопровождение, психологическая безопасность

Для цитирования: Михайлова Н.Б. Искусственный интеллект как инструмент нарративной практики в детском психологическом консультировании: сказкотерапия и терапевтический промт // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 58 – 63.

Поступила в редакцию: 29 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 26 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Artificial intelligence as a tool of narrative practice in child psychological counselling: fairy-tale therapy and the therapeutic prompt

¹ *Mikhailova N.B.,
Kuban State University, Slavyansk-on-Kuban branch*

Abstract: the paper presents a practice-oriented approach to using generative artificial intelligence (AI) models in fairy-tale therapy conducted by a school psychologist within the digital educational environment. The relevance of the study is determined by the growing workload of school psychologists, the need to ensure psychological safety of students and the spread of digital tools that can both expand the resources of psychological and pedagogical support and introduce new risks. The aim of the study is to develop and theoretically substantiate a model for using generative AI through a therapeutic prompt to create fairy-tale narratives applied in child counselling. The methodology is based on theoretical analysis of literature on narrative therapy, fairy-tale therapy, psychological and pedagogical support in the digital educational environment and AI ethics, as well as on conceptual modelling and designing the structure of a therapeutic prompt and a stepwise model of interaction between the school psychologist and AI. The main results include introducing and clarifying the concept of a therapeutic prompt, describing its structure (goals, metaphorical field, content limitations, formal text parameters, elements for follow-up work), proposing a model of interaction between the school psychologist and AI in preparing and using stories, outlining a pilot study design and identifying key ethical principles that ensure students' psychological safety. The practical significance of the work lies in the possibility of integrating the therapeutic prompt into the activities of school psychologists and psychological and pedagogical support services in order to increase the variability and effectiveness of fairy-tale therapy in the digital educational environment.

Keywords: school psychologist, fairy-tale therapy, therapeutic prompt, generative artificial intelligence, narrative approach, digital educational environment, psychological and pedagogical support, psychological safety

For citation: *Mikhailova N.B. Artificial intelligence as a tool of narrative practice in child psychological counselling: fairy-tale therapy and the therapeutic prompt. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 58 – 63.*

The article was submitted: October 29, 2025; Approved after reviewing: December 26, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Цифровизация образования и развитие цифровых образовательных сред меняют условия деятельности педагогов и специалистов психолого-педагогического сопровождения. В школы внедряются электронные журналы, онлайн-платформы, сервисы мониторинга результатов и благополучия, расширяются дистанционные и смешанные форматы обучения, что усиливает нагрузку на школьных психологов и повышает требования к обеспечению психологической безопасности обучающихся [7, 10].

Нарративный подход в психотерапии и консультировании рассматривает человеческий опыт как организованный в форме историй; изменение отношения к опыту связывается с возможностью «переписывания» проблемных нарративов [1]. В отечественной практической психологии широкое распространение получила сказкотерапия, в которой сказка служит средством опосредованного обсуждения переживаний ребёнка и освоения новых способов поведения [2, 3]. В образовательной организации сказкотерапия используется как форма коррекционно-развивающей работы с младшими школьниками, в том числе при адаптации к обучению и преодолении школьной тревожности.

Генеративные модели искусственного интеллекта (ИИ), создающие тексты на естественном языке, становятся новым инструментом в цифровой образовательной среде. В исследованиях обсуждаются возможности их применения в сфере психического здоровья и образования и одновременно риски, связанные с качеством, предвзятостью и этической приемлемостью контента [4, 5]. Развивающаяся область промпт-инжиниринга подчёркивает роль структурированного текстового задания (пропта) для получения требуемого результата [6]. Для школьного психолога это открывает ресурс быстрой подготовки сказочных текстов при условии соблюдения профессиональных и этических стандартов [7, 10].

В отечественной литературе рассмотрены психолого-педагогическая поддержка ученика в цифровой образовательной среде [7, 8], использование ИИ в образовании [9], психологическая безопасность образова-

тельной среды [10], однако мало разработан вопрос о том, как генеративный ИИ может быть интегрирован в сказкотерапию педагога-психолога и какую структуру должно иметь терапевтическое задание к модели.

Объект исследования – психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в условиях цифровой образовательной среды.

Предмет исследования – модель использования генеративных ИИ-моделей для создания терапевтических сказочных нарративов в работе педагога-психолога на основе специально структурированного терапевтического промта.

Цель исследования – разработать и теоретически обосновать модель использования генеративного ИИ для создания терапевтических сказочных нарративов в детском психологическом консультировании, описав структуру терапевтического промта и роль педагога-психолога как промт-инженера.

Задачи исследования:

1. проанализировать потенциал генеративного ИИ в контексте нарративного подхода и сказкотерапии [1-5];
2. описать роль педагога-психолога как промт-инженера, формулирующего терапевтическое задание для ИИ [6-9];
3. разработать структуру терапевтического промта;
4. предложить модель взаимодействия педагога-психолога и ИИ при подготовке и использовании сказок в консультативной работе;
5. наметить дизайн пилотного исследования и обозначить ключевые этические ограничения применения ИИ в детском консультировании [4, 5, 10].

Материалы и методы исследований

Исследование носит теоретико-методологический и проектировочный характер. Использовались: теоретический анализ и обобщение отечественной и зарубежной литературы по нарративной терапии и сказкотерапии [1–3], психолого-педагогическому сопровождению в цифровой образовательной среде [7-10], применению генеративных ИИ-моделей в образовании и сфере психического здоровья [4, 5, 9]; концептуальное моделирование взаимодействия педагога-психолога и ИИ в задачах сказкотерапии; проектирование структуры терапевтического промта и поэтапной модели работы специалиста; разработка проекта пилотного исследования.

Планируемая эмпирическая часть предполагает пилотное качественное исследование с участием 6-8 детей 7-10 лет, обучающихся в начальной школе и обращающихся по поводу школьной тревожности, трудностей адаптации или межличностных конфликтов. Консультирование проводится в штатных условиях работы педагога-психолога с информированным согласием родителей (законных представителей) на использование ИИ как инструмента подготовки текстов.

Процедура работы включает пять этапов:

1. первичная диагностика и постановка задач (беседа с ребёнком и родителями, при необходимости - использование стандартизированных методик);
2. конструирование терапевтического промта на основе таблицы его структуры;
3. генерация одного или нескольких вариантов сказочного текста и их профессиональная экспертиза психологом;
4. использование отредактированной сказки в индивидуальном консультировании ребёнка с фиксацией хода и содержания взаимодействия;
5. завершение работы и последующая оценка изменений по данным ребёнка, родителей и, при необходимости, учителя.

Методы сбора данных включают структурированное наблюдение и протоколирование, анкетный опрос родителей и педагогов, экспертную оценку сказок несколькими специалистами по критериям возрастной адекватности, ресурсности и психологической безопасности. Анализ предполагает качественное выделение типичных преимуществ и ограничений использования ИИ-поддерживаемой сказкотерапии в школьной практике.

Результаты и обсуждения

Теоретический анализ показал, что нарративный подход трактует личный опыт как организованный в форме историй; терапевтический эффект связывается с совместным «переписыванием» проблемных нарративов и созданием альтернативных сюжетов [1]. В детской психологии нарративные практики реализуются через рассказы, метафоры и сюжетно-ролевые игры, позволяющие ребёнку символически выражать и перерабатывать опыт. Сказкотерапия рассматривается как система методов, основанных на создании, анализе и проживании сказочных текстов с диагностическими, коррекционными и развивающими задачами; сказка

выступает «безопасным пространством» для исследования переживаний и поиска новых способов поведения [2, 3].

Современная цифровая образовательная среда характеризуется высокой насыщенностью информационными и коммуникационными технологиями, расширением онлайн-форм обучения и сопровождения, использованием цифровых платформ [7, 9, 10]. Это требует обновления форм психолого-педагогической поддержки, учитывающих потенциал цифровых технологий и риски для психологической безопасности [7, 8, 10]. Генеративные языковые модели могут использоваться педагогом-психологом для подготовки текстовых материалов, но требуют критического и этически выверенного применения [4, 5, 9]. Промт-инжиниринг задаёт рамки проектирования запросов к ИИ (роль модели, контекст, цель, ограничения по содержанию и стилю) [6], что выводит на задачу структурирования задания, формулируемого специалистом.

На этой основе введено операциональное авторское понятие «терапевтический промт». Под терапевтическим промтом понимается специально сконструированное текстовое задание к генеративной ИИ-модели, формулируемое педагогом-психологом и задающее цели, метафорическое поле и ограничения будущего сказочного нарратива таким образом, чтобы полученный текст мог быть использован в решении диагностических, коррекционно-развивающих и психопросветительских задач с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка и требований психологической безопасности.

Структура терапевтического промта включает: краткие сведения о ребёнке и образовательном контексте (без идентифицирующих данных); формулировку одной-двух приоритетных целей сказки; описание метафорического поля и персонажей; ограничения содержания и эмоционального тона; формальные параметры текста (объём, сложность языка, структура сюжета); ориентиры для последующей работы (вопросы, задания). По доминирующей цели выделяются диагностические, психообразовательные, коррекционно-развивающие и профилактические терапевтические промты.

С учётом анализа литературы [1-3, 7-10] и проектировочных задач предложена модель взаимодействия педагога-психолога и ИИ в сказкотерапии. В условиях образовательной организации она включает этапы: первичный анализ запроса и ситуации ребёнка; формулирование психолого-педагогических задач; проектирование терапевтического промта; генерацию черновика сказки с помощью ИИ; профессиональную экспертизу и редактирование текста; использование сказки в консультативной и развивающей работе; оценку динамики и планирование дальнейших шагов. В модели ИИ выполняет вспомогательную функцию на этапе подготовки материала и не вступает в прямое взаимодействие с ребёнком; ответственность за выбор методов, содержание текстов и организацию взаимодействия полностью принадлежит педагогу-психологу.

Обсуждение этических аспектов использования генеративных моделей ИИ в образовании и сфере психического здоровья [4, 5, 9], а также исследований психологической безопасности образовательной среды [7, 8, 10] позволило выделить ключевые принципы применения терапевтических промтов: конфиденциальность и неидентификация ребёнка; профессиональная ответственность (обязательная экспертиза и редактирование текстов специалистом, недопустимость делегирования ИИ функций консультанта); психическая безопасность (контроль содержания и тона сказок, отказ от тем, способных вызвать травматизацию); добровольность и информированность участников; ограниченная применимость (использование ИИ преимущественно при лёгких и умеренных эмоциональных трудностях). Эти принципы задают рамки использования терапевтических промтов и подчёркивают инструментальный характер генеративного ИИ в руках профессионала.

Выводы

Цифровизация образования и развитие генеративных моделей искусственного интеллекта создают новые возможности и вызовы для системы психолого-педагогического сопровождения обучающихся. На основе анализа литературы и концептуального моделирования предложена модель использования генеративного ИИ в сказкотерапии педагога-психолога, опирающаяся на введение понятия терапевтического промта как структурированного задания к модели.

Определена структура терапевтического промта, включающая сведения об образовательной ситуации, психолого-педагогические цели, метафорическое поле, ограничения содержания, формальные параметры текста и элементы последующей работы с ребёнком. Описана поэтапная модель взаимодействия педагога-психолога и ИИ при подготовке и использовании сказок.

Намечен дизайн пилотного исследования, направленного на качественную оценку возможностей и ограничений использования ИИ-поддерживаемой сказкотерапии в практике образовательной организации, и обозначены ключевые этические принципы, обеспечивающие психологическую безопасность обучающихся. Перспективы дальнейших исследований связаны с эмпирической оценкой эффективности предложенной модели по сравнению с традиционными подходами сказкотерапии и разработкой программ повышения квалификации педагогов-психологов в области терапевтического промт-инжиниринга.

Список источников

1. Уайт М., Эпстон Д. Нарративные средства в терапии. М.: Генезис, 2010. 326 с. URL: <https://psyfactor.org/lib/narrativ.htm> (дата обращения: 22.09.2025)
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии [Электронный ресурс] // Первый сентября. Психология. 2001. URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200102502> (дата обращения: 22.09.2025)
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2000. 288 с. URL: <https://klex.ru/689> (дата обращения: 22.09.2025)
4. Панди Х.М. Использование больших языковых моделей для психического здоровья. 2024. URL: <https://arxiv.org/pdf/2501.10370> (дата обращения: 22.09.2025)
5. Онг Дж.К.Л., Чанг С.Ю.-Х., Вассва В., Бьютт А. Дж., Шах Н. Х., Чу Л., Лю Н., Доши-Велес Ф., Лу В., Савулеску Дж., Тинг Д.С.В. Этические и нормативные проблемы больших языковых моделей в медицине // The Lancet Digital Health. 2024. Т. 6, № 6. С. e428 – e432. URL: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii> (дата обращения: 22.09.2025)
6. Саравиа Э. Prompt Engineering Guide: репозиторий GitHub «Prompt-Engineering-Guide». 2023-2025 гг. URL: <https://github.com/dair-ai/Prompt-Engineering-Guide> (дата обращения: 22.09.2025)
7. Матросова Ю.С., Писарева С.А., Тряпицына А.П., Тряпицын А.В. Психолого-педагогическая поддержка учащихся в условиях цифровизации образовательной среды: современный анализ состояния // Человек и образование. 2022. № 2 (71). С. 17 – 29. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskuyu-podderzhka-uchenika-v-usloviyah-tsifrovizatsii-obrazovatelnoy-sredy-analiz-sovremennogo-sostoyaniya> (дата обращения: 22.09.2025)
8. Самохина А.А., Еловская Л.В., Бысь А.О., Тычинина Е.В. Роль цифровых технологий в психолого-педагогическом сопровождении образовательного процесса // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 5А. С. 406 – 414. URL: <https://publishing-vak.ru/file/archive-pedagogy-2024-5/c22-elovskoy.pdf> (дата обращения: 22.09.2025)
9. Седых И.Ю. Искусственный интеллект в образовании // Инновации в образовании. 2023. № 10. С. 95 – 103. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/iskusstvennyy-intellekt-v-obrazovanii-1> (дата обращения: 22.09.2025)
10. Баева И.А., Бордовская Н.В. Психологическая безопасность, образовательная среда и психологическое благополучие школьников и преподавателей // Психология в России: Современное состояние. 2015. Т. 8. № 1. С. 86 – 99. URL: https://psychologyinrussia.com/volumes/pdf/2015_1/2015_1_86-99.pdf (дата обращения: 22.09.2025)

References

1. White M., Epston D. Narrative Tools in Therapy. Moscow: Genesis, 2010. 326 p. URL: <https://psyfactor.org/lib/narrativ.htm> (date of access: 09.22.2025)
2. Zinkevich-Evstigneeva T.D. Basics of Fairytale Therapy [Electronic resource]. First of September. Psychology. 2001. URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200102502> (date of access: 09.22.2025)
3. Zinkevich-Evstigneeva T.D. Fairytale Therapy Workshop. St. Petersburg: Rech, 2000. 288 p. URL: <https://klex.ru/689> (date of access: 22.09.2025)
4. Pandey H.M. Using Large Language Models for Mental Health. 2024. URL: <https://arxiv.org/pdf/2501.10370> (date of access: 22.09.2025)
5. Ong J.K.L., Chang S.Yu.-H., Wasswa V., Butte A.J., Shah N.H., Chu L., Liu N., Doshi-Velez F., Lu W., Savulescu J., Ting D.S.V. Ethical and Regulatory Challenges of Large Language Models in Medicine. The Lancet Digital Health. 2024. Vol. 6, No. 6. P. e428 – e432. URL: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii> (date of access: 09.22.2025)
6. Saravia E. Prompt Engineering Guide: GitHub repository "Prompt-Engineering-Guide". 2023-2025. URL: <https://github.com/dair-ai/Prompt-Engineering-Guide> (date of access: 09.22.2025)

7. Matrosova Yu.S., Pisareva S.A., Tryapitsyna A.P., Tryapitsyn A.V. Psychological and pedagogical support for students in the context of digitalization of the educational environment: a modern analysis of the state. *Man and Education*. 2022. No. 2 (71). P. 17 – 29. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskyy-podderzhka-uchenika-v-usloviyah-tsifrovizatsii-obrazovatelnoy-sredy-analiz-sovremennogo-sostoyaniya> (date of access: 09.22.2025)

8. Samokhina A.A., Elovskaya L.V., Bys A.O., Tychinina E.V. The role of digital technologies in psychological and pedagogical support of the educational process. *Pedagogical journal*. 2024. Vol. 14. No. 5A. P. 406 – 414. URL: <https://publishing-vak.ru/file/archive-pedagogy-2024-5/c22-elovskoy.pdf> (date of access: 09.22.2025)

9. Sedykh I.Yu. Artificial Intelligence in Education. *Innovations in Education*. 2023. No. 10. Pp. 95–103. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/iskusstvennyy-intellekt-v-obrazovanii-1> (date of access: 09.22.2025)

10. Baeva I.A., Bordovskaya N.V. Psychological Safety, Educational Environment, and Psychological Well-Being of Schoolchildren and Teachers. *Psychology in Russia: Current State*. 2015. Vol. 8. No. 1. P. 86 – 99. URL: https://psychologyinrussia.com/volumes/pdf/2015_1/2015_1_86-99.pdf (date of access: 22.09.2025)

Информация об авторе

Михайлова Н.Б., старший преподаватель, Кубанский государственный университет, филиал в г. Славянске-на-Кубани, г. Славянск-на-Кубани, ул. Победы, д. 229, natami20404@yandex.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 159.98



Профессиональная самореализация руководителей среднего звена научно-образовательных организаций: теоретические основания и психологические условия

¹ Остроумова Ю.С., ² Шафикова Г.Р.,

¹ Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова,

² Уфимский государственный нефтяной технический университет

Аннотация: в статье представлен теоретико-методологический анализ феномена профессиональной самореализации руководителей среднего звена научно-образовательных организаций в условиях многозадачности, высокой ответственности и ролевой неопределенности профессиональной деятельности. Обобщены ключевые концептуальные подходы в отечественной и зарубежной психологии, включая деятельностный, субъектный и акмеологический подходы, теорию самодетерминации, концепции саморегуляции, рефлексивности, ролевых требований и психологических условий профессиональной деятельности. На основе анализа современной научной литературы разработана многокомпонентная модель профессиональной самореализации руководителей, включающая мотивационно-ценностный, когнитивно-компетентный, субъектно-деятельностный, рефлексивно-регуляторный и организационно-ролевой компоненты. Осуществлена систематизация психологических условий, обеспечивающих устойчивое профессиональное развитие руководителей, с выделением личностных ресурсов, организационно-психологических факторов и характеристик профессиональной среды. Показано, что эффективность профессиональной самореализации определяется согласованностью ценностных ориентаций, мотивации, регуляторных механизмов, ролевых требований и организационных условий. На основании полученных выводов разработана теоретическая модель и программа психологического сопровождения руководителей среднего звена, ориентированная на развитие личностных ресурсов, оптимизацию организационной среды и повышение устойчивости профессионального функционирования в научно-образовательных организациях.

Ключевые слова: руководитель среднего звена, самореализация, научно-образовательная организация, педагогическая деятельность

Для цитирования: Остроумова Ю.С., Шафикова Г.Р. Профессиональная самореализация руководителей среднего звена научно-образовательных организаций: теоретические основания и психологические условия // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8, № 2. С. 64 – 70.

Поступила в редакцию: 30 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 27 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Professional self-realization of middle managers of scientific and educational organizations: theoretical foundations and psychological conditions

¹ Ostroumova Yu.S., ² Shafikova G.R.,
¹ S. M. Kirov Military Medical Academy,
² Ufa State Petroleum Technological University

Abstract: the article presents a theoretical and methodological analysis of the phenomenon of professional self-realization of middle-level managers in scientific and educational organizations under conditions of multitasking, high responsibility, and role complexity of professional activity. The key conceptual approaches of Russian and international psychology are summarized, including the activity-based, subject-centered, and acmeological approaches, self-determination theory, as well as concepts of self-regulation, reflexivity, role demands, and psychological conditions of professional activity. Based on an analysis of contemporary scientific literature, a multi-component model of managers' professional self-realization is developed, comprising motivational-value, cognitive-competence, subject-activity, reflexive-regulatory, and organizational-role components. A systematization of the psychological conditions ensuring sustainable professional development of managers is carried out, with identification of personal resources, organizational-psychological factors, and characteristics of the professional environment. It is demonstrated that the effectiveness of professional self-realization is determined by the coherence of value orientations, motivation, regulatory mechanisms, role demands, and organizational conditions. On the basis of the obtained conclusions, a theoretical model and a program of psychological support for middle-level managers are developed, aimed at enhancing personal resources, optimizing the organizational environment, and increasing the sustainability of professional functioning in scientific and educational organizations.

Keywords: middle-level manager, self-realization, scientific and educational organization, pedagogical activity

For citation: Ostroumova Yu.S., Shafikova G.R. Professional self-realization of middle managers of scientific and educational organizations: theoretical foundations and psychological conditions. *Review of Pedagogical Research*. 2026. 8 (2). P. 64 – 70.

The article was submitted: October 30, 2025; Approved after reviewing: December 27, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Руководители среднего звена в научно-образовательных организациях выполняют комплекс функций: управление подразделениями, педагогическая деятельность, научная работа, участие в стратегическом развитии организации, взаимодействие с администрацией и экспертным сообществом. Такой разнородный функционал порождает противоречивые требования, в том числе, высокую когнитивную и эмоциональную нагрузку, необходимость постоянного принятия решений и работы в условиях неопределённости. Это актуализирует вопрос о психологических механизмах устойчивого профессионального развития руководителей, среди которых центральное место занимает профессиональная самореализация.

Несмотря на высокую практическую значимость проблемы, теоретическая база, описывающая самореализацию руководителей именно научно-образовательных коллективов, остаётся фрагментарной. Различные авторы акцентируют внимание на отдельных компонентах: смыслообразовании (Д.А. Леонтьев) [4, с. 68-72], профессиональной идентичности (Е.А. Гаврилова) [1, с. 45-52], саморегуляции (В.И. Моросанова) [6, с. 34-40], рефлексивности (А.В. Карпов) [7, с. 112-120], ролевой структуре (ось ролевых требований) [7, с. 115-118]. Вместе с тем, целостная концептуальная модель применительно к руководителю среднего звена до сих пор отсутствовала.

В настоящей работе обобщаются теоретические выводы исследований, направленных на реконструкцию структуры профессиональной самореализации руководителей и систематизацию её психологических условий.

Материалы и методы исследований

Исследование осуществлено в формате теоретико-методологического анализа и включает:

1. **Контент-анализ отечественной литературы** по проблемам профессионализма, субъектности, самореализации, профессиональной идентичности, психологических условий труда руководителей. Ключевые источники: работы А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева, А.К. Марковой, Е.А. Гавриловой, А.А. Деркача, Э.М. Галажинского.

2. **Анализ зарубежных теорий мотивации и условий деятельности:** теория самодетерминации Э.Л. Деси и Р.М. Райана, раскрывающая роль базовых психологических потребностей (автономии, компетентности и сопричастности) в формировании устойчивой профессиональной мотивации [9, с. 120-135]; модель характеристик работы Дж.Р. Хэкмана и Г.Р. Олдхэма, учитывающая ключевые параметры трудовой деятельности (автономия, разнообразие задач, значимость и целостность работы, наличие обратной связи) [10, с. 45-60], определяющие переживание смысла и вовлечённости; концепция психологической безопасности А. Эдмондсон, подчёркивающая важность условий, в которых человек может выражать мнение и обсуждать профессиональные сложности без страха негативных последствий [11, с. 88-102]; подходы к изучению ролевых систем, рассматривающие влияние ролевой структуры, ролевой неопределённости и ролевых конфликтов на профессиональное функционирование руководителя.

3. **Метод структурно-функционального анализа,** применённый для выделения компонентов профессиональной самореализации и их взаимосвязей.

4. **Моделирование психологических условий,** основанная на классификации внутренних и внешних переменных, влияющих на профессиональное развитие руководителя.

Полученные выводы составили теоретическую основу для последующей разработки программы сопровождения.

Результаты и обсуждения

1. Теоретическая концептуализация профессиональной самореализации руководителя

Обзор отечественной литературы позволил выявить ключевые подходы и концепции, применимые к исследованию профессиональной самореализации. В частности, работы А.Н. Леонтьева посвящены анализу деятельности как основного фактора формирования личности и профессиональной мотивации, что позволяет рассматривать профессиональную самореализацию как процесс взаимодействия внутреннего потенциала личности и требований профессии [3, с. 102-110]. Д.А. Леонтьев фокусируется на психологии смысла, раскрывая механизмы смыслообразования в профессиональной деятельности и их значение для устойчивости мотивации и осознанного выбора задач [4, с. 110-118]. Исследования А.К. Марковой акцентируют внимание на психологии профессионализма, выделяя компетентностные и ценностно-мотивационные компоненты успешного выполнения профессиональных ролей [5, с. 65-72]. Работа Е.А. Гавриловой рассматривает профессиональную идентичность как когнитивно-ценностную структуру, определяющую осознание себя в профессии, а также влияние внутренней согласованности ролей на качество профессионального функционирования [1, с. 47-53]. А.А. Деркач и Э.М. Галажинский предлагают методологические подходы к изучению профессиональной самореализации, подчеркивая значение интеграции личностных ресурсов, компетенций и организационной среды для достижения устойчивой профессиональной активности [2, с. 60-65, с. 88-95].

На основе анализа литературы и содержания профессиональной деятельности руководителей среднего звена самореализация определяется как: процесс и результат раскрытия профессионального и личностного потенциала руководителя в условиях многозадачной деятельности, обеспечивающий смысловую наполненность, автономность, эффективность и согласование ролевых требований.

В отличие от традиционных трактовок, акцентирующих достижение целей, в отношении руководителей важно подчеркнуть:

- соединённость личностного и организационного контекстов,
- наличие нескольких параллельных профессиональных ролей,
- постоянную необходимость выбора между конкурирующими задачами,
- зависимость результативности от личностных ресурсов.

Таким образом, профессиональная самореализация руководителя – это не одномоментный акт, а сложная и длительная динамическая система.

2. Многокомпонентная модель профессиональной самореализации руководителей

Анализ теоретических источников и содержания должностной деятельности руководителей позволил выделить следующие компоненты.

Мотивационно-ценностный компонент включает:

- профессиональные ценности (качество образования, научное творчество),
- мотивы достижения,
- профессиональную идентичность,
- ориентацию на профессиональное развитие.

Этот компонент определяет направленность деятельности, её смысловую наполненность и устойчивость профессионального выбора.

Когнитивно-компетентностный компонент содержит:

- метакогнитивные навыки,
- способность к анализу сложных ситуаций;
- управленческие и организационные компетенции,
- педагогические и научные компетенции.

Данный компонент формирует основу эффективности деятельности и профессиональной компетентности руководителя.

Субъектно-деятельностный компонент проявляется в:

- инициативности,
- автономии,
- готовности принимать решения,
- способности проектировать развитие подразделения.

Этот компонент отражает уровень субъектности руководителя.

Рефлексивно-регулятивный компонент включает:

- осознанность,
- самоанализ,
- критическую оценку решений,
- контроль за достижением целей,
- управление эмоциями и состояниями.

Рассматриваемый компонент предопределяет способность руководителя корректировать своё поведение и предотвращать профессиональное выгорание.

Организационно-ролевой компонент основан на:

- ясности ролевых ожиданий,
- согласовании научной, педагогической и управленческой ролей,
- уровне ролевых конфликтов,
- восприятием организационной культуры.

Этот компонент особенно специфичен именно для руководителей научно-образовательной сферы.

3. Психологические механизмы профессиональной самореализации

Анализ позволяет выделить четыре ключевых механизма:

- Мотивационно-ценностные механизмы: осмысленность профессиональной деятельности, ценность автономии, стремление к достижениям, авторитет в профессиональном сообществе.
- Рефлексивные механизмы: осознанность целей, критическая оценка управленческих решений, согласование личностных и профессиональных задач.
- Регулятивные механизмы, необходимые для формирования умений планировать, программировать, корректировать деятельность, удерживать фокус на значимых задачах.
- Стресс-менеджмент и психологическая устойчивость: выбор адаптивных копинг-стратегий, эмоциональная разрядка, баланс ресурсов.

Эти механизмы обеспечивают устойчивость профессионального функционирования и защищают от дезадаптивных состояний.

4. Психологические условия профессиональной самореализации

Личностные условия:

- когнитивная компетентность,
- развитая рефлексивность,
- высокая саморегуляция,
- эмоциональный интеллект,
- психологическая устойчивость,
- способность к осмысленному выбору.

К организационно-психологическим условиям относятся:

- психологическая безопасность,
- поддерживающий климат,
- справедливая и понятная обратная связь,
- ясность ролей,
- ресурсная насыщенность среды.

Согласно модели характеристик труда условиями профессиональной деятельности выступают:

- автономия,

- разнообразие задач,
- значимость деятельности,
- обратная связь,
- возможность влиять на развитие подразделения.

В совокупности эти условия создают среду, в которой руководитель может реализовывать свой потенциал.

5. Теоретическая модель самореализации руководителя

На основании осуществленного анализа предложена интегративная модель, в которой профессиональная самореализация выступает результатом взаимовлияния:

- личностных ресурсов,
- внутренних регуляторных механизмов,
- ролевой структуры деятельности,
- организационно-психологических условий.

Согласованность этих факторов обеспечивает устойчивую профессиональную активность, смысловую наполненность и развитие руководителя.

Эта модель стала концептуальной основой для разработки программы психологического сопровождения. Разработанная программа психологического сопровождения была направлена на развитие ключевых личностных и организационно-психологических условий, обеспечивающих устойчивое профессиональное функционирование руководителей научно-образовательной сферы.

Программа строилась на принципах:

субъектности (руководитель как активный создатель профессионального развития);
самодетерминации (развитие автономии, компетентности и сопричастности);
рефлексивности (осознание профессиональных целей, мотивов, ресурсов);
ресурсного подхода (активизация сильных сторон личности и среды);
согласованности ролевых требований (снижение ролевых конфликтов и повышение управляемости деятельности);
психологической безопасности (создание условий для открытого анализа профессиональных затруднений).

Программа сочетала три логических блока, соответствующих структуре самореализации руководителя:

1. Личностно-ресурсный блок, направленный на развитие рефлексивности, эмоционального интеллекта, саморегуляции, стрессоустойчивости, стратегического профессионального мышления.

Этот блок обеспечивает укрепление внутренних психологических ресурсов, необходимых для устойчивой профессиональной самореализации.

2. Организационно-психологический блок, ориентированный на повышение ясности ролевых требований, формирование психологически безопасного пространства профессионального взаимодействия, развитие культуры конструктивной обратной связи, выстраивание поддерживающего командного климата, оптимизацию профессиональных коммуникаций.

Содержательное наполнение данного блока отражает тот, что даже высокие личностные ресурсы руководителя не реализуются в условиях неблагоприятной среды.

3. Деятельностно-практический блок, включающий в себя: работу с профессиональными целями, анализ управленческих решений, развитие навыков проектирования и моделирования деятельности, инструменты планирования и согласования рабочих процессов, оптимизацию организационных практик.

Блок направлен на укрепление субъектно-деятельностного компонента самореализации.

Следуя современным практикам организационного развития и психолого-педагогической поддержки, программа включает: групповые форматы (тренинги, фасилитированные обсуждения, воркшопы), индивидуальные форматы (коучинг, супервизия, консультирование), организационные форматы (микроинтервенции, диагностика ролевых требований, командная работа с нормами взаимодействия). Эти формы согласуются с идеей интеграции личностных, ролевых и организационных уровней профессионального развития.

На теоретическом уровне программа обеспечивает воздействие через: активизацию внутренних регулятивных процессов (саморегуляция, рефлексия, эмоциональная самоподдержка); снижение ролевой неопределённости и профессиональных стрессоров (ясность ожиданий, оптимизация взаимодействий); усиление субъектной позиции руководителя (целеполагание, инициатива, ответственность за развитие подразделения); создание условий для осмысленного профессионального выбора (коррекция стратегий, согласование ценностей и целей).

С позиции теории самореализации и самодетерминации участие руководителей в подобной программе должно: повышать устойчивость профессиональной мотивации, укреплять профессиональную идентичность, снижать уровень ролевых конфликтов, усиливать способность руководителя действовать осознанно и автономно, укреплять внутренние ресурсы психологической регуляции, создавать условия для повышения удовлетворённости собственной деятельностью.

Выводы

1. Профессиональная самореализация руководителей научно-образовательных организаций представляет собой сложную многомерную систему, интегрирующую мотивационные, деятельностные, когнитивные, регуляторные и ролевые аспекты профессиональной активности.
 2. Теоретический анализ показывает, что ведущую роль играют личностные ресурсы руководителя – рефлексия, саморегуляция, эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость.
 3. Организационно-психологические условия (психологическая безопасность, ясность ролей, поддерживающий климат) являются обязательной внешней средой, без которой внутренние ресурсы не реализуются.
 4. Психологические механизмы (мотивационно-ценностные, рефлексивные, регуляторные, стресс-менеджмент) обеспечивают интеграцию внутренних и внешних условий.
 5. На основе теоретического анализа построена целостная модель профессиональной самореализации руководителей, которая может использоваться как фундамент для разработки программ сопровождения.
- Эти эффекты не рассматриваются как эмпирически полученные, а являются логическими выводами из используемых теоретических моделей (деятельностного подхода, SDT, моделей саморегуляции и ролевых систем).

Список источников

1. Гаврилова Е.А. Профессиональная самореализация личности. М.: Смысл, 2018. 256 с.
2. Деркач А.А., Галажинский Э.М. Акмеология развития личности. М.: РАГС, 2010. 312 с.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 2003. 487 с.
5. Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: Знание, 1996. 308 с.
6. Моросанова В.И. Саморегуляция поведения человека. М.: Наука, 2014. 212 с.
7. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство. М.: Институт психологии РАН, 2004. 178 с.
8. Шафикова Г.Р., Полковникова Н.В. Взаимосвязь профессиональной идентичности и личностных свойств молодых менеджеров по работе с клиентами Мир психологии. 2024. №1 (116). С. 271 – 286.
9. Deci E., Ryan R. Self-Determination Theory. New York: Guilford Press, 2017. 371 p.
10. Hackman J., Oldham G. Work Redesign. Reading, MA: Addison-Wesley, 1980. 330 p.
11. Edmondson A. Teaming. – San Francisco: Jossey-Bass, 2012. 250 p.

References

1. Gavrilova E.A. Professional Self-Realization of the Individual. Moscow: Smysl, 2018. 256 p.
2. Derkach A.A., Galazhinsky E.M. Acmeology of Personality Development. Moscow: RAGS, 2010. 312 p.
3. Leontiev A.N. Activity. Consciousness. Personality. Moscow: Politizdat, 1975. 304 p.
4. Leontiev D.A. Psychology of Meaning. Moscow: Smysl, 2003. 487 p.
5. Markova A.K. Psychology of Professionalism. Moscow: Znanie, 1996. 308 p.
6. Morosanova V.I. Self-Regulation of Human Behavior. Moscow: Nauka, 2014. 212 p.
7. Karpov A.V. Reflexivity as a Mental Property. Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 2004. 178 p.
8. Shafikova G.R., Polkovnikova N.V. The Relationship between Professional Identity and Personal Traits of Young Client Service Managers. The World of Psychology. 2024. No. 1 (116). P. 271 – 286.
9. Deci E., Ryan R. Self-Determination Theory. New York: Guilford Press, 2017. 371 p.
10. Hackman J., Oldham G. Work Redesign. Reading, MA: Addison-Wesley, 1980. 330 p.
11. Edmondson A. Teaming. San Francisco: Jossey-Bass, 2012. 250 p.

Информация об авторах

Остроумова Ю.С., доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой биологической и медицинской физики, Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова

Шафикова Г.Р., доктор психологических наук, профессор, Уфимский государственный нефтяной технический университет

© Остроумова Ю.С., Шафикова Г.Р., 2026

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.011.3+355.23+159.9



Влияние экспериментальной программы физической подготовки с элементами кроссфита на психофизиологические показатели и асертивность курсантов женского пола

¹ Елизаров Д.В.,

¹ Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова Министерства обороны Российской Федерации

Аннотация: актуальность исследования обусловлена возрастающими требованиями к психофизиологической надежности и стрессоустойчивости офицерских кадров в условиях трансформации военно-профессиональной деятельности. На фоне увеличения численности военнослужащих женского пола в вузах МО РФ выявлено противоречие между потребностью в развитии асертивности как ключевой компетенции женщин-офицеров и недостаточной эффективностью традиционных систем физической подготовки. Существующие программы, ориентированные преимущественно на мужской контингент, не в полной мере учитывают гендерные морфофункциональные и психологические особенности, демонстрируя дефицит методик сопряженного развития физических качеств и психологической устойчивости. Ощущается нехватка эмпирических данных о влиянии инновационных подходов, таких как высокоинтенсивный функциональный тренинг (HIFT, кроссфит), на комплексную готовность курсантов женского пола.

Цель. Теоретически обосновать и экспериментально верифицировать эффективность программы физической подготовки с интеграцией элементов кроссфита, направленной на комплексное повышение психофизиологических показателей (когнитивные функции, стрессоустойчивость) и уровня асертивности курсантов женского пола.

Методы. Был организован педагогический эксперимент продолжительностью один учебный год. Сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы из курсантов женского пола 1-2 курсов. ЭГ была вовлечена в программу, интегрирующую средства HIFT (WOD, AMRAP, EMOM) и методики психорегуляции; КГ следовала стандартной программе. Диагностический комплекс включал: метод экспертных оценок для анализа компонентов асертивного поведения (физическая и эмоциональная раскрепощенность, невербальная коммуникация) в моделируемых ситуациях (задержание правонарушителя); психофизиологическое тестирование кратковременной памяти и внимания в состоянии покоя и в условиях моделируемого эмоционального стресса. Статистический анализ осуществлялся с применением U-критерия Манна-Уитни.

Результаты. В ЭГ установлено статистически высокозначимое улучшение всех компонентов асертивности ($p < 0,01$). Показатель физической раскрепощенности увеличился с $3,5 \pm 1,1$ до $8,7 \pm 1,4$ балла; эмоциональной раскрепощенности – с $3,1 \pm 1,7$ до $7,9 \pm 1,5$ балла; эффективность действий при задержании – с $3,2 \pm 1,9$ до $7,6 \pm 1,5$ балла. Зафиксировано достоверное улучшение когнитивных функций в ЭГ: объем кратковременной памяти на слова возрос на 21,7% ($p < 0,05$), количество ошибок при оценке концентрации внимания снизилось с 2,7 до 0,8 ($p < 0,01$). Выявлен эффект «стресс-инокуляции»: в условиях стресса прирост запоминания чисел в ЭГ составил 60,5% ($p < 0,05$), в КГ изменения недостоверны.

Выводы. Авторская инновация заключается в разработке и внедрении гендерно-ориентированной модели физического воспитания, основанной на синергии высокоинтенсивного функционального тренинга и методов психорегуляции. Доказано, что данная модель обеспечивает комплексную психофизиологическую

адаптацию. Улучшение когнитивных функций и стрессоустойчивости интерпретируется как результат нейробиологических адаптаций (стимуляция нейропластичности), индуцированных HIFT. Рост ассертивности обусловлен формированием «телесной уверенности» и повышением самооффективности вследствие преодоления интенсивных физических нагрузок.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты женского пола, кроссфит, высокоинтенсивный функциональный тренинг, ассертивность, когнитивные функции, стрессоустойчивость, нейропластичность, военное образование

Для цитирования: Елизаров Д.В. Влияние экспериментальной программы физической подготовки с элементами кроссфита на психофизиологические показатели и ассертивность курсантов женского пола // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 71 – 81.

Поступила в редакцию: 22 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 20 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

The influence of an experimental physical training program with crossfit elements on the psychophysiological indicators and assertiveness of female cadets

¹ *Elizarov D.V.,
S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense of the Russian Federation*

Abstract: the relevance of the study is driven by the increasing demands on the psychophysiological reliability and stress resistance of officers amidst the transformation of military professional activities. Against the backdrop of the growing number of female service members in the RF Ministry of Defense universities, a contradiction has been identified between the need to develop assertiveness as a key competence for female officers and the insufficient effectiveness of traditional physical training systems. Existing programs, primarily oriented towards male contingents, do not fully account for gender-specific morphofunctional and psychological characteristics, showing a deficit in methods for the concurrent development of physical qualities and psychological stability. There is a lack of empirical data on the impact of innovative approaches, such as high-intensity functional training (HIFT, CrossFit), on the comprehensive readiness of female cadets.

Goal. To theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of a physical training program integrating CrossFit elements, aimed at comprehensively improving psychophysiological indicators (cognitive functions, stress resistance) and the level of assertiveness of female cadets.

Methods. A pedagogical experiment lasting one academic year was organized. Experimental (EG) and control (CG) groups were formed from female cadets of the 1st-2nd years. The EG participated in a program integrating HIFT tools (WOD, AMRAP, EMOM) and psychoregulatory techniques; the CG followed the standard program. The diagnostic complex included: expert assessment method for analyzing assertive behavior components (physical and emotional ease, non-verbal communication) in simulated situations (apprehension of an offender); psychophysiological testing of short-term memory and attention at rest and under simulated emotional stress. Statistical analysis was performed using the Mann-Whitney U-test.

Results. A statistically highly significant improvement in all components of assertiveness was established in the EG ($p < 0.01$). The indicator of physical ease increased from 3.5 ± 1.1 to 8.7 ± 1.4 points; emotional ease – from 3.1 ± 1.7 to 7.9 ± 1.5 points; effectiveness of actions during apprehension – from 3.2 ± 1.9 to 7.6 ± 1.5 points. A significant improvement in cognitive functions was recorded in the EG: short-term memory for words increased by 21.7% ($p < 0.05$), the number of errors in attention concentration assessment decreased from 2.7 to 0.8 ($p < 0.01$). A "stress inoculation" effect was identified: under stress conditions, the increase in digit memorization in the EG was 60.5% ($p < 0.05$), while changes in the CG were insignificant.

Conclusions. The author's innovation lies in the development and implementation of a gender-oriented model of physical education based on the synergy of high-intensity functional training and methods of psychoregulation. It is proven that this model ensures comprehensive psychophysiological adaptation. The improvement in cognitive functions and stress resistance is interpreted as a result of neurobiological adaptations (stimulation of neuroplasticity) induced by HIFT. The increase in assertiveness is due to the formation of "embodied confidence" and increased self-efficacy resulting from overcoming intense physical exertion.

Keywords: physical training, female cadets, CrossFit, high-intensity functional training, assertiveness, cognitive functions, stress resistance, neuroplasticity, military education

For citation: *Elizarov D.V. The influence of an experimental physical training program with crossfit elements on the psychophysiological indicators and assertiveness of female cadets. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 71 – 81.*

The article was submitted: October 22, 2025; Approved after reviewing: December 20, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Трансформация современной парадигмы военно-профессиональной деятельности, детерминированная возрастанием интенсивности и комплексности психоэмоциональных, когнитивных и физических нагрузок, диктует императив пересмотра устоявшихся подходов к подготовке офицерских кадров. В условиях устойчивой тенденции к увеличению численности военнослужащих женского пола в образовательных организациях высшего образования Министерства обороны Российской Федерации особую научную и практическую актуальность приобретает обоснование гендерно-ориентированных технологий физического воспитания.

Традиционная система физической подготовки в военных вузах, регламентированная действующими Наставлениями по физической подготовке (НФП), исторически формировалась с ориентацией на мужской контингент. Как следствие, она зачастую не учитывает в должной мере специфические морфофункциональные и психофизиологические особенности женского организма [11, 13]. Существующие программы, базирующиеся преимущественно на средствах общей физической подготовки (ОФП) и легкой атлетики, демонстрируют недостаточную эффективность в контексте формирования комплексной готовности курсантов женского пола к экстремальным факторам служебно-боевой деятельности [8, 10]. В частности, фиксируется дефицит методик, направленных на сопряженное развитие специальной выносливости, взрывной силы и психологической устойчивости к стресс-факторам.

Проблема исследования заключается в разрешении фундаментального противоречия между объективно возросшими требованиями к психофизиологической надежности и асертивности женщин-офицеров и недостаточной разработанностью научно обоснованных педагогических технологий их комплексного формирования в условиях военного вуза. Асертивность, определяемая как способность к уверенному, конструктивному поведению и отстаиванию профессиональных интересов без проявления деструктивной агрессии или пассивности, рассматривается в качестве ключевой профессиональной компетенции офицера [6]. Для женщин-курсантов, осуществляющих профессиональное становление в условиях традиционно маскулинной военной среды, развитие асертивности выступает критическим фактором успешной адаптации и эффективного лидерства [3, 9, 15].

Анализ научной литературы указывает на потенциал высокоинтенсивного функционального тренинга (HIFT), известного как кроссфит, в качестве средства оптимизации подготовки военнослужащих. Ряд исследований демонстрирует физиологические преимущества HIFT в повышении аэробной и анаэробной производительности [18]. Применительно к женскому контингенту, специализированные силовые программы, являющиеся неотъемлемым компонентом кроссфита, позволяют частично нивелировать гендерный разрыв в показателях абсолютной силы и снизить риск травматизма, связанного с выполнением профессиональных задач [7, 24].

Особый исследовательский интерес представляют нейробиологические механизмы воздействия высокоинтенсивных нагрузок. Физиологический стресс, индуцируемый HIFT, инициирует каскад адаптационных перестроек в центральной нервной системе. Согласно теории «лактатного шаттла», лактат, продуцируемый при интенсивных анаэробных нагрузках, служит не только энергетическим субстратом для нейронов, но и сигнальной молекулой, стимулирующей процессы нейропластичности [17, 25]. Параллельно интенсивные тренировки способствуют повышению экспрессии нейротрофического фактора мозга (BDNF), уровень которого положительно коррелирует с улучшением когнитивных функций: памяти, внимания и исполнительных функций [20, 21].

Психологический аспект воздействия связан с формированием асертивности через механизм «телесной уверенности» (embodied cognition) и положения теории самоэффективности. Опыт успешного преодоления значительных физических сопротивлений и освоения сложных двигательных навыков трансформируется в психологическое чувство компетентности и готовности к действию [5, 23]. Эмпирические данные свидетельствуют, что женщины, систематически занимающиеся кроссфитом, демонстрируют рост самооценки и снижение уровня ситуативной и личностной тревожности [14, 22].

Несмотря на высокую теоретическую обоснованность применения HIFT, в настоящее время наблюдается выраженный дефицит эмпирических исследований, комплексно оценивающих влияние программ с эле-

ментами кроссфита на взаимосвязь физической подготовленности, когнитивных функций в условиях стресса и показателей асертивности у курсантов женского пола в специфическом контексте российского военного образования. Существующие работы часто фрагментарны и не предлагают целостной педагогической модели, интегрирующей физический и психологический компоненты подготовки.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы физической подготовки с элементами кроссфита, направленной на комплексное повышение психофизиологических показателей и уровня асертивности курсантов женского пола военных вузов.

Материалы и методы исследований

Дизайн исследования и выборка. Исследование было реализовано в формате формирующего педагогического эксперимента на базе образовательной организации высшего образования Министерства обороны Российской Федерации. В эксперименте приняли участие курсанты женского пола первого и второго годов обучения, отнесенные по результатам медицинского освидетельствования к основной медицинской группе. Были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). Группы были уравновешены по возрасту и исходному уровню физической подготовленности (исходные межгрупповые различия статистически недостоверны, $p > 0,05$).

Организация исследования. Исследование включало три последовательных этапа:

1. *Диагностический этап:* осуществлен анализ релевантной научной литературы, произведен подбор диагностического инструментария, проведено первичное тестирование.
2. *Этап разработки и внедрения (формирующий эксперимент):* разработана и апробирована практико-ориентированная модель физического воспитания в ЭГ. Эксперимент продолжался в течение одного учебного года (с сентября по июнь). КГ осуществляла физическую подготовку по стандартной программе, регламентированной НФП ВС РФ.
3. *Аналитический этап:* проведено итоговое тестирование, выполнена статистическая обработка и интерпретация полученных эмпирических данных.

Экспериментальная программа. В основу физической подготовки в ЭГ была положена практико-ориентированная модель физического воспитания. Содержательный компонент базировался на принципе интеграции традиционных средств физической подготовки с инновационными методиками высокоинтенсивного функционального тренинга. Программа ЭГ включала следующие модули:

- *Блок функционального многоборья (кроссфит):* высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ), включающие вариативные комплексы (WOD – Workout of the Day) в различных метаболических режимах (например, AMRAP – As Many Reps As Possible, EMOM – Every Minute On the Minute) с интеграцией элементов гимнастики, тяжелой атлетики и метаболического кондиционирования (бег, гребля).
- *Блок психорегуляции:* целенаправленное обучение курсантов методам психического самоуправления и саморегуляции. В заключительной части учебных занятий применялись релаксационные приемы, техники статического растягивания и элементы йоги, направленные на повышение стрессоустойчивости и оптимизацию восстановительных процессов.

Организационно-методический компонент предполагал дифференцированный подход к дозированию физических нагрузок и акцент на сопряженное развитие специальной выносливости и волевых качеств [1; 2].

Методы диагностики. Для оценки эффективности экспериментальной программы применялся комплекс валидных методов:

1. *Оценка асертивного поведения.* Использовался метод экспертных оценок и структурированное педагогическое наблюдение в ходе моделирования профессионально значимых ситуаций (в частности, обработка тактических действий и боевых приемов при задержании условного правонарушителя). Оценивались следующие компоненты по 10-балльной шкале: физическая раскрепощенность (контроль тела, отсутствие мышечных зажимов), эмоциональная раскрепощенность (уверенность, самообладание), невербальная коммуникация.
2. *Психофизиологическая диагностика когнитивных функций.* Оценивались показатели кратковременной оперативной памяти, объема и концентрации внимания. Тестирование проводилось в двух условиях: в стандартных условиях (состояние оперативного покоя) и в условиях эмоционального воздействия (моделируемый стресс, создаваемый посредством вербальных мотивационных установок и дефицита времени). Использовались стандартизированные методики запоминания рядов слов и цифр, корректурные пробы.
3. *Методы математической статистики.* Обработка данных включала расчет описательных статистик (среднее арифметическое и стандартная ошибка среднего, $M \pm m$). Для оценки достоверности различий

применялся непараметрический U-критерий Манна-Уитни (Уэмп). Статистическая значимость различий принималась на уровне $p < 0,05$ и $p < 0,01$.

Результаты и обсуждения

Внедрение экспериментальной программы физической подготовки оказало статистически значимое влияние на динамику исследуемых показателей в экспериментальной группе (ЭГ), в то время как в контрольной группе (КГ) изменения носили менее выраженный характер или отсутствовали.

Динамика показателей асертивного поведения.

По завершении формирующего эксперимента в ЭГ зафиксирована выраженная положительная динамика в развитии навыков асертивного поведения (табл. 1).

Таблица 1

Динамика развития навыков асертивного поведения у курсантов женского пола экспериментальной группы ($M \pm m$).

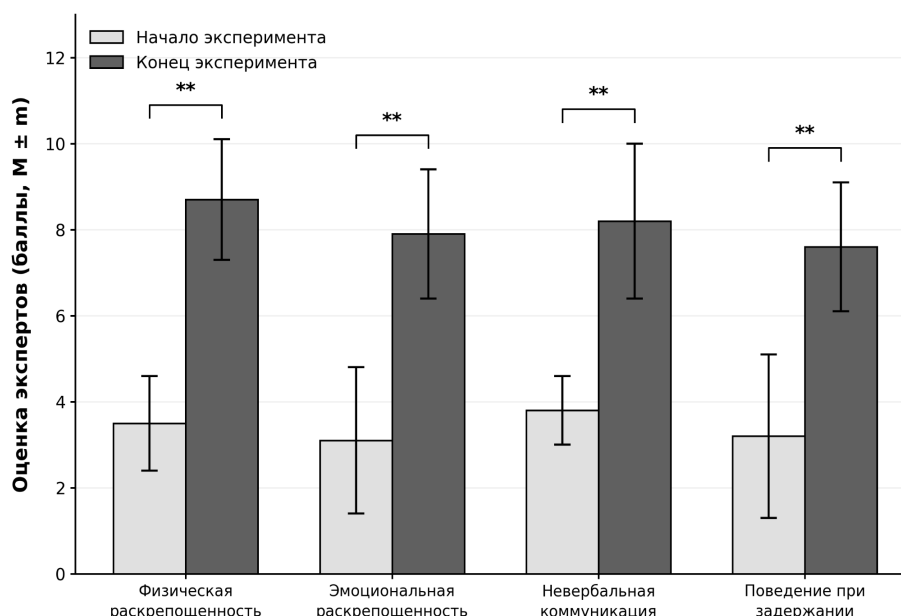
Table 1

Dynamics of development of assertive behavior skills in female cadets of the experimental group ($M \pm m$).

Показатель Компоненты асертивности (баллы)	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Уэмп*	Уровень значимости (p)
Физическая раскрепощенность	$3,5 \pm 1,1$	$8,7 \pm 1,4$	135,0	$p < 0,01$
Эмоциональная раскрепощенность	$3,1 \pm 1,7$	$7,9 \pm 1,5$	139,5	$p < 0,01$
Невербальная коммуникация (мимика, жесты)	$3,8 \pm 0,8$	$8,2 \pm 1,8$	138,0	$p < 0,01$
Поведение при задержании правонарушителя	$3,2 \pm 1,9$	$7,6 \pm 1,5$	137,0	$p < 0,01$

Примечание: Уэмп — эмпирическое значение U-критерия Манна-Уитни.

Анализ данных свидетельствует о статистически высокосignимом ($p < 0,01$) улучшении всех оцениваемых компонентов асертивности. Уровень физической раскрепощенности возрос более чем в 2,4 раза (с 3,5 до 8,7 балла). Экспертная оценка показала нивелирование признаков двигательного беспокойства и уменьшение количества мышечных зажимов. Аналогичная динамика наблюдается в показателях эмоциональной раскрепощенности (прирост с 3,1 до 7,9 балла) и эффективности невербальной коммуникации (с 3,8 до 8,2 балла) (рис. 1).



* Примечание: ** — различия статистически значимы при $p < 0,01$ (U-критерий Манна-Уитни).

Рис. 1. Динамика показателей асертивного поведения курсантов экспериментальной группы (* Примечание: ** — различия статистически значимы при $p < 0,01$ (U-критерий Манна-Уитни)).

Fig. 1. Dynamics of the indicators of assertive behavior of cadets in the experimental group (* Note: ** – differences are statistically significant at $p < 0.01$ (Mann-Whitney U-test)).

Особо следует отметить динамику интегрального показателя «Поведение при задержании правонарушителя». К концу исследования эксперты констатировали повышение решительности, снижение количества тактических ошибок и рост эффективности действий в условиях противоборства (с 3,2 до 7,6 балла; $p < 0,01$).

Динамика когнитивных функций и стрессоустойчивости. Сравнительный анализ динамики профессионально важных когнитивных качеств в ЭГ и КГ представлен в табл. 2.

Таблица 2

Сравнительная динамика профессионально важных когнитивных качеств курсантов женского пола (ЭГ vs КГ) ($M \pm m$).

Table 2

Comparative dynamics of professionally important cognitive qualities of female cadets (EG vs CG) ($M \pm m$).

Показатель	Группа	Исходный уровень	Конечный уровень	Уэмп
Запоминание слов (кол-во)				
Обычные условия	ЭГ	$6,9 \pm 0,4$	$8,4 \pm 0,6$	164,5*
	КГ	$6,8 \pm 1,0$	$6,6 \pm 1,3$	244,0
Под эмоциональным воздействием (стресс)	ЭГ	$5,7 \pm 0,8$	$7,6 \pm 0,7$	148,0*
	КГ	$5,3 \pm 1,5$	$5,6 \pm 1,4$	257,5
Запоминание чисел (кол-во)				
Обычные условия	ЭГ	$4,5 \pm 1,1$	$5,7 \pm 0,6$	174,5*
	КГ	$4,2 \pm 1,3$	$4,6 \pm 1,7$	245,0
Под эмоциональным воздействием (стресс)	ЭГ	$3,8 \pm 1,8$	$6,1 \pm 2,8$	204,5*
	КГ	$3,9 \pm 1,4$	$4,5 \pm 0,8$	235,0
Внимание				
Объем внимания (знаков)	ЭГ	1593 ± 26	1624 ± 32	203,0*
	КГ	$1528 \pm 98,6$	$1496 \pm 108,3$	216,0
Количество ошибок (ед.)	ЭГ	$2,7 \pm 1,7$	$0,8 \pm 0,5$	774,5**
	КГ	$3,0 \pm 2,5$	$1,6 \pm 1,5$	186,5
Примечание: * — различия достоверны при $p < 0,05$; ** — различия достоверны при $p < 0,01$.				

Результаты свидетельствуют о разнонаправленной динамике. В контрольной группе показатели памяти и внимания остались практически на исходном уровне. Объем внимания в КГ имел тенденцию к снижению.

В экспериментальной группе наблюдается статистически значимое улучшение всех когнитивных показателей. В условиях покоя количество запоминаемых слов увеличилось на 21,7% ($p < 0,05$), чисел – на 26,6% ($p < 0,05$).

Наиболее информативными являются результаты тестирования в условиях эмоционального воздействия. Изначально стресс-фактор оказывал ингибирующее влияние на эффективность запоминания в обеих группах. Однако к завершению эксперимента курсанты ЭГ продемонстрировали высокую стрессоустойчивость. Прирост запоминания слов под стрессом в ЭГ составил 33,3% (с 5,7 до 7,6 ед.), а чисел – 60,5% (с 3,8 до 6,1 ед.). Примечательно, что конечный уровень запоминания в условиях стресса в ЭГ превысил их же исходный уровень в обычных условиях (рис. 2).

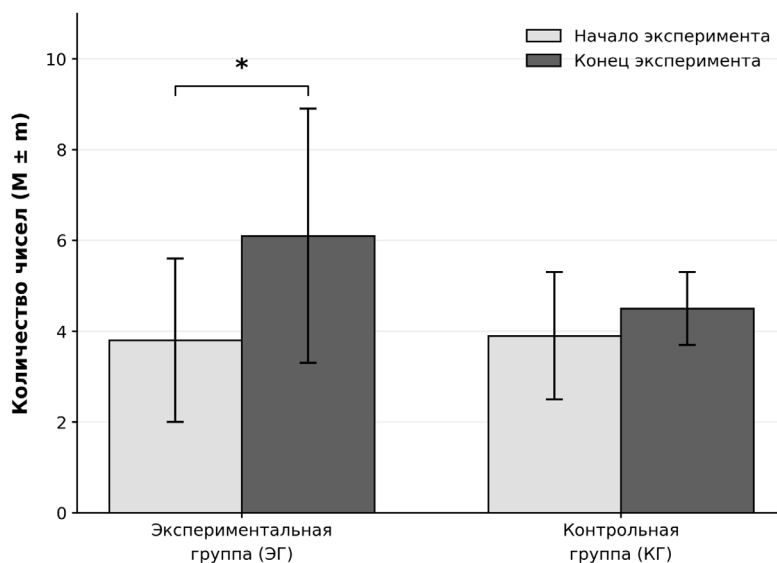


Рис. 2. Динамика кратковременной памяти в условиях эмоционального стресса (* Примечание: * – различия статистически значимы при $p < 0.05$ (U-критерий Манна-Уитни)).

Fig. 2. Dynamics of short-term memory under conditions of emotional stress (* Note: * – differences are statistically significant at $p < 0.05$ (Mann-Whitney U-test)).

Показатели внимания также демонстрируют преимущество экспериментальной методики. Количество ошибок при выполнении корректурной пробы в ЭГ снизилось более чем в 3 раза (с 2,7 до 0,8; $p < 0,01$), что указывает на существенное повышение концентрации и помехоустойчивости внимания.

Обсуждение результатов.

Полученные эмпирические данные подтверждают гипотезу о том, что интеграция высокоинтенсивного функционального тренинга (кроссфита) в систему физического воспитания курсантов женского пола оказывает комплексное положительное воздействие, выходящее за рамки сугубо физических кондиций. Результаты исследования согласуются с современными теориями «телесной агентности», нейробиологии стресса и когнитивной адаптации.

Механизмы формирования ассертивности: от физической силы к психологической уверенности. Значительный рост показателей физической и эмоциональной раскрепощенности в ЭГ ($p < 0,01$) может быть интерпретирован через призму концепции «воплощенного познания» (Embodied Cognition) и теории самоэффективности А. Бандуры. В силу социокультурных факторов женщины традиционно в меньшей степени ориентированы на развитие физической силы, что может создавать барьеры при адаптации к жестким требованиям военной службы [11, 13]. Кроссфит, акцентирующий внимание на функциональности и выполнении упражнений в режимах высокой интенсивности («до мышечного отказа»), предоставляет курсантам непосредственный «опыт мастерства» (mastery experience) [23].

Регулярное преодоление субмаксимальных нагрузок и овладение технически сложными двигательными навыками перестраивают самовосприятие и телесный образ Я. Как отмечают исследователи, субъективное чувство мышечного тонуса и способности контролировать внешнюю среду трансформируется в психологическую уверенность и готовность к активным действиям [5, 14]. Резко возросшие оценки за поведение при задержании правонарушителя иллюстрируют этот эффект переноса: уверенность, сформированная в процессе преодоления физических трудностей на тренировках, генерализуется на ситуации профессионального противоборства [12]. Повышение физической раскрепощенности является прямым следствием снижения тревожности и повышения самоконтроля, что составляет ядро ассертивного поведения [3, 6].

Нейробиологические механизмы когнитивной адаптации и стрессоустойчивости. Улучшение показателей памяти и внимания в ЭГ находит объяснение в нейробиологии высокоинтенсивного тренинга. Традиционные программы (КГ), основанные преимущественно на аэробных нагрузках умеренной интенсивности, не создают достаточного метаболического стимула для запуска мощного нейротрофического ответа.

Напротив, HIIT вызывает значительный физиологический стресс и выброс лактата. Согласно гипотезе «лактатного шаттла», лактат проникает через гематоэнцефалический барьер и служит сигнальной молекулой, стимулирующей выработку BDNF (нейротрофического фактора мозга) [17, 25]. BDNF, в свою очередь, усиливает синаптическую пластичность и нейрогенез, улучшая функции гиппокампа (критичен для памяти)

и префронтальной коры (отвечает за внимание и исполнительные функции) [20, 21]. Прирост когнитивных показателей в ЭГ согласуется с данными мета-анализов, демонстрирующих положительное влияние НПТ на когнитивные функции [19].

Стресс-инокуляция и сохранение работоспособности. Ключевым результатом является факт повышения когнитивной эффективности под влиянием эмоционального стресса в ЭГ. Это подтверждает эффективность кроссфита как модели «тренинга по прививке от стресса» (Stress Inoculation Training). Регулярное выполнение WOD на фоне выраженного физиологического и психологического дискомфорта моделирует условия острого стресса, характерного для боевой обстановки [1, 16]. Курсанты ЭГ адаптировались к функционированию в этих условиях, что привело к десенсибилизации к стрессовым стимулам и повышению порога толерантности к ним.

Сравнение результатов ЭГ и КГ подтверждает ограниченность традиционных моделей физической подготовки для женщин-военнослужащих в современных условиях. Стагнация когнитивных показателей и отсутствие значимого роста ассертивности в КГ указывают на то, что низкоинтенсивные и монотонные нагрузки не обеспечивают необходимого стимула для комплексного психофизиологического развития [10, 24].

Выводы

Проведенное исследование позволило научно обосновать и экспериментально подтвердить эффективность интеграции элементов кроссфита в процесс физического воспитания курсантов женского пола для комплексного повышения их профессиональной готовности.

1. Установлено, что традиционные методики физической подготовки в военных вузах, не учитывающие в полной мере гендерные психофизиологические особенности, не обеспечивают достаточного уровня формирования ассертивности и когнитивной устойчивости к стрессу у курсантов женского пола. Это подтверждается отсутствием статистически значимой динамики ключевых показателей в контрольной группе.

2. Разработанная и апробированная экспериментальная программа с интеграцией высокоинтенсивного функционального тренинга (кроссфита) и методов психорегуляции доказала свою высокую эффективность в развитии ассертивного поведения. Зафиксирован статистически высокосignимый ($p < 0,01$) рост показателей физической (с 3,5 до 8,7 балла) и эмоциональной (с 3,1 до 7,9 балла) раскрепощенности, а также эффективности действий в моделируемых профессиональных ситуациях (с 3,2 до 7,6 балла). Ведущим механизмом данных изменений определено формирование «телесной уверенности» и повышение самооэффективности за счет опыта преодоления высоких физических нагрузок.

3. Экспериментальная программа оказала выраженное положительное влияние на когнитивные функции (память, внимание) и стрессоустойчивость курсантов. В экспериментальной группе наблюдалось статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение кратковременной памяти и повышение концентрации внимания (снижение количества ошибок, $p < 0,01$). Выявлен феномен повышения когнитивной продуктивности в условиях эмоционального стресса (прирост запоминания чисел на 60,5%), что свидетельствует об успешной психофизиологической адаптации (эффект стресс-инокуляции), обусловленной нейробиологическими механизмами НИФТ.

Разработанная инновационная модель физического воспитания может быть рекомендована для внедрения в практику образовательных организаций силовых ведомств с целью оптимизации процесса подготовки женщин-офицеров.

Список источников

1. Глушков П.Ю., Етобаев Д.В., Зубков М.А. Использование кроссфита курсантами военных вузов для совершенствования своих возможностей // Молодой ученый. 2025. № 11 (562). С. 58 – 59.
2. Кокорев Д.А., Выприков Д.В., Бодров И.М., Буров А.Г. Механизм адаптации функционального многоборья (кроссфита) для физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 90 – 94.
3. 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. № 3. С. 8 – 12.
4. Макеева В.С., Осипов Д.В. Динамика адаптационного потенциала курсантов женского пола в физкультурно-спортивной деятельности юридического вуза // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 10. С. 45 – 49.

5. Макеева В.С., Ямалетдинова Г.А., Осипов Д.В., Кучумов Д.В. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на профессиональную подготовку в вузах обучающихся женского пола // Материалы IV Международной научно-практической конференции «Интеграция науки и спортивной практики: опыт и перспективы». 2020. С. 215 – 219.
6. Маклаков А.Г., Саунин Е.В. Ассертивность как условие достижения вершин профессионального мастерства сотрудниками ОВД // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2021. № 4. С. 107 – 116.
7. Миронов В.В., Горобец В.И., Девятков В.Н., Шулев А.А. Физическая подготовка военнослужащих женщин с использованием многофункционального тренажёрного комплекса // Известия Российской Военно-медицинской академии. 2020. Т. 39, спецвып. 2. С. 157 – 160.
8. Осипов Д.В. Адаптация курсантов женского пола первого года обучения к физкультурно-спортивной деятельности в ведомственных образовательных организациях // Вестник Орловского юридического института МВД РФ. 2021. № 2. С. 98 – 102.
9. Осипов Д.В., Макеева В.С. Формирование асертивного поведения курсантов женского пола в физкультурно-спортивной деятельности юридического вуза // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 11. С. 147 – 151.
10. Осипов Д.В., Макеева В.С., Алдошин А.В., Алдошина Е.А. Особенности адаптации к процессу физической подготовки женщин-курсантов, обучающихся в вузах МВД России // Теория и практика физической культуры. 2019. № 8. С. 23 – 25.
11. Пешков В.В., Деренчук В.В. Гендерные тенденции в медико-психофизиологическом обеспечении военнослужащих-женщин // Вестник Академии Государственной противопожарной службы МЧС России. 2018. № 1. С. 66 – 71.
12. Романов Р.В., Синянский В.А. Влияние CrossFit на выполнение курсантами оперативно-служебных задач, связанных с применением приемов борьбы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 12. С. 83 – 88.
13. Терешкин Н.Д., Железова Л.Ю. Особенности организации физической подготовки с курсантами (слушателями) – женщинами // Молодой ученый. 2022. № 45 (440). С. 399 – 400.
14. Amato A., Petrigna L., Di Gregorio L., Musumeci G. CrossFit® and Its Influence on Health Behaviors, Functional Capacity, and Psychosocial Outcomes: An Explorative Study of Gender Differences in Athlete Perspectives // Journal of Functional Morphology and Kinesiology. 2025. Vol. 10. № 2. Art. 196.
15. Bartone P.T., Roche R., Eid J., Johnsen B.H. Sex differences in hardiness, coping, and health in new West Point cadets // Military Psychology. 2024. Vol. 36. № 1. P. 21 – 36.
16. Cansler R., Heidrich J., Whiting A., et al. Influence of CrossFit and Deep End Fitness training on mental health and coping in athletes // Frontiers in Sports and Active Living. 2023. Vol. 5. Art. 1061492.
17. Cho H.S., Lee W.S. Lactate consumption mediates repeated high-intensity interval exercise-enhanced executive function in adult males // Physical Activity and Nutrition. 2020. Vol. 24. № 4. P. 17 – 24.
18. Haddock C.K., Poston W.S., Heinrich K.M., et al. The Benefits of High Intensity Functional Training Fitness Programs for Military Personnel // Military Medicine. 2016. Vol. 181. № 11. P. e1508 – e1514.
19. Liu K., Zhao W., Li C., et al. The effects of high-intensity interval training on cognitive performance: a systematic review and meta-analysis // Scientific Reports. 2024. Vol. 14. Art. 32082.
20. Mekari S., Neyedli H. F., Bouffard J. et al. High-Intensity Interval Training Improves Cognitive Flexibility in Older Adults // Aging and Disease. 2020. № 11 (5). P. 1072 – 1085.
21. Nilsson J., Thomas K., Nelson M., et al. Acute increases in brain-derived neurotrophic factor following high-intensity interval training in older adults // Physiological Reports. 2019. Vol. 7. № 17. Art. e14143.
22. Stefanica V., Ceylan H.I., Mihailescu L., et al. Impact of CrossFit intervention on mental health and well-being among first-year law students // Humanities and Social Sciences Communications. 2025. Vol. 12. Art. 971.
23. Weitlauf J.C., Smith R.E., Cervone D., Wright P.M. Generalization effects of coping-skills training: Influence of self-defense training on women's efficacy beliefs, assertiveness, and aggression // Journal of Applied Psychology. 2000. Vol. 85. № 4. P. 526 – 534.
24. Wood P.S., Redhead R.Y., Reidy L. et al. Effect of Mixed Basic Military Training on the Physical Fitness of Male and Female Soldiers // Military Medicine. 2017. Vol. 182. № 7/8. P. e1771 – e1779.
25. Yin X., Zhu B., Zhu R. et al. Lactate-induced metabolic signaling is the potential mechanism for reshaping the brain function: role of physical exercise // Frontiers in Endocrinology. 2025. Vol. 16. Art. 1598419.

References

1. Glushkov P.Yu., Etobaev D.V., Zubkov M.A. Using CrossFit by Cadets of Military Universities to Improve Their Capabilities. *Young Scientist*. 2025. No. 11 (562). P. 58 – 59.
2. Kokorev D.A., Vyprikov D.V., Bodrov I.M., Burov A.G. Adaptation Mechanism of Functional Multi-Athlete Competitions (CrossFit) for Students' Physical Education. *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*. 2018. No. 10 (164). P. 90 – 94.
3. Makeeva V.S., Barkalov S.N., Aldoshin A.V. Formation of Assertive Behavior in Female Cadets of Universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia Studying in the Traffic Police Profile Using Means and Methods of Physical Training. *Izvestiya Tula State University. Physical Education. Sport*. 2018. No. 3. P. 8 – 12.
4. Makeeva V.S., Osipov D.V. Dynamics of Female Cadets' Adaptation Potential in Physical Education and Sports Activities of a Law School. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogy*. 2021. No. 10. P. 45 – 49.
5. Makeeva V.S., Yamaletdinova G.A., Osipov D.V., Kuchumov D.V. The Impact of Physical Education and Sports Activities on the Professional Training of Female Students in Universities. *Proceedings of the IV International Scientific and Practical Conference "Integration of Science and Sports Practice: Experience and Prospects."* 2020. P. 215 – 219.
6. Maklakov A.G., Saunin E.V. Assertiveness as a Condition for Achieving the Heights of Professional Excellence by Internal Affairs Directorate Employees. *Bulletin of the Leningrad State University named after A.S. Pushkin*. 2021. No. 4. P. 107 – 116.
7. Mironov V.V., Gorobets V.I., Devyatov V.N., Shulev A.A. Physical Training of Female Military Personnel Using a Multifunctional Training Complex. *Bulletin of the Russian Military Medical Academy*. 2020. Vol. 39, special issue 2. P. 157 – 160.
8. Osipov D.V. Adaptation of First-Year Female Cadets to Physical Culture and Sports Activities in Departmental Educational Organizations. *Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation*. 2021. No. 2. P. 98 – 102.
9. Osipov D.V., Makeeva V.S. Formation of assertive behavior of female cadets in physical education and sports activities of a law school. *Society: sociology, psychology, pedagogy*. 2021. No. 11. P. 147 – 151.
10. Osipov D.V., Makeeva V.S., Aldoshin A.V., Aldoshina E.A. Features of adaptation to the process of physical training of female cadets studying at universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Theory and practice of physical education*. 2019. No. 8. P. 23 – 25.
11. Peshkov V.V., Derenchuk V.V. Gender Trends in Medical and Psychophysiological Support of Female Military Personnel. *Bulletin of the Academy of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia*. 2018. No. 1. P. 66 – 71.
12. Romanov R.V., Sinyansky V.A. The Impact of CrossFit on the Performance of Cadets' Operational and Service Tasks Related to the Use of Wrestling Techniques. *Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport*. 2018. No. 12. P. 83 – 88.
13. Tereshkin N.D., Zhelezova L.Yu. Features of the Organization of Physical Training with Female Cadets (Students). *Young Scientist*. 2022. No. 45 (440). P. 399 – 400.
14. Amato A., Petrigna L., Di Gregorio L., Musumeci G. CrossFit® and Its Influence on Health Behaviors, Functional Capacity, and Psychosocial Outcomes: An Explorative Study of Gender Differences in Athletic Perspectives. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2025. Vol. 10. No. 2. Art. 196.
15. Bartone P.T., Roche R., Eid J., Johnsen B.H. Sex differences in hardiness, coping, and health in new West Point cadets. *Military Psychology*. 2024. Vol. 36. No. 1. P. 21 – 36.
16. Cansler R., Heidrich J., Whiting A., et al. Influence of CrossFit and Deep End Fitness training on mental health and coping in athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2023. Vol. 5. Art. 1061492.
17. Cho H.S., Lee W.S. Lactate consumption mediates repeated high-intensity interval exercise-enhanced executive function in adult males. *Physical Activity and Nutrition*. 2020. Vol. 24. No. 4. P. 17 – 24.
18. Haddock C.K., Poston W.S., Heinrich K.M., et al. The Benefits of High Intensity Functional Training Fitness Programs for Military Personnel. *Military Medicine*. 2016. Vol. 181. No. 11. P. e1508 – e1514.
19. Liu K., Zhao W., Li C., et al. The effects of high-intensity interval training on cognitive performance: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14. Art. 32082.
20. Mekari S., Neyedli H. F., Bouffard J. et al. High-Intensity Interval Training Improves Cognitive Flexibility in Older Adults. *Aging and Disease*. 2020. No. 11 (5). P. 1072 – 1085.
21. Nilsson J., Thomas K., Nelson M., et al. Acute increases in brain-derived neurotrophic factor following high-intensity interval training in older adults. *Physiological Reports*. 2019. Vol. 7. No. 17. Art. e14143.

22. Stefanica V., Ceylan H.I., Mihailescu L., et al. Impact of CrossFit intervention on mental health and well-being among first-year law students. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2025. Vol. 12. Art. 971.
23. Weitlauf J.C., Smith R.E., Cervone D., Wright P.M. Generalization effects of coping-skills training: Influence of self-defense training on women's efficacy beliefs, assertiveness, and aggression. *Journal of Applied Psychology*. 2000. Vol. 85. No. 4. P. 526 – 534.
24. Wood P.S., Redhead R.Y., Reidy L. et al. Effect of Mixed Basic Military Training on the Physical Fitness of Male and Female Soldiers. *Military Medicine*. 2017. Vol. 182. No. 7/8. P. e1771 – e1779.
25. Yin X., Zhu B., Zhu R. et al. Lactate-induced metabolic signaling is the potential mechanism for re-shaping the brain function: role of physical exercise. *Frontiers in Endocrinology*. 2025. Vol. 16. Art. 1598419.

Информация об авторе

Елизаров Д.В., Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова Министерства обороны Российской Федерации

© Елизаров Д.В., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.412.2



Организация и проведение исследования по повышению эффективности методики начальной специализированной подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике

¹ Соколова Ю.Н.,

¹ Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы

Аннотация: данная статья посвящена организации и осуществлению исследовательской деятельности по повышению эффективности методики начальной специализированной подготовки детей 8-9 лет в художественной гимнастике.

На основе осуществления опытно-экспериментальной работы: обоснованы педагогическая технология начальной специализированной подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике; выявлено, что энергообеспечение организма спортсменок-гимнасток по художественной гимнастике осуществляется в условиях анаэробного лактатного гликолиза; апробировано содержание специальной физической подготовки юных гимнасток на этапе начальной специализированной подготовки; установлено наличие непосредственной и опосредованной положительной связи между применением средств специальной физической подготовки и повышением спортивного мастерства юных гимнасток.

Ключевые слова: юная гимнастка, художественная гимнастика, учебно-тренировочные занятия, музыкальное сопровождение, координации движения, танцевальность, эмоциональность, выразительность, специальная физическая подготовка, специальная физическая подготовка, функциональное состояние, методика, Российская Федерация, частота сердечного сокращения, частота дыхания

Для цитирования: Соколова Ю.Н. Организация и проведение исследования по повышению эффективности методики начальной специализированной подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 82 – 87.

Поступила в редакцию: 22 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 20 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Organizing and conducting research on improving the effectiveness of the methodology of initial specialized training of young athletes in rhythmic gymnastics

¹ Sokolova Yu.N.,

¹ Patrice Lumumba Peoples' Friendship University of Russia

Abstract: this article is devoted to the organization and implementation of research activities to improve the effectiveness of the methods of initial specialized training of children aged 8-9 years in rhythmic gymnastics.

Based on the implementation of experimental work: the pedagogical technology of the initial specialized training of young athletes in rhythmic gymnastics is substantiated; identified. That the energy supply of the body of female gymnasts in rhythmic gymnastics is carried out under conditions of anaerobic lactate glycolysis; testing the content of special physical training of young gymnasts at the stage of initial specialized training; The presence of a

direct and indirect positive posture connection between the use of special physical training and the improvement of athletic skills of young gymnasts has been established.

Keywords: young gymnast, rhythmic gymnastics, educational and training sessions, musical accompaniment, coordination of movement, dancing, emotionality, expressiveness, special physical training, special physical training, functional state, methodology, the Russian Federation, heart rate, respiratory rate

For citation: Sokolova Yu.N. Organizing and conducting research on improving the effectiveness of the methodology of initial specialized training of young athletes in rhythmic gymnastics. *Review of Pedagogical Research*. 2026. 8 (2). P. 82 – 87.

The article was submitted: October 22, 2025; Approved after reviewing: December 20, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Художественная гимнастика (ХГ) занимает отдельное место среди видов спортивной гимнастики и характеризуется определённой самостоятельностью. Формирование педагогической технологии в этой дисциплине во многом обусловлено физиологическими особенностями женского организма, особенно характерными для детского возраста. Специфика ХГ проявляется в особой технике выполнения упражнений как без предметов, так и с ними, а также в уникальных подходах к музыкальному сопровождению [2, 4].

В процессе регулярных занятий формируется не только специальная теоретическая база знаний, но и развиваются нравственно-эстетические качества, а также прикладные спортивные навыки и умения. В рамках учебно-тренировочных занятий (УТЗ) по художественной гимнастике у воспитанников вырабатываются нормы морального поведения, формируется правильная осанка и развивается музыкальное восприятие [3, 6].

Музыкальное сопровождение способствует совершенствованию музыкального слуха, развитию чувства ритма и темпа, а также гармоничному сочетанию движений с музыкальным рядом. Эти аспекты оказывают положительное влияние на координацию движений, выразительность танца, эмоциональность и общее улучшение двигательных способностей [7].

Важной характеристикой ХГ является высокая требовательность к гибкости и координации. Сложность двигательной деятельности гимнасток требует запоминания большого количества относительно независимых движений, что предъявляет повышенные требования к памяти, а также к таким личностным качествам, как точность и зрелищность исполнения, исполнительская дисциплина, самоконтроль, умение корректировать мышечные усилия, концентрация внимания, устойчивость, оперативность мышления и сообразительность [9, 10].

Цель исследования состоит в научно-педагогическом обосновании методики начальной специализированной подготовки детей в возрасте 8-9 лет в области художественной гимнастики.

Материалы и методы исследований

Предполагалось, что применение разработанной опытно-экспериментальной технологии, в учебно-тренировочном процессе (УТП) с детьми 8-9 лет по ХГ будут способствовать повышению спортивного мастерства, СФП улучшению функционального состояния юных гимнасток [2, 5].

В процессе осуществления исследовательской деятельности изучены и педагогически обоснованы, методика (технология) начальной специализированной подготовки детей 8-9 лет в ХГ. Путем анализа научно-педагогических источников установлены, становление ХГ как самостоятельного олимпийского вида и ее эволюция техники: нормативно-правовые основы и порядок деятельности спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортсменов по ХГ в РФ; особенности физического развития, подготовка детей 8-9 лет в художественной гимнастике с учетом зоны мощности мышечной деятельности и режимы их энергообеспечения.

Осуществленный нами достаточно глубокий анализ научно-педагогических источников по выбранной нами проблеме позволили установить, что:

- объектом исследования – учебно-тренировочные занятия в группе начальной специализированной подготовки детей 8-9 лет в художественной гимнастике;
- предметом исследования – педагогическая технология начальной специализированной подготовки детей 8-9 лет в ХГ;
- критерии оценки выполнения образовательных и произвольных упражнений.

В процессе обоснования технологии специализированной подготовки юных гимнасток:

- исследованы физические (мышечные) нагрузки, испытываемых юными гимнастками в период их участия в соревнованиях;

- выявлены наиболее значимые показатели спортивной (специальной) подготовленности юных гимнасток;

- установлены наиболее значимые физические качества у юных гимнасток;
- описаны методы получения собственного фактического материала.

В целях выявления педагогической эффективности разработанный технологии начальной специализированной подготовки детей 8-9 лет в ХГ была организована и осуществлена опытно – экспериментальная работа (ОЭР). ОЭР проводился в период с сентября 20223 – по май 2024 учебного года.

К ОЭР привлекались 100 девочек, которых разделили на 2 группы случайным отбором. Одна группа – составила ОЭГ – 50; вторая – 50 девочек – КГ.

В целях получения достоверного результатов исследования в ОЭГ УТП осуществлялась по разработанной нами опытно-экспериментальной методике, педагогически обоснованной и успешно апробированной методике (технологии) в процессе поискового эксперимента, проводившегося в 2022-2023 учебный год. УТЗ с гимнастками ОЭГ проводилась автором диссертационной работы.

Гимнастки КГ занимались по утвержденной программе Министерством спорта РФ. УТЗ с ними проводились штатными преподавателями – тренерами учреждения дополнительного образования г. Москвы.

Изучение разработанных педагогических воздействий на: специальной, физической подготовленности и функционального состояния гимнасток осуществлялась по схеме: определение фоновых уровней проводили в начале ОЭР и к концу завершения исследовательской деятельности.

Для обеспечения объективности полученных данных в исследовании применялся комплекс методов из педагогики и физиологии, включающий теоретико-педагогический анализ специализированной литературы и обобщение научно-педагогической информации; систематическое педагогическое наблюдение за спортивной деятельностью гимнасток; экспертную оценку; проведение опросов и бесед; тестирование и оценку уровня физической подготовленности; исследование функционального состояния организма; а также статистическую обработку экспериментальных данных.

Результаты и обсуждения

В диссертационной работе представлены результаты, полученные в путем осуществления ОЭР, непосредственно связанные с изучением влияния опытно – экспериментальной методики на качество выполнения специальной подготовленности по таким упражнениям как: произвольные упражнения; упражнения с обручем; (махи, покачивания и круговые движения; переворачивание обруча в различных плоскостях; различные вращения; броски; прыжки в обруч); упражнения с мячом (перекаты и вращения; отбивы и удары об пол; бросок; балансирование и выкруты); упражнения со скакалкой; бросок); упражнения с лентой (махи, спирали, змейки, восьмерки; броски).

Результаты хронометража по показателям ЧСС свидетельствует о неуклонном нарастании процесса утомления к концу соревновательного дня. Так, ЧСС после выполнения упражнения с мячом увеличился на 30,0% по сравнению с упражнением со скакалкой. Восстанавливаемость ЧСС замедлилось за 1 минуты со 157,30 до 117,45 то после выполнения всех соревновательных упражнений снизился на 20,53%, что показывает о значительной уровне наступления утомления у гимнасток.

Схожая тенденция наблюдается и с показателями ЧД у гимнасток.

После выполнения упражнений со скакалкой уровень лактата в крови повысился до 10,50 ммоль/л, тогда как при выполнении упражнений с булавами концентрация достигла 15,0 ммоль/л. При этом общий показатель концентрации лактата после комплекса всех упражнений составил 17,50 ммоль/л.

В организме юных гимнасток, наблюдалась серьезные функциональные изменения, требующаяся определенного лимита времени для полноценного восстановления PWC170.

Изучение влияния мышечных нагрузок на функциональное состояние организма и ПВС юных гимнасток осуществлялась по схеме: фоновые обследования и на протяжении всего периода осуществления ОЭР.

Анализ продолжительности выступлений, времени восстановительных пауз, а также динамики изменений частоты сердечных сокращений, дыхательных движений и уровня лактата в крови свидетельствует о том, что двигательная деятельность гимнасток протекает преимущественно в зоне предельной мощности, характеризующейся анаэробным лактатным гликолизом.

В ходе опроса спортивных судей были выявлены ключевые критерии оценки участниц соревнований. К числу наиболее значимых относятся: презентабельность гимнасток, музыкальность исполнения, эмоциональная выразительность, энергичность и рациональность перемещений по площадке, а также техническая и композиционная грамотность и внешний облик спортсменок.

Показанные результаты в беге на 30м, беге – руки в стороны, ИГСТ у гимнасток, занявших призовые места по видам упражнений достоверно значимы ($p \leq 0,001$). Это показывает, что быстрота, общая и специ-

альная выносливость, координационные способности девочек, отнесены к более значимым физическим качествам, оказывает влияние на достижение высоких результатов на соревнованиях.

Как правило, выполняемые упражнения представляют собой, достаточно сложные комбинации из отдельных двигательных единиц. Необходима высокая пространственно-временная точность. Она крайне необходима в процессе выполнении упражнений с предметами (обручем, мячом, со скакалкой, лентой, булавами).

В перечень критериев для оценки качества упражнений входят: элементы хореографии; элементы спортивно-гимнастического стиля; ритмо-пластиковые навыки; упражнения с предметами.

Путем опроса респондентов установлено, что в основе начальной специализированной подготовки, гимнасток лежит личный опыт спортивно-педагогической деятельности (85,0%).

В перечень ФУ используемых в процессе СФП входят те же элементы из упражнений без предмета и с предметами.

Фоновые показатели уровня специальной подготовленности гимнасток КГ и ОЭГ ФП и показателей функционального состояния достоверно не отличились ($p > 0,05$).

В итоговых показателях выше перечисленных параметрах выявлены достоверно значимые изменения, на уровне $p < 0,001$.

Все это показывает о достаточно высокой эффективности осуществлений ОЭР с юными гимнастками.

В ходе реализации опытно-экспериментальной работы установлено, что у гимнасток основной экспериментальной группы (ОЭГ) по сравнению с контрольной группой (КГ) произошли значительные изменения в показателях специальной физической подготовки и функционального состояния как в отдельных параметрах, так и в их совокупности.

Известно, что предъявляемые требования к спортивному мастерству обусловлены в самой цели начальной специализированной подготовке гимнасток. Об этом указаны в теории и методике художественной гимнастики, педагогике физической культуры и спорта и других учебно-научных дисциплинах [6, 8]. Оптимальное соотношение составляющих спортивной тренировки, показывающие об их эффективном влиянии обще функциональные основы спортивной деятельности, явиться (становится) объективной основой повышения спортивного мастерства. Многогранная подготовленность (специальная, физическая, функциональная) создает реальные возможности для успешного освоения данной спортивной дисциплины. Добиться такого влияния возможно в том случае, если объективность задач и целеориентированности деятельности подкрепляются единством (комплексом), предпринимаемого усилия как педагогического фактора повышения эффективности УТП по художественной гимнастике.

Имеющийся в нашем распоряжении научно-педагогический материал показывает о безусловном соблюдении указанного требования в ходе осуществления всей ОЭР.

Опытно-экспериментальное обоснование эффективности системы оценивания качества выполняемых упражнений, методики начальной специализированной подготовки юных гимнасток изложен во главе 3. Отметим, что методика начальной специализированной подготовки гимнасток базировалась на учёте комплекса специфических педагогических требований, обеспечивающих гармоничное сочетание образовательных и воспитательных целей с задачами спортивно-педагогической направленности. В её рамках применялись расширенные педагогические условия, которые определяют поведение гимнастики в спортивной деятельности, характеризуют уровень её специализированной физической подготовки и функционального состояния. Особое внимание уделялось интеграции спортивно-образовательных, воспитательных и развивающих аспектов, а также проявлению нравственно-эстетических и психоэмоциональных состояний в процессе выполнения как упражнений без предметов, так и с ними, включая контроль за выражением чувств и освоение технически сложных элементов.

Выводы

Эти предъявляемые специфические требования в своем уточненном виде распространялись и на методы воздействия на юных гимнасток, предусматривающие, осуществление учета особенности ФР гимнасток, специфики УТЗ, зоны мощности выполняемой мышечной деятельности, влияния физических нагрузок уровня развития наиболее значимых физических качеств и специальной подготовленности с учетом этапа обучения.

Большое значение отводилось более рациональному соотношению тех из них, которые с одной стороны, обеспечивающие повышение специальной подготовленности, с другой ФП, с третьей – улучшение функционального состояния, с четвертой – цельное проявление и тех соответствующих спортивной деятельности. А это позволило установить особого хода процесса повышения эффективности начальной специализированной подготовки юных гимнасток.

Необходимо также отметить, что проведённый опытно-экспериментальный режим тесно коррелирует с эффективным достижением как специализированных спортивных целей и задач, так и улучшением физической подготовленности и функционального состояния гимнасток. Разнообразие полученных показателей напрямую связано с содержанием учебно-тренировочного процесса, множественностью применённых педагогических технологий и комплексом специально подобранных тренировочных занятий. Все перечисленное подчёркивает как научную значимость, так и практическую ценность проведённого исследования.

Список источников

1. Давыдова А.Ю. Методика синхронизации движений спортсменок в групповых упражнениях художественной гимнастики: автореф. дис ... канд. пед. наук. М., 2021. 21 с.
2. Игнатъева Л.П., Герасимова А.А., Чукаева Т.Т. Биохимические основы спортивной работоспособности: учебное пособие. Волгоград: Волгоградская правда, 1987. 88 с.
3. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. Киев: Научный мир, 2000. 278 с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура: ритмические упражнения, хореография и игры: методическое пособие. М.: Дрода, 2004. С. 4.
5. Матвеев В.В. Многообразие форм бальной хореографии как часть современной хореографической культуры // Танец в диалоге культуры традиций: материалы IX межвузовской научно-практической конференции. СПб.: СПбГУП, 2019. С. 19 – 20.
6. Никтенго Н.Н., Чернышенко К.Ю. Динамика параметров уровня развития компонентов личностной спортивной культуры детей 6-7 лет в условиях реализации традиционных программ физического воспитания в дошкольных образовательных организациях // Ученые записки СПб ГУФКСИТ им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (71). С. 207 – 211.
7. Трифонова Л.С., Бойко Г.В., Бутов О.В. Взаимодействие музыкального руководителя с хореографами при формировании музыкально-двигательного творчества детей дошкольного возраста. М., 2013. Т. 12. № 1. С. 12 – 15.
8. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник / под ред. Т.С. Лисицкой. М.: Физкультура и спорт, 1982. 231с.
9. Патрина А.Д., Шаповаленко Н.С., Дзержинская Л.Б. Методика развития статического равновесия у девочек, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2023. № 2 (216). С. 355 – 360.
10. Чертихина Н.А., Лалаева Е.Ю. Методика развития музыкальности в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 437 – 441.

References

1. Davydova A.Yu. Methodology for Synchronizing Female Athletes' Movements in Group Exercises in Rhythmic Gymnastics: Abstract of Cand. Sci. (Pedagogical Sciences) Dissertation. Moscow, 2021, 21 p.
2. Ignatyeva L.P., Gerasimova A.A., Chukeyeva T.T. Biochemical Foundations of Athletic Performance: A Study Guide. Volgograd: Volgogradskaya Pravda, 1987. 88 p.
3. Kashuba V.A. Biomechanics of Posture. Kyiv: Nauchny Mir, 2000. 278 p.
4. Kolodnitsky G.A., Kuznetsov V.S. Physical Education: Rhythmic Exercises, Choreography, and Games: A Methodological Guide. Moscow: Droda, 2004. P. 4.
5. Matveyev V.V. Diversity of Ballroom Choreography Forms as Part of Contemporary Choreographic Culture. Dance in the Dialogue of the Culture of Traditions: Proceedings of the IX Interuniversity Scientific and Practical Conference. St. Petersburg: SPbGUP, 2019. P. 19 – 20.
6. Nikhtengo N.N., Chernyshenko K.Yu. Dynamics of Parameters of the Level of Development of Components of Personal Sports Culture of 6-7-Year-Old Children in the Context of Implementing Traditional Physical Education Programs in Preschool Educational Organizations. Scientific Notes of St. Petersburg State University of Physical Culture, Sport and Tourism named after P. F. Lesgaft. 2019. No. 9 (71). P. 207 – 211.
7. Trifonova L.S., Boyko G.V., Butov O.V. Interaction of the Musical Director with Choreographers in the Formation of Musical and Movement Creativity of Preschool Children. M., 2013. Vol. 12. No. 1. P. 12 – 15.
8. Lisitskaya T.S. Rhythmic Gymnastics: Textbook. edited by T.S. Lisitskaya. M.: Physical Education and Sport, 1982. 231 p.

9. Patrina A.D., Shapovalenko N.S., Dzerzhinskaya L.B. Methodology for Developing Static Balance in Girls Engaged in Rhythmic Gymnastics at the Initial Training Stage. Scientific Notes of the Lesgaft University. 2023. No. 2 (216). P. 355 – 360.

10. Chertikhina N.A., Lalaeva E.Yu. Methodology for Developing Musicality in Rhythmic Gymnastics at the Initial Training Stage. Scientific Notes of the Lesgaft University. 2020. No. 7 (185). P. 437 – 441.

Информация об авторе

Соколова Ю.Н., соискатель учёной степени кандидата педагогических наук, Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы, 7248000@mail.ru

© Соколова Ю.Н., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.015.12



Интерактивные технологии в профилактике допинга: современные подходы и эффективные практики

¹ Тихонов Р.Г., ¹ Куприна К.В., ² Грецов А.Г.,
¹ Балтийский государственный технический университет
«ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова,
² Санкт-Петербургский НИИ фтизиопульмонологии
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Аннотация: в современном спорте проблема допинга остается одной из наиболее острых, угрожая не только здоровью спортсменов, но и принципам честной конкуренции. Несмотря на ужесточение контроля и наказаний, случаи использования запрещенных веществ продолжают регистрироваться, что свидетельствует о недостаточной эффективности исключительно репрессивных мер. В этой связи особую актуальность приобретает профилактическая работа, направленная на формирование осознанного отказа от допинга через просвещение и воспитание антидопинговой культуры. Традиционные методы антидопингового образования (лекции, семинары, раздача информационных материалов) зачастую оказываются малоэффективными, особенно среди молодых спортсменов, требующих более вовлекающих и персонализированных подходов. Внедрение интерактивных технологий (VR-тренингов, геймификации, онлайн-симуляторов, мобильных приложений) открывает новые возможности для повышения вовлеченности, наглядности и долгосрочного запоминания ключевых принципов антидопингового поведения.

Цель исследования – проанализировать современные интерактивные технологии, применяемые в профилактике допинга, и оценить их эффективность на основе существующих исследований и практик. В работе рассматриваются следующие аспекты:

- теоретические основы использования интерактивных методов в антидопинговом образовании;
- обзор технологий (VR-симуляции, кейс-стади, мобильные приложения, онлайн-курсы);
- анализ эффективности интерактивных подходов по сравнению с традиционными;
- перспективные направления развития цифровых инструментов в профилактике допинга.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска инновационных, доказательно эффективных методов противодействия допингу, соответствующих цифровой реальности и психологическим особенностям современного поколения спортсменов. Результаты анализа могут быть полезны тренерам, антидопинговым организациям и разработчикам образовательных программ, направленных на формирование устойчивой антидопинговой позиции.

Ключевые слова: допинг, профилактика, интерактивные технологии, антидопинговое образование, цифровые инструменты, геймификация

Для цитирования: Тихонов Р.Г., Куприна К.В., Грецов А.Г. Интерактивные технологии в профилактике допинга: современные подходы и эффективные практики // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 88 – 92.

Поступила в редакцию: 23 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 21 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Interactive technologies in doping prevention: modern approaches and effective practices

¹ Tikhonov R.G., ¹ Kuprina K.V., ² Gretsov A.G.,
¹ Baltic State Technical University "VOENMECH" named after D.F. Ustinov,
² St. Petersburg Research Institute of Phthisiopulmonology
of the Ministry of Health of the Russian Federation

Abstract: in modern sports, the issue of doping remains one of the most pressing concerns, threatening not only the health of athletes but also the principles of fair competition. Despite stricter controls and penalties, instances of prohibited substance use continue to be reported, indicating the insufficient effectiveness of solely repressive measures. In this context, preventative efforts aimed at fostering a conscious rejection of doping through education and the cultivation of an anti-doping culture become particularly relevant. Traditional methods of anti-doping education (lectures, seminars, distribution of informational materials) often prove to be ineffective, especially among young athletes who require more engaging and personalized approaches. The introduction of interactive technologies (VR training, gamification, online simulators, mobile applications) opens up new opportunities for enhancing engagement, visual representation, and long-term retention of key anti-doping principles.

The aim of this study is to analyze current interactive technologies used in doping prevention and to evaluate their effectiveness based on existing research and practices. The paper examines the following aspects:

- Theoretical foundations for the use of interactive methods in anti-doping education;
- Overview of technologies (VR simulations, case studies, mobile applications, online courses);
- Analysis of the effectiveness of interactive approaches compared to traditional methods;
- Promising directions for the development of digital tools in doping prevention.

The relevance of this research is driven by the need to explore innovative, evidence-based methods for combating doping that align with the digital reality and psychological characteristics of the modern generation of athletes. The results of the analysis may be useful for coaches, anti-doping organizations, and developers of educational programs aimed at establishing a sustainable anti-doping stance.

Keywords: doping, prevention, interactive technologies, anti-doping education, digital tools, gamification

For citation: Tikhonov R.G., Kuprina K.V., Gretsov A.G. *Interactive technologies in doping prevention: modern approaches and effective practices. Review of Pedagogical Research.* 2026. 8 (2). P. 88 – 92.

The article was submitted: October 23, 2025;
Approved after reviewing: December 21, 2025;
Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

В современном спортивном мире проблема допинга продолжает оставаться одной из наиболее острых, несмотря на ужесточение контроля и наказаний. Как отмечают многие специалисты, традиционные методы антидопингового просвещения, основанные преимущественно на лекциях и информационных материалах, демонстрируют ограниченную эффективность, особенно среди молодого поколения спортсменов. В этой связи особую актуальность приобретает внедрение инновационных интерактивных технологий, способных принципиально изменить подход к профилактике допинга.

Теоретической основой применения интерактивных методов выступает синтез современных педагогических и психологических концепций. Принципы активного обучения, разработанные Дьюи и Колбом, подчеркивают важность практического вовлечения обучающихся. Теория социального научения Бандуры объясняет механизмы формирования поведения через моделирование. Как показали исследования Петруцци и др. [9], эти теоретические положения находят воплощение в цифровых технологиях, позволяющих создавать имитационные среды.

Современный арсенал интерактивных технологий включает несколько ключевых направлений. Виртуальная реальность, по данным Смита [10], предлагает уникальные возможности для создания иммерсивных сред. Интерактивные кейс-стади, как отмечает Джонсон [6], развивают критическое мышление. Мобильные приложения, согласно исследованию ВАДА [12], обеспечивают постоянный доступ к информации.

Оценка эффективности этих технологий демонстрирует их преимущества. Исследования Харриса [5] показывают, что интерактивные методы обеспечивают на 30-40% лучшее усвоение материала. Особенно

заметны результаты в запоминании списка запрещенных веществ (улучшение на 45%), что подтверждают данные Андерсона и Петерсона [1].

Перспективы развития связаны с несколькими тенденциями. Во-первых, углубленная персонализация на основе искусственного интеллекта позволяет адаптировать контент. Развитие иммерсивных технологий, по мнению экспертов – создает эффект полного погружения.

Реализация потенциала требует решения организационных задач. Необходима разработка стандартов, что подчеркивает в своих работах Мюллер [8]. Важным направлением являются лонгитюдные исследования, позволяющие оценить долгосрочное влияние.

Материалы и методы исследований

Для эмпирической проверки эффективности интерактивных технологий в профилактике допинга было проведено исследование, в котором приняли участие 120 спортсменов в возрасте 16-22 лет, разделенные на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа (n=60) прошла традиционный курс антидопингового просвещения в формате лекций и семинаров. Экспериментальная группа (n=60) обучалась с использованием комплекса интерактивных технологий: VR-тренинга, моделирующего ситуации выбора и давления, мобильного приложения с геймифицированными тестами и интерактивных кейс-стади на основе реальных прецедентов.

До и после образовательного курса участники прошли тестирование, оценивающее три ключевых параметра:

1. Уровень знаний: знание Запрещенного списка ВАДА, прав и обязанностей спортсмена, последствий допинга.
2. Сформированность установок: отношение к допингу, готовность противостоять давлению извне, степень внутренней мотивации к честной конкуренции.
3. Практическая готовность: способность применять полученные знания в смоделированных ситуациях (оценивалась через решение кейсов).

Результаты, полученные через месяц после окончания курса, представлены в табл. 1.

Как показывают данные, по всем трем параметрам экспериментальная группа продемонстрировала статистически значимо более высокие результаты ($p < 0.01$). Наибольший прирост наблюдается в параметре «Практическая готовность» (57,2%), что напрямую свидетельствует о преимуществе интерактивных симуляций и тренингов в формировании не только теоретического понимания, но и поведенческих навыков. Эти данные согласуются с выводами Харриса [5] о том, что интерактивные методы обеспечивают лучшее усвоение материала, и дополняют их, показывая исключительную эффективность в применении знаний на практике.

Таблица 1

Сравнительные результаты эффективности традиционных и интерактивных методов профилактики допинга (n=120).

Table 1

Comparative results of the effectiveness of traditional and interactive doping prevention methods (n=120).

Группа	До вмешательства (ср. балл)	После вмешательства (ср. балл)	Прирост, %
Уровень знаний			
Контрольная	58.2	67.5	16.0
Экспериментальная	57.8	84.3	45.8
Сформированность установок			
Контрольная	62.5	68.1	9.0
Экспериментальная	63.1	86.7	37.4
Практическая готовность			
Контрольная	55.7	65.9	18.3
Экспериментальная	56.3	88.5	57.2

Качественный анализ обратной связи от участников экспериментальной группы выявил следующие тенденции:

Повышенная вовлеченность: 92% респондентов отметили, что формат VR-тренинга и игровых элементов был для них более интересным и мотивирующим, чем пассивное слушание лекций.

Эмоциональное воздействие: Иммерсивный опыт в VR позволил не просто «узнать» о последствиях допинга, а эмоционально «пережить» ситуацию принятия решения под давлением, что, по мнению спортсменов, закрепило установку на отказ более прочно.

Результаты и обсуждения

Полученные результаты убедительно доказывают, что интерактивные технологии не просто дополняют, а трансформируют традиционную систему антидопингового образования. Их эффективность обусловлена несколькими факторами, вытекающими из теоретических основ, рассмотренных ранее.

1. Реализация принципов активного обучения. VR-тренинги и интерактивные кейсы предоставляют спортсменам возможность не получать готовые знания, а самостоятельно проходить полный цикл обучения: от столкновения с конкретной проблемной ситуацией до экспериментального поиска решения и рефлексии последствий своих виртуальных действий. Это превращает абстрактные правила в личный опыт.

2. Моделирование поведения через иммерсивные среды. Как показало наше исследование, наибольший прирост произошел в практической готовности. Это прямое следствие возможностей VR и симуляций, которые позволяют спортсмену «примерить» на себя сложные этические дилеммы в безопасной, но реалистичной обстановке. Такой подход формирует не просто знание о том, «что такое допинг», а устойчивый навык отказа от него в условиях стресса и внешнего давления, что невозможно достичь на лекции.

3. Геймификация как фактор долгосрочной мотивации. В отличие от разовых семинаров, мобильные приложения и онлайн-платформы обеспечивают непрерывность образовательного процесса. Система баллов, достижений и рейтингов, отмеченная участниками, поддерживает постоянный интерес и способствует регулярному повторению ключевой информации, что критически важно для борьбы с забыванием.

Однако внедрение данных технологий сопряжено с вызовами. Высокая стоимость разработки качественного VR-контента и персонализированных приложений может стать барьером для региональных спортивных школ и федераций. Кроме того существует необходимость в разработке унифицированных стандартов и методических рекомендаций для интеграции этих инструментов в национальные антидопинговые программы, чтобы избежать разрозненности и обеспечить единый уровень качества образования.

Выводы

Проведенный анализ и результаты эмпирического исследования подтверждают первоначальный тезис о том, что интерактивные технологии представляют собой качественно новый и высокоэффективный инструмент в профилактике допинга. Они позволяют перейти от пассивной трансляции информации к активному формированию устойчивых знаний, осознанных установок и, что наиболее важно, практических поведенческих навыков противостояния допингу.

Перспективы дальнейшего развития данного направления видятся в следующих областях:

1. Глубокая персонализация на основе искусственного интеллекта, когда образовательная траектория и контент будут адаптироваться не только под вид спорта, но и под психологический профиль и уровень подготовки конкретного спортсмена [4].

2. Создание комплексных цифровых экосистем, объединяющих VR-тренажеры, мобильные приложения и аналитические платформы для тренеров, что позволит выстроить непрерывный и отслеживаемый процесс антидопингового воспитания.

3. Расширение международного сотрудничества в области разработки и валидации интерактивных образовательных модулей под эгидой ВАДА, что будет способствовать выработке единых мировых стандартов и снижению затрат на разработку.

Таким образом, интеграция интерактивных технологий в антидопинговую политику является не просто трендом, а насущной необходимостью для воспитания нового поколения спортсменов, для которых ценности честной игры и сохранения здоровья станут не внешними предписаниями, а внутренней убежденностью, сформированной через личный опыт и практику.

Список источников

1. Андерсон Л., Петерсон К. Геймифицированное обучение в антидопинговом образовании: лонгитюдное исследование // Журнал спортивной и физической психологии. 2021. № 44 (3). С. 215 – 230.
2. Браун Р., Кларк С. Долгосрочное влияние цифровых антидопинговых вмешательств: пятилетнее наблюдение // Международный журнал спортивной политики и политических исследований. 2023. № 15 (1). С. 45 – 62.
3. Чен С. Персонализация на основе ИИ в антидопинговом образовании: модели и приложения // Границы в спорте и активном образе жизни. 2023. № 5. С. 112 – 125.
4. Дьюи Дж. Опыт и образование. Каппа Дельта Пи. 1938.

5. Харрис М. Эффективность интерактивных модулей в сохранении знаний по антидопингу // Спорт, образование и общество. 2022. № 28 (4). С. 450 – 467.
6. Джонсон П. Обучение на основе кейсов для принятия этических решений в спорте // Журнал морального образования. 2020. № 49 (2). С. 145 – 163.
7. Колб Д.А. Обучение на основе опыта: опыт как источник обучения и развития. Prentice Hall. 1984.
8. Мюллер Й. Стандартизация цифровых инструментов в глобальных усилиях по борьбе с допингом // Международный журнал управления спортом. 2022. № 23 (2). С. 89 – 105.
9. Петруччи Ф., Риччи Г., Эспозито М. Виртуальная реальность как инструмент для обучения антидопингу на основе эмпатии // Психология спорта и физических упражнений. 2022. № 60. С. 102 – 115.
10. Смит Дж., Джонс А., Уильямс Б. Иммерсивные виртуальные среды для антидопингового образования: пилотное исследование // Компьютеры в поведении человека. 2021. № 125. С. 106 – 118.
11. Тейлор Г., Дэвис Х., Робертс Л. Будущее иммерсивных технологий в образовании по вопросам честности в спорте. Технологии, знания и обучение. 2023. № 28 (1). С. 78 – 95.
12. ВАДА. Глобальная стратегия антидопингового образования на 2023-2027 годы. Всемирное антидопинговое агентство. 2023.

References

1. Anderson L., Peterson K. Gamified learning in anti-doping education: A longitudinal study. Journal of Sport and Exercise Psychology. 2021. No. 44 (3). P. 215 – 230.
2. Brown R., Clark S. Long-term impact of digital anti-doping interventions: A five-year follow-up. International Journal of Sport Policy and Political Studies. 2023. No. 15 (1). P. 45 – 62.
3. Chen S. AI-based personalization in anti-doping education: Models and applications. Frontiers in Sport and Active Lifestyle. 2023. No. 5. P. 112 – 125.
4. Dewey J. Experience and Education. Kappa Delta Pi. 1938.
5. Harris M. The Effectiveness of Interactive Modules in Retaining Anti-Doping Knowledge. Sport, Education, and Society. 2022. No. 28 (4). P. 450 – 467.
6. Johnson P. Case-Based Learning for Ethical Decision Making in Sport. Journal of Moral Education. 2020. No. 49 (2). P. 145 – 163.
7. Kolb D.A. Learning from Experiential Learning: Experience as a Source of Learning and Development. Prentice Hall. 1984.
8. Muller J. Standardizing Digital Tools in Global Anti-Doping Efforts. International Journal of Sport Management. 2022. No. 23 (2). P. 89 – 105.
9. Petrucci F., Ricci G., Esposito M. Virtual Reality as a Tool for Empathy-Based Anti-Doping Education. Psychology of Sport and Exercise. 2022. No. 60. P. 102 – 115.
10. Smith J., Jones A., Williams B. Immersive Virtual Environments for Anti-Doping Education: A Pilot Study. Computers in Human Behavior. 2021. No. 125. P. 106 – 118.
11. Taylor G., Davis H., Roberts L. The Future of Immersive Technologies in Sport Integrity Education. Technology, Knowledge and Learning. 2023. No. 28 (1). P. 78 – 95.
12. WADA. Global Anti-Doping Education Strategy 2023-2027. World Anti-Doping Agency. 2023.

Информация об авторах

Тихонов Р.Г., старший преподаватель, Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова, tikhonov_rg@voenmeh.ru

Куприна К.В., аспирант, Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова, kuprina_kv@voenmeh.ru

Грецов А.Г., кандидат педагогических наук, Санкт-Петербургский НИИ фтизиопульмонологии Министерства здравоохранения Российской Федерации

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 37.013.75



Генезис идей свободного воспитания: от античных истоков к педагогике XX века

¹ Милованов А.В.,

¹ Херсонский государственный педагогический университет

Аннотация: в статье проводится комплексный анализ историко-философской эволюции концепции свободного воспитания, раскрывающий преемственность её развития от античных истоков до философско-педагогических оснований, сформированных в эпоху Просвещения. Исследование охватывает ретроспективный обзор трансформации ключевых идей свободного воспитания, начиная с философских воззрений Сократа, стоиков, представителей эпохи Возрождения и заканчивая систематизацией теоретических основ педагогов XX века. Особое внимание уделяется анализу вклада каждого из мыслителей в становление педагогической парадигмы, ориентированной на развитие личностной автономии и раскрытие природного потенциала ребенка. В работе детально рассматривается специфика понимания свободы воспитания в различные исторические периоды, выявляются общие тенденции и уникальные особенности трактовки этой концепции в трудах разных философов. Анализируется эволюция подходов к реализации принципов свободного воспитания - от сократического диалога до руссоистской концепции естественного воспитания. Особое внимание уделяется исследованию теоретических основ свободного воспитания, которые способствовали формированию целостной педагогической системы, противопоставленной авторитарным образовательным моделям. Практическая значимость исследования заключается в возможности применения историко-философского опыта разработки концепции свободного воспитания для решения современных проблем образования. Материалы статьи открывают перспективы для дальнейшего исследования становления гуманистических педагогических традиций и их адаптации к вызовам современной образовательной системы.

Ключевые слова: свободное воспитание, естественное воспитание, история педагогики, педагогическая антропология, философия воспитания, история образовательных концепций, развитие личности

Для цитирования: Милованов А.В. Генезис идей свободного воспитания: от античных истоков к педагогике XX века // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 93 – 101.

Поступила в редакцию: 24 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 22 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

The genesis of liberal education ideas: from ancient origins to 20th-century pedagogy

¹ Milovanov A.V.,
¹ Kherson State Pedagogical University

Abstract: this article provides a comprehensive analysis of the historical and philosophical evolution of the concept of liberal education, revealing the continuity of its development from its ancient origins to the philosophical and pedagogical foundations formed during the Age of Enlightenment. The study covers a retrospective overview of the transformation of key ideas of liberal education, beginning with the philosophical views of Socrates, the Stoics, and representatives of the Renaissance, and ending with the systematization of the theoretical foundations of 20th-century educators. Particular attention is paid to the analysis of the contribution of each thinker to the development of a pedagogical paradigm focused on the development of personal autonomy and the unleashing of the child's natural potential. The work examines in detail the specific understanding of liberal education in various historical periods, identifying common trends and unique aspects of its interpretation in the works of various philosophers. It analyzes the evolution of approaches to the implementation of the principles of liberal education, from Socratic dialogue to the Rousseauian concept of natural education. Particular attention is paid to exploring the theoretical foundations of liberal education, which contributed to the development of a holistic pedagogical system opposed to authoritarian educational models. The practical significance of this research lies in the potential application of historical and philosophical experience in developing the concept of liberal education to addressing contemporary educational challenges. The article's findings open up prospects for further research into the development of humanistic pedagogical traditions and their adaptation to the challenges of the modern educational system.

Keywords: liberal education, natural education, history of pedagogy, educational anthropology, philosophy of education, history of educational concepts, personality development

For citation: Milovanov A.V. *The genesis of liberal education ideas: from ancient origins to 20th-century pedagogy. Review of Pedagogical Research.* 2026. 8 (2). P. 93 – 101.

The article was submitted: October 24, 2025; Approved after reviewing: December 22, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

В современной педагогической науке наблюдается повышенное внимание к наследию идей свободного воспитания, что особенно значимо для российской образовательной традиции, где с конца 1920-х гг. доминировали авторитарные модели [1, с. 30-31]. Новый виток интереса к этим идеям пришелся на 1950–1960-е годы, период перехода общества к постиндустриальной фазе развития. Данный переход сопровождался усилением внимания к личностному измерению в развитии индивида и отказом от унификации в производственной и социальной сферах [2, с. 42].

В рамках современного научного дискурса сложилась система взаимодополняющих подходов, раскрывающих сущность свободного воспитания. Ключевым представляется принцип, согласно которому воспитательный процесс должен быть организован таким образом, чтобы создать условия для активного самовоспитания и личностного саморазвития ученика, а не осуществлять прямое педагогическое воздействие [3, с. 7]. Этот подход получает дальнейшее развитие в концепции личностно-ориентированного воспитания, основанного на учете индивидуальных особенностей каждого ребенка, уважении его личности и предоставлении свободы выбора в образовательном процессе [4, с. 6, 46]. Особое место занимает теория естественного воспитания, предлагающая использовать образовательные формы, максимально приближенные к естественной социальной среде и исключающие жесткую регламентацию обучения, что способствует гармоничному развитию личности в соответствии с ее внутренними потребностями [5, с. 14]. Данный гуманистический принцип провозглашает безусловную ценность личности ребенка, принимая его индивидуальность как основу образовательного процесса [6, с. 12].

Отмеченное направление развития стало центральным для педагогических течений, стремившихся преодолеть авторитаризм и переориентировать образование на личность учащихся. Основной задачей выступало создание среды для эмоционального и индивидуального освоения знаний. С начала 90-х годов XX века в России появляются частные школы, основанные на принципах следования интересам ребенка и свободного развития. Свободное воспитание понимается как направление, поддерживающее естественное

развитие ребенка через раскрытие врожденных потенциалов и самоопределение в социуме. Его сторонники считали, что становление гуманного общества требует раскрытия изначально позитивной природы человека, чему препятствует авторитарная педагогическая модель [7, с. 73].

Материалы и методы исследований

В представленном исследовании был реализован комплексный историко-педагогический анализ, направленный на реконструкцию генезиса и развития концепции свободного воспитания. Материальную основу работы составил корпус первоисточников, включающий философские и педагогические труды, начиная от античных текстов Сократа и стоиков, через работы мыслителей Возрождения и Просвещения (включая ключевой трактат Ж.-Ж. Руссо «Эмил, или О воспитании»), вплоть до систематизированных теорий педагогов XX века. Особое внимание уделялось трудам, в которых осуществлялась теоретическая разработка понятий личностной автономии, природного потенциала ребенка и критики авторитарных образовательных моделей.

Методологический аппарат исследования базируется на сочетании нескольких взаимодополняющих подходов. Ретроспективный анализ позволил проследить преемственность и трансформацию ключевых идей свободного воспитания на протяжении различных исторических эпох. Сравнительно-сопоставительный метод был применен для выявления общих тенденций и уникальных особенностей в трактовке концепции разными философами, от сократического диалога до руссоистской парадигмы естественного воспитания. Историко-системный подход способствовал пониманию эволюции подходов к реализации принципов свободного воспитания как целостного процесса формирования альтернативной педагогической системы. Контекстуальный анализ обеспечил рассмотрение философско-педагогических воззрений в неразрывной связи с социокультурными условиями соответствующих исторических периодов. Данный методологический синтез обеспечил глубину и объективность исследования, позволив не только описать историческую динамику концепции, но и выявить её непреходящую теоретическую ценность для решения актуальных проблем современного образования.

Результаты и обсуждения

Философские истоки концепции свободного воспитания восходят к гуманистическим традициям античной культуры. Уже мыслители Древней Греции V-IV веков до н.э. рассматривали воспитание как важнейшее средство формирования личности, стремящейся к гармонии, самопознанию и достойному существованию в обществе. Они исходили из того, что образование должно способствовать формированию собственных суждений и выбору жизненного пути. Параллельно формируется установка на независимое мышление, пересмотр устоявшихся взглядов на прошлое и настоящее, когда традиционные идеалы начинают проверяться критериями выгоды и практической значимости [8, с. 38].

В античных полисах был сформирован идеал свободной и критически мыслящей индивидуальности, обладавшей развитым самосознанием, высокой духовной культурой, физическим совершенством и гражданскими доблестями. Также предпринимались практические шаги по определению путей и методов достижения этого идеала.

Философские искания Сократа, жившего еще в IV в. до нашей эры, представляют собой одну из первых системных попыток разработки положений, близких к концепции свободного воспитания. Античный мыслитель сформулировал ряд фундаментальных положений, получивших дальнейшее развитие в данной педагогической парадигме. Сократ исходил из социальной природы человека и необходимости понимания его личности через внутренний мир, что определяет цель педагогики как гармонизацию личного благополучия и общественной справедливости через самосовершенствование и раскрытие «доброй природы». Центральной задачей образования он считал не формирование узкопрофессиональных навыков, а развитие нравственных качеств и добродетельного поведения. Педагогический процесс понимался как создание условий для самопознания, духовных поисков и реализации природной активности учащихся, где все участники выступают равноправными партнерами, а учитель выполняет роль наставника, направляющего духовное развитие [9, с. 4].

Особое внимание он уделял становлению моральных основ через диалогическое общение, что в современной терминологии можно обозначить как демократический стиль взаимодействия между педагогом и учеником. Философ обосновал значимость формирования благоприятной среды для самостоятельного познания и личностного роста, где педагог выступает не в роли абсолютного авторитета, а как мудрый сопровождающий, всегда готовый оказать поддержку [10, с. 26].

Философские учения стоиков оказали существенное воздействие на формирование теоретических основ свободного воспитания. Именно стоицизм впервые в истории предпринял попытку осмыслить подлинную сущность свободы, опираясь на внутренний мир личности как на ключевой ориентир. Согласно воззрениям

стоиков, каждый индивид по своей природе стремится к свободе, которая трактуется как проявление воли и умения жить в согласии с естественным порядком. Жить «сообразно природе» в интерпретации стоиков – значит следовать разуму, поскольку разум и природа, с их точки зрения, нераздельны.

Стоическая философия рассматривает добродетель как фундаментальный способ сохранения и утверждения личностной идентичности, тогда как аморальные действия неизбежно ведут к экзистенциальной деградации и утрате человеческого достоинства. Концепция эвдемонии как высшей жизненной цели получила систематическое обоснование в работах ведущих представителей стоицизма – Панеция Родосского, Сенеки, Эпиктета и Марка Аврелия, которые доказывали, что подлинное счастье достижимо исключительно через сознательное культивирование добродетели и согласие с универсальным разумным порядком мироздания. Они утверждали, что счастье достижимо лишь при условии верной ориентации желаний и поступков – то есть их соответствия разуму и природной сути человека. Подлинная свобода, с этой точки зрения, заключается в способности управлять собой, не поддаваться влиянию внешних обстоятельств, отстаивать внутреннюю независимость, не преклоняться перед внешними силами и не быть рабом судьбы.

В ту же эпоху разрабатывал свою концепцию счастья и свободы древнегреческий философ Эпикур. Он считал, что основой человеческого благополучия является преодоление страха – как страха перед богами, так и перед смертью – и возможность существовать в соответствии с собственными потребностями и стремлениями. Таким образом, свобода, по Эпикуру, проявляется в способности следовать своим интересам, освобожденным от иррациональных страхов и внешнего принуждения.

Эти философские построения оказались весьма значимыми для последующих педагогических теорий, в частности – для воззрений А.С. Нейлла. Его воспитательная система базировалась на представлении о том, что главная задача педагогики – подготовить ребенка к жизни, а высшая цель жизни состоит в обретении счастья, которое становится возможным только при наличии свободы как личностной автономии.

В то же время в стоицизме постулируется, что лишь внутренняя, духовная свобода подконтрольна человеку; все внешние обстоятельства – тело, собственность, социальный статус – находятся вне его контроля. Эпиктет, сам бывший рабом, подчеркивал, что в полной мере человеку принадлежит лишь его воля и стремления, тогда как остальное – преходяще и подвластно внешним силам. Концепция личности, сохраняющей внутреннюю автономию в условиях внешней детерминации, была продуктивно ассимилирована христианской антропологией. Наиболее полное философское обоснование эта проблематика получила в трудах Фомы Аквинского, где вопросы духовного самоопределения нашли систематическую разработку в контексте теории нравственного совершенствования и доктрины свободной воли. Средневековый мыслитель существенно углубил понимание механизмов морального выбора, рассматривая свободу волеизъявления как необходимое условие для достижения человеком состояния духовной целостности.

Гуманистическая парадигма в педагогике, уходящая корнями в эллинистическую эпоху, претерпела значительную трансформацию в сторону антропоцентрической направленности. В этот период происходит концептуальный сдвиг от коллективистской образовательной модели к индивидуализированному подходу, где приоритетом становится развитие личностной автономии. Философ Панетий Родосский, систематизировавший принцип «жизни в согласии с природой», рассматривал образовательный процесс как инструмент актуализации врожденных способностей и формирования экзистенциальной компетентности личности. Его антропологические воззрения заложили методологические основы для последующего развития персоналистской педагогики, где образовательная траектория выстраивается с учетом уникальных характеристик каждого обучающегося. Эллинистический период таким образом ознаменовался переходом от нормативного воспитания к ценностно-ориентированному образованию, где мера педагогического воздействия определялась степенью раскрытия индивидуального потенциала. Он интерпретировал природу как совокупность врожденных задатков индивида, а жизнь согласно природе, по его мнению, означала следование своей индивидуальности. Центральной задачей воспитания в таком контексте становится помощь человеку в раскрытии его естественного потенциала.

Существенный вклад в развитие гуманистической мысли внес Цицерон – государственный деятель, оратор и писатель. Он концептуализировал термин «Гуманизм» как образовательный идеал, преобразовав его в системообразующую категорию европейской педагогической традиции. В его интерпретации гуманизм олицетворял синтез образованности и духовного совершенства, составляющих основу достойного человеческого существования. Современник Цицерона Марк Фабий Квинтилиан разработал комплементарную педагогическую концепцию, актуализировавшую принцип индивидуализированного обучения. В полемике с распространённой практикой телесных наказаний он выдвинул тезис о необходимости глубокого психолого-педагогического изучения индивидуальных особенностей воспитанников как обязательного условия эффективного развития личности. Римская педагогическая мысль таким образом сформулировала антропо-

центрическую парадигму, где образовательный процесс ориентировался на раскрытие уникального потенциала каждой личности через синтез гуманитарного знания и индивидуализированных методик развития.

На Западе в первые века нашей эры получает распространение христианское вероучение, которое в период Средневековья превратилось в основного носителя концепции духовного становления человека. Сложившаяся в рамках христианства педагогическая парадигма утверждала центральное положение человека во вселенной, а его нравственно-религиозное совершенствование рассматривала как конечную цель бытия. Все происходящие в мире события и явления интерпретировались через категории человеческого восприятия и моральных ориентиров. В христианском мировоззрении личность обрела сакральный статус, становясь объектом почитания и высшей ценностью.

Существенная роль в осмыслении внутренней свободы в качестве категории нравственности принадлежит Фоме Аквинскому – ведущему теоретику средневековой схоластики, удостоенному католической церковью титула «Учитель Церкви». В его системе взглядов нравственный закон трактовался как основополагающее начало человеческого бытия, укорененное в божественной воле и обретающее силу через акт веры. Согласно позиции Аквината, свободная воля не является изначальным свойством индивида, а формируется в процессе его морального развития. Понимание свободы у философа связано с практикой ответственного выбора, в ходе которого личность самостоятельно осваивает и делает своими жизненные принципы. Данные теоретические положения составили концептуальную основу для педагогов, сочетавших в своих практиках принципы свободного воспитания с религиозным мировоззрением. Этот синтез способствовал формированию целостного подхода, где свобода личности рассматривалась как условие нравственного становления, а не противоречие духовным ценностям.

Эпоха Возрождения знаменует становление антропоцентрической картины мира, открывающей возможность новой экзистенциальной свободы. В этот период формируется мировоззренческая парадигма, позволяющая личности выстраивать жизненную траекторию, ориентируясь исключительно на собственные устремления и внутренние ориентиры [11, с. 4-5]. Гуманизм кристаллизуется как целостное мировоззрение и масштабное культурное движение. Концепция человеческого призвания преодолевает рамки социального детерминизма, наполняясь смыслом индивидуального выбора и личных склонностей. Эта трансформация породила запрос на образовательные модели, ориентированные на выявление уникальных способностей и природных задатков личности. Философская рефлексия этого периода, признавая дуализм объективной и субъективной реальности, акцентировала проблему антропологических оснований человеческого существования, что обусловило антропоцентрический характер гуманистической педагогики. В этом контексте ключевое значение приобретает философская оппозиция категорий свободы и необходимости. С момента своего возникновения данное противоречие играло важную роль и в становлении педагогического гуманизма, поскольку его анализ позволяет определить методологическое различие между целью и средствами в развитии личности.

Анализ философской дихотомии «свобода – необходимость» предполагает не столько их противопоставление, сколько выявление механизмов конструктивного взаимодействия. Эта взаимосвязь имеет принципиальное значение для этики, поскольку именно признание свободы воли создаёт основание для моральной и правовой ответственности. В гипотетической ситуации, когда поведение человека всецело детерминировано внешней необходимостью, сама категория ответственности утрачивает содержательный смысл, а представление о справедливости редуцируется до уровня произвольной или случайной оценки.

Методологически значимой представляется кантовская антиномия внешней необходимости и внутренней свободы. Философское разграничение этих категорий обосновывает антропологическую автономию, трактуя человека как субъекта морального самоопределения. В данной парадигме социальная свобода выступает не телеологическим ориентиром, а имманентным условием реализации личностного потенциала, создающим пространство осуществления морального выбора и личностной саморегуляции. При этом свобода не означает разрыва с внешним миром, что находит выражение в способности личности формировать самостоятельную позицию вне зависимости от внешних обстоятельств. Свобода реализуется через следование требованиям практического разума, выраженным в категорическом императиве. Данный принцип обладает универсальным характером и распространяется на всех носителей свободной воли, выступая общезначимым основанием для морального выбора [12, с. 286].

Таким образом, основную задачу воспитания И. Кант видел в раскрытии подлинной сущности человека, полагая, что лишь внутренне свободный индивид способен к совершению нравственных поступков. Его идейный преемник И. Фихте, впервые использовавший термин «антропософия», утверждал, что свободная активность личности должна включать как физическое, так и духовное самосовершенствование, непременно

но реализуемое в социуме. По его убеждению, духовный труд – а значит и труд культурный – по своей сути может быть только коллективным [13, с. 58].

Отсюда следует, что феномен свободы раскрывается как сложный социокультурный конструкт, имеющий не только правовое, но и экзистенциально-антропологическое измерение. Историко-философский анализ позволяет утверждать, что обладание свободой представляет собой не столько субъективное право, сколько морально-исторический императив, диалектически связывающий уровень личностного развития с этапом цивилизационного прогресса. Эта взаимосвязь проявляется в том, что степень актуализации свободы в общественной практике коррелирует с моральной зрелостью как отдельного индивида, так и социального организма в целом.

Насильственное ограничение личностной автономии, проявляющееся в жёсткой регламентации сознания и поведения, а также в инструментальной редукции человека до элемента социальной системы, порождает системный кризис, затрагивающий как индивидуальное бытие, так и общественные структуры. Такой подход не только нивелирует творческий потенциал личности, но и подрывает основы общественной динамики, поскольку именно через реализацию свободы общество обретает способность не просто адаптироваться к изменяющимся условиям, но и целенаправленно трансформировать действительность в соответствии с культурными идеалами и нравственными ориентирами.

При этом необходимо отметить, что гуманистические идеалы Ренессанса и формирующаяся парадигма «новой педагогики» изначально развивались в условиях глубокого противоречия с социальной действительностью своего времени. Их опережающий характер, утопическая направленность в будущее создавали существенный барьер для адекватного восприятия этих концепций не только широкими народными массами, но и образованными слоями общества, включая тех, кто в сфере науки и культуры придерживался прогрессивных взглядов.

Антропологический переворот в понимании человеческой индивидуальности, осуществлённый в эпоху Возрождения, стал катализатором развития гуманистических тенденций в педагогической теории и практике. Эти интеллектуальные достижения, получившие своё концептуальное оформление в период Просвещения, заложили прочный фундамент для последующего становления идеологии свободного воспитания. Однако провидческий характер ренессансных идеалов, их устремлённость в грядущее обусловили их маргинальный статус в современном им социокультурном контексте – эти концепции оставались малодоступными для массового сознания и часто встречали непонимание даже среди передовых мыслителей эпохи, что свидетельствует о сложном, нелинейном характере усвоения обществом радикальных педагогических инноваций.

XVII столетие ознаменовалось формированием концепции автономного субъекта – личности, обладающей потенциалом для раскрытия внутреннего своеобразия и реализации индивидуальной жизненной траектории. В контексте развития педагогических идей этого периода особого внимания заслуживает вклад Вольфганга Ратке, сформулировавшего в 1614 году в работе «Введение в искусство обучения» принцип «Обучение без принуждения». Данный педагогический постулат представлял собой осознанный отказ от господствовавших в тот период авторитарных образовательных практик.

Ян Амос Коменский по праву занимает исключительное положение в истории педагогической мысли, будучи признанным провозвестником идей свободного воспитания. В своих фундаментальных трудах он последовательно обосновывал значимость индивидуального начала и неотъемлемое право человека на раскрытие личностного потенциала. Согласно воззрениям Коменского, целью воспитательного процесса является целостное развитие духовных способностей индивида, направленное на достижение личного благополучия и гармоничного существования в обществе. Педагог трактовал образование в качестве инструмента актуализации врождённых способностей и воспитания ответственной позиции, осуществляемых в атмосфере свободы и естественного самопроявления.

Концепция естественного и спонтанного развития ребенка, сформулированная Коменским, несмотря на трудности своей практической реализации в современную ему эпоху, сохранила свою актуальность. Спустя два с половиной века именно эти идеи стали теоретическим фундаментом для становления концепции свободного воспитания.

Тем не менее, гуманистический проект Коменского не получил последовательного развития в следующий исторический период. Западная цивилизация вступила в фазу индустриализации, что сопровождалось сменой культурных парадигм – приоритет получили технократические установки, обусловленные логикой промышленного производства. Образовательная парадигма сместилась в сторону стандартизации, утилитарности и социальной функциональности, что привело к доминированию дисциплинарной модели обучения, ориентированной на формирование человека-исполнителя.

Доминирующим стало механистическое мировоззрение, в рамках которого человек стал рассматриваться как результат целенаправленного формирования через воспитание и обучение. В этой парадигме развитие психики трактовалось как следствие исключительно внешних воздействий. Подобных взглядов придерживались, в частности, такие мыслители, как Джон Локк и Клод Адриан Гельвеций [14].

В этот период усиление гуманистических тенденций в педагогике подготовило почву для возникновения идеологии свободного воспитания, главной ценностью которой провозглашалась уникальность каждой личности. Теория «естественного воспитания» Жан-Жака Руссо существенно повлияла на формирование философских основ этого направления, предложив принципиально новый взгляд на природу ребенка и процесс его развития. Философ рассматривал человека как органическую составляющую природы, наделенную с момента рождения неотчуждаемым правом на стремление к счастью. Свободу Руссо понимал как особое пространство человеческого существования, исключающее какое-либо внешнее принуждение. При этом мыслитель интерпретировал свободу главным образом в её внешнем аспекте, вследствие чего в его педагогической концепции она выступала прежде всего как негативное условие - отсутствие ограничений, а не как позитивная цель образовательного процесса.

В качестве альтернативы механистическим воззрениям Жан-Жак Руссо разработал педагогическую систему, получившую название «естественное воспитание». Фундаментальным положением данной системы выступает тезис о необходимости создания условий для спонтанного развития ребенка в соответствии с его природными склонностями. В своих программных работах «Новая Элоиза» и «Эмиль, или о воспитании» Руссо осуществил концептуальный переворот в понимании детства, представив его не как подготовительный этап к взрослой жизни, а как самостоятельный период человеческого бытия, обладающий собственной ценностью и внутренней логикой развития. Этот парадигмальный сдвиг позволил переосмыслить образовательный процесс как среду для раскрытия природных задатков ребенка, что стало краеугольным камнем в формировании антропоцентрического подхода к воспитанию. Согласно воззрениям мыслителя, ребенок изначально обладает внутренним потенциалом к саморазвитию, который систематически подавляется традиционными авторитарными педагогическими практиками. В этой связи Руссо определял цель воспитания как организацию образовательной среды, максимально благоприятствующей актуализации врожденных способностей и дарований ребенка.

Согласно позиции Руссо, ребенок изначально обладает природной нравственностью и нуждается в специально организованной среде для раскрытия этих качеств [15, с. 37]. Мыслитель настаивал, что предоставление свободы в детском возрасте является ключевым фактором становления самостоятельной личности и позволяет преодолеть авторитарную педагогику, сковывающую познавательную активность и творческий потенциал.

Эти теоретические положения нашли практическое воплощение в деятельности Александра Нила, британского педагога-реформатора и создателя школы «Саммерхилл». Его педагогическая концепция основывалась на принципах предоставления детям права самостоятельного выбора и возможности регулировать собственное учебное время и образовательную траекторию. «Саммерхилл – это учебное заведение, где процесс познания происходит без принуждения. Это пространство, где свобода интерпретируется не как вседозволенность, а как основа для формирования ответственности» [16, с. 117]. Данная образовательная модель принципиально противостояла традиционной школьной системе и продемонстрировала продуктивность свободы как ключевого педагогического принципа.

Концепция естественного воспитания, разработанная Руссо, стала фундаментальной основой для последующего формирования теории свободного воспитания, достигшей своей зрелости в XIX-XX столетиях. Современная педагогическая наука единодушно признает определяющую роль французского мыслителя в становлении данной педагогической парадигмы.

Философские воззрения Руссо послужили источником вдохновения для многочисленных представителей педагогического сообщества. Пионерами в практической реализации этих идей выступили немецкие просветители-филантрописты рубежа XVIII-XIX веков – Иоганн Бернхард Базедов, Кристиан Готхильф Зальцман и Эрнст Христиан Трапп. Созданные ими филантропии представляли собой образовательные учреждения, где учебно-воспитательный процесс строился в соответствии с естественными потребностями и особенностями детской природы, что составляло разительный контраст с традиционной школой. Главной целью этих учебных заведений было воспитание гармонично развитых личностей, подготовленных к продуктивной социальной деятельности и обретению индивидуального счастья.

Выводы

Проведенный анализ демонстрирует, что концепция свободного воспитания сформировалась в результате длительной эволюции гуманистических идей, берущих начало в античной философии. Её становление

было ответом на доминирование авторитарных практик и отражало растущее понимание ценности индивидуальности и внутренней свободы личности. Теоретический фундамент, заложенный Сократом, стоиками, мыслителями Возрождения и Просвещения, и радикально переосмысленный Ж.-Ж. Руссо, позволил оформиться самостоятельному педагогическому направлению, актуальность которого продолжает сохраняться в современном образовательном дискурсе.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в возможности продуктивного применения историко-педагогического наследия свободного воспитания в современных образовательных системах. Результаты работы позволяют переосмыслить традиционные подходы к организации учебно-воспитательного процесса, предлагая научно обоснованные модели создания развивающей образовательной среды. Материалы исследования могут быть использованы при проектировании вариативных образовательных программ в системе дополнительного образования, модернизации подготовки педагогических кадров, а также при создании эффективных условий для реализации индивидуальных образовательных маршрутов в контексте инклюзивной практики.

Список источников

1. Сухомлинский В.А. Педагогика сотрудничества. Москва: Просвещение, 1975. 47 с.
2. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 135 с.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: АСТ: Астрель, 2010. С. 7.
4. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Киев: Радянська школа, 1973. С. 6, 46.
5. Хуторской А.В. Естественное воспитание и обучение Ж.-Ж. Руссо // Школьные технологии. 2010. № 1. С. 75 – 83.
6. Газман О.С. Неклассическое воспитание: От авторитарной педагогики к педагогике свободы. М.: МИРОС, 2002. 296 с.
7. Руссо Ж.-Ж. Эмиль, или о воспитании. Москва: Наука, 1998. 182 с.
8. Корнетов Г.Б. Всемирная история педагогики: цивилизационный подход // Педагогика. 1995. № 3. С. 38.
9. Валеев А.А. Теория и практика свободного воспитания в истории гуманистической педагогики: учебное пособие. Казань: КГПУ, 2003. 112 с.
10. Тубельский А.Н. Демократическая школа: уклад и экспертиза // Новые ценности образования. 2005. № 2 (24). С. 25 – 28.
11. Торубарова Т.В. О сущности человеческой свободы в немецком классическом идеализме. СПб.: Наука, 1999. С. 4 – 5.
12. Гайденко П.П. Прорыв к трансцендентному: Новая онтология XX века. М.: Республика, 1997. 495 с.
13. Хрестоматия по истории социальной педагогики и воспитания. Часть 1. Зарубежная история / сост. А.А. Фролов, Ю.Х. Трушина. Нижний Новгород: Изд-во НГПУ, 2001. 259 с.
14. Хрестоматия по истории педагогики: в 3 т. Т. 1, 2 / под общ. ред. А. И. Пискунова. Москва: ТЦ Сфера, 2006. 2 т.
15. Руссо Ж.-Ж. Эмиль, или о воспитании. Москва: Наука, 1998. 182 с.
16. Нилл А.С. Саммерхилл: Воспитание свободой: пер. с англ. Н.А. Так-таш. Москва: Педагогика-Пресс, 2000. 288 с.

References

1. Sukhomlinsky V.A. Pedagogy of Cooperation. Moscow: Prosveshchenie, 1975. 47 p.
2. Maslow A.G. Motivation and Personality. St. Petersburg: Piter, 2008. 135 p.
3. Vygotsky L.S. Pedagogical Psychology. Moscow: AST: Astrel, 2010. P. 7.
4. Sukhomlinsky V.A. I Give My Heart to Children. Kyiv: Radyanska Shkola, 1973. Pp. 6, 46.
5. Khutorskoy A.V. Natural Education and Training of J.-J. Rousseau. School Technologies. 2010. No. 1. P. 75 – 83.
6. Gazman O.S. Non-Classical Education: From Authoritarian Pedagogy to Pedagogy of Freedom. Moscow: MIROS, 2002. 296 p.
7. Russo J.-J. Emile, or About Education. Moscow: Nauka, 1998. 182 p.
8. Kornetov G.B. World History of Pedagogy: Civilizational Approach. Pedagogy. 1995. No. 3. P. 38.
9. Valeev A.A. Theory and Practice of Free Education in the History of Humanistic Pedagogy: A Textbook. Kazan: KSPU, 2003. 112 p.

10. Tubel'skiy A.N. Democratic School: Structure and Expertise. New Values of Education. 2005. No. 2 (24). P. 25 – 28.
11. Torubarova T.V. On the Essence of Human Freedom in German Classical Idealism. St. Petersburg: Nauka, 1999. P. 4 – 5.
12. Gaidenko, P.P. Breakthrough to the Transcendental: New Ontology of the Twentieth Century. Moscow: Respublika, 1997. 495 p.
13. Reader on the History of Social Pedagogy and Education. Part 1. Foreign History. compiled by A.A. Frolov, Yu.Kh. Trushina. Nizhny Novgorod: NGPU Publishing House, 2001, 259 p.
14. Reader on the History of Pedagogy: in 3 volumes. Vols. 1, 2. edited by A.I. Piskunov. Moscow: TC Sfera, 2006, 2 volumes.
15. Russo J.-J. Emile, or About Education. Moscow: Nauka, 1998, 182 p.
16. Neill A.S. Summerhill: Education by freedom: trans. from English by N.A. Tak-tash. Moscow: Pedagogy-Press, 2000. 288 p.

Информация об авторе

Милованов А.В., аспирант, РИНЦ SPIN-код: 9657-1752, Херсонский государственный педагогический университет, leha-milan18@mail.ru

© Милованов А.В., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 376.4



Коррекция двигательных нарушений у школьников 8-12 лет с нарушением интеллекта при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО

¹ Бойко Р.А., ² Барабаш О.А.,
¹ Благовещенский государственный педагогический университет,
² Владивостокский государственный университет

Аннотация: в статье представлен анализ техники выполнения скоростно-силового теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» школьниками с нарушением интеллекта 8-12 лет. Методом открытого педагогического наблюдения установлены наиболее типичные ошибки техники при выполнении данного теста: изменение прямого угла согнутых ног и смещение или поднимание таза. На основе изучения биомеханических особенностей движения обоснованы наиболее эффективные средства для устранения выявленных нарушений техники выполнения скоростно-силового теста ВФСК ГТО для лиц с нарушением интеллекта. Статистически доказана эффективность предложенного перечня физических упражнений для устранения наиболее типичных ошибок техники. Даны методические рекомендации по использованию разработанных средств в структуре урока по физической культуре.

Ключевые слова: двигательные нарушения, скоростно-силовой тест, средства физической культуры, школьники с нарушением интеллекта

Для цитирования: Бойко Р.А., Барабаш О.А. Коррекция двигательных нарушений у школьников 8-12 лет с нарушением интеллекта при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 102 – 108.

Поступила в редакцию: 24 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 22 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Correction of motor disorders in schoolchildren aged 8-12 with intellectual disabilities in preparation for passing the GTO physical fitness standards

¹ Boiko R.A., ² Barabash O.A.,
¹ Blagoveshchensk State Pedagogical University,
² Vladivostok State University

Abstract: this article presents an analysis of the technique used by schoolchildren with intellectual disabilities aged 8-12 to perform the speed-strength test “Lifting the torso from a supine position.” Through open pedagogical observation, the most common technical errors in performing this test were identified: changing the right angle of bent legs and shifting or lifting the pelvis. Based on the study of the biomechanical characteristics of movement, the most effective means of eliminating the identified violations of the technique for performing the GTO speed-strength test for persons with intellectual disabilities were substantiated. The effectiveness of the proposed list of physical exercises for eliminating the most typical technical errors has been statistically proven. Methodological recommendations are given on the use of the developed tools in the structure of a physical education lesson.

Keywords: motor disorders, speed-strength test, physical education tools, schoolchildren with intellectual disabilities

For citation: Boiko R.A., Barabash O.A. Correction of motor disorders in schoolchildren aged 8-12 with intellectual disabilities in preparation for passing the GTO physical fitness standards. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 102 – 108.

The article was submitted: October 24, 2025;
Approved after reviewing: December 22, 2025;
Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Программно-нормативной основой системы физического воспитания в нашей стране является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО) [1]. Его внедрение направлено на укрепление здоровья населения и развитие человеческого потенциала. Актуальным вопросом продолжает оставаться приобщение лиц с ограниченными возможностями здоровья к выполнению нормативов комплекса. Наиболее существенные трудности у лиц с нарушением интеллекта при выполнении контрольных испытаний связаны с наличием разнообразных двигательных нарушений. Выявление наиболее типичных ошибок техники выполнения движений, подбор адекватных средств, позволяющих эффективно их устранить и обеспечить демонстрацию максимально возможных результатов является актуальной научно-методической задачей. ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ИиЛОВЗ) впервые введен в России в 2019 году [2]. Как указывает С.П. Евсеев первым установочным принципом ВФСК ГТО для ЛиЛОВЗ является принцип ориентации на ВФСК ГТО для здоровых граждан [3]. То есть, количество возрастных ступеней, знаков отличия, оценка тех же физических способностей идентичны с ВФСК ГТО для здоровых людей.

К настоящему времени ВФСК ГТО для ЛиЛОВЗ является действенным инструментом вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом [4, 5]. Поэтому подготовка лиц с интеллектуальными нарушениями к сдаче норм ВФСК ГТО по-прежнему остается важной задачей спортивной практики. Вместе с тем, наличие у данной категории лиц разнообразных двигательных нарушений [6, 7] препятствует качественному освоению техники выполнения нормативов и как следствие не позволяет демонстрировать свои наивысшие возможности.

Материалы и методы исследований

С целью изучения двигательных нарушений школьников 8-12 лет с интеллектуальными нарушениями при выполнении теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» и дальнейшей разработки методических рекомендаций для коррекции выявленных нарушений техники выполнения скоростно-силового теста был организован педагогический эксперимент с участием 81 обучающихся в ГАОУ Амурской области «Региональный центр коррекционного образования», ГАОУ Амурской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 9, с. Ивановка», ГАОУ Амурской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 7 г. Благовещенска».

Основным методом стало открытое педагогическое наблюдение с использованием видеосъемки при выполнении норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

За эталонную технику при выполнении данного скоростно-силового теста были взяты «Правила выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине», представленные на официальном сайте ВФСК ГТО [8]. Ошибками при выполнении данного теста являются следующие:

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата при разгибании туловища;
3. Изменение прямого угла согнутых ног;
4. Размыкание пальцев «из замка»;
5. Смещение или поднимание таза;
6. Остановка выполнения испытания (теста) более чем на 5 секунд;
7. Участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи [8].

Результаты и обсуждения

Анализ техники выполнения теста учащимися с нарушением интеллекта показал, что наиболее часто встречающиеся ошибки – это изменение прямого угла согнутых ног и смещение или поднимание таза. Данные ошибки встречаются у 76 % школьников, принявших участие в исследовании (рис. 1, 2).

У школьников с нарушением интеллекта угол согнутых в коленном суставе ног вместо требуемых 90° в течение всего упражнения составляет в начале упражнения в среднем 88°, а в конце упражнения может колебаться от 80° до 41°. По нашему мнению, это свидетельствует о том, что точка приложения усилия «ложиться» на мышцы бедра, причем на сгибатели задней поверхности, которые должны выступать в роли стабилизаторов.

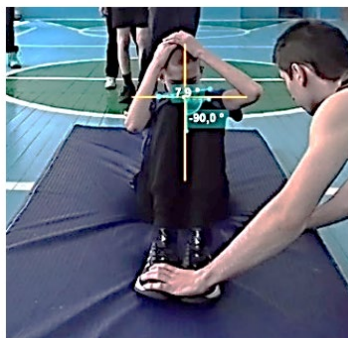


Рис. 1. Измерение углов плечевой оси у обучающихся с интеллектуальными нарушениями при выполнении испытания «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Fig. 1. Measurement of shoulder axis angles in students with intellectual disabilities during the “Lifting the torso from a supine position” test.

Второй наиболее распространенной ошибкой являлось поднимание таза. Подъем таза при начальном движении говорит о слабости мышц живота, и школьники его компенсируют прогибом в спине, создавая дополнительную амплитуду, в том числе и с помощью рук, активно надавливая на затылочную часть головы, тем самым перенапрягая мышцы задней поверхности шеи, что в некоторых случаях приводит к их травмированию.

Наличие сниженного мышечного тонуса (гипотонии) может наблюдаться у детей с лёгкой умственной отсталостью [9]. При наличии гипотонии мышц шеи давление на затылочную часть головы может привести к нежелательным результатам.

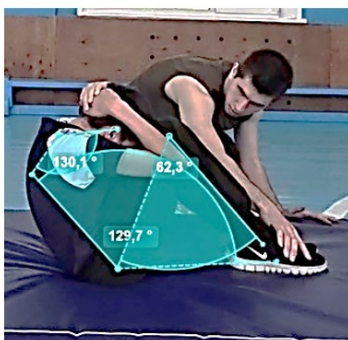


Рис. 2. Измерение углов сгибания в тазобедренном, коленном суставах и шейном отделе позвоночника у обучающихся с интеллектуальными нарушениями при выполнении испытания «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Fig. 2. Measurement of flexion angles in the hip, knee joints, and cervical spine in students with intellectual disabilities when performing the “Lifting the torso from a supine position” test.

О чрезмерном давлении руками на мышцы шеи при выполнении скоростно-силового теста, свидетельствуют такие полученные результаты как:

- угол подъема туловища в конце упражнения – 134° (в отличие от эталонного – 110°),
- наклон головы вперед – 125° (при эталонном наклоне – 160°).

То есть, при выполнении данного теста школьники тянут себя за шею, стремясь достать локтями коленей.

Исходя из выявленных нарушений техники выполнения теста был разработан комплекс упражнений для их коррекции, который представлен в табл. 1.

Самостоятельное выполнение упражнения явилось самым основным, что необходимо было освоить школьникам. Для этого в начале предлагалось упражнение №1 в котором руки за спиной ладонями вниз располагаются примерно под общим центром тяжести, выступали как дополнительная точка опоры уменьшающая рычаг туловища облегчая работу мышц живота и сгибателей тазобедренного сустава. Ноги при этом должны быть выпрямленные создавая противовес.

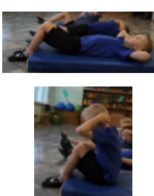
Таблица 1

Комплекс упражнений для коррекции техники выполнения испытания «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Table 1

Set of exercises for correcting the technique of performing the “Lifting the torso from a supine position” test.

№ упражнения	1	2	3
Визуальное представление техники выполнения			
Методические указания	В начале выполнения помогать сгибанию туловища с помощью толчка руками о мат, не расцепляя рук. Туловище при отрыве лопаток не наклонять в сторону. Затем исключить помощь руками.	Нельзя хвататься за одежду руками и помогать подъёму туловища. Ноги от пола не отрывать. Взгляд направлен вперед. Выдох во время сгибания. Вдох в исходном положении.	Нельзя делать маховое движение руками вверх или вниз, руки всегда впереди. Взгляд направлен на пальцы рук. Если недостаточно гибкости при наклоне вперед, касание пальцев не обязательно.
Содержание	I. И.п. – лежа на спине, руки под поясницей, ладонями вниз 1 – сед 2 – и.п. 3-4 – тоже	II. И.п. – лежа на спине 1 – сед 2 – и.п. 3-4 – тоже	III. И.п. – лежа на спине, руки впереди 1 – сед, потянуться к пальцам ног 2 – и.п. 3-4 – тоже
Частные задачи	Укрепление мышц сгибателей туловища и тазобедренного сустава в облегченных условиях	Укрепление мышц сгибателей туловища с включением в работу ягодичных мышц и мышц сгибателей коленей. Обучение выполнять упражнение в статическом положении	Включение в работу рук с одновременным утяжелением туловища

Визуальное представление техники выполнения				
Методические указания	Сгибать ноги нужно при достижении угла подъема туловища в диапазоне 130-140°. Взгляд направлен вперед.	Лопатки соединены как в начале, так и в конце упражнения. Локти в стороны. Взгляд при сгибании вперед в ориентир.	Контроль за движением таза не давать его поднимать, т.к. появилась дополнительная опора стопами, при утомлении могут поднимать таз, а также подтягивать стопы к тазу. Контроль за локтями и взглядом	Локти ставить вперед, только в конечной фазе сгибания туловища. Контроль взгляда вперед.
Содержание	IV. И.п. – лежа на спине, руки впереди 1 – сед согнувшись, согнув ноги 2 – и.п. 3-4 – тоже	V. И.п. – лежа на спине, руки за головой 1 – сед согнувшись, согнув ноги 2 – и.п. 3-4 – тоже	VI. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за головой 1 – сед согнувшись, согнув ноги 2 – и.п. 3-4 – тоже	VII. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за головой 1 – сед согнувшись, согнув ноги, локти вперед 2 – и.п. 3-4 – тоже
Частные задачи	Создать представление о работе мышц сгибателей тазобедренного сустава.	Обучение подъёму туловища с руками за головой не надавливая на затылочную область. С одновременным сгибанием ног.	Обучение удержанию ног в статическом положении. Совершенствование подъёма с руками за головой не надавливая на затылочную область головы.	Обучение движению локтей

В начале упражнения после отрыва лопаток от пола, руки помогают завершить упражнение, в последующем степень их давления уменьшается исключаясь полностью.

Следующее упражнение (№ 2) выполняется после легкого многократного выполнения предыдущего, руки опускаются вниз. Для школьников, данное исходное положение не является критичным изменением, но работа происходит в условиях приближенных к реальным, особое внимание нужно уделить тому, чтобы ноги не отрывались от пола, тем самым включали ягодичные мышцы и статическую работу мышц сгибателей колена (например, подвздошная, большая поясничная и прямая мышца бедра участвуют в сгибании бедра в тазобедренном суставе).

В упражнении № 3 в исходном положении руки впереди увеличивается нагрузка на мышцы – сгибатели участвующие в упражнении в начале его выполнения, переводя руки вперед и используя их вес как отягощение на плечевой пояс. Необходимо следить за отсутствием отрыва ног от пола, и махом рук вниз – руки должны быть всегда впереди. В конце упражнения – достать до пальцев ног смотря на пальцы рук.

В дальнейшем нужно дать представление о работе мышц сгибателей тазобедренного сустава. Из исходного положения лежа на спине, руки впереди поднимая туловище до 130-140 градусов активно согнуть колени и подтянуть бедра к телу, стопы от пола не отрывать, руками тянуться вперед.

Усложняя упражнение, ставим руки за голову, локти в стороны акцентируя внимание на соединении лопаток, при сгибании туловища взгляд вперед (в начале можно использовать любой ориентир: окно, точка на стене и т.д.). Тем самым исключая отрицательный наклон головы вперед и давление на затылок руками. Затем выполняем сгибание ног до угла в 90 градусов, упражнение выполняется при сохранении требований предыдущего упражнения.

После безошибочного освоения техники теста и выполнения его с максимальной скоростью (количество повторений может быть меньше, чем в нормах ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ), можно приступить к выполнению упражнения с касанием локтями колен в конце сгибания туловища. Обращая внимание обучающихся, что при начале движения локти в стороны, а в конце упражнения взгляд вперед.

Важным дополнением является то, что при подготовке к выполнению испытания ноги обучающегося не держат, и упражнение выполняется самостоятельно, без помощи. Поэтому, во время выполнения норм ВФСК ГТО при удержании ног это облегчит выполнение теста и позволит справиться с нормативом в полном объеме с качественным исполнением и без вреда для здоровья.

Выводы

Каждое из семи разработанных упражнений должно использоваться в разных частях урока по физической культуре при этом все упражнения на начальных этапах обучения выполняются под контролем учителя физической культуры. Упражнения № 4, 5 преимущественно выполняются в начале основной части урока сразу после общеразвивающих упражнений так как требуют большой концентрации внимания. Упражнения № 6, 7 могут выполняться в середине основной части урока так как они достаточно просты и требуют проявления силовых способностей, поэтому могут выполняться на фоне утомления. Упражнение № 1, 2, 3 рекомендуется выполнять в конце основной части урока на фоне утомления для преимущественного развития силовой выносливости.

Оценка эффективности предложенного комплекса упражнений проводилась с использованием методики оценки темпов прироста физических способностей В.И. Усакова [10]:

$$W = 100(V2 - V1) : 1/2 (V1 + V2),$$

где:

W – темпы прироста показателей физических качеств (%);

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

Обработка результатов выполнения скоростно-силового теста показала, что в экспериментальной группе детей темпы прироста показателей составили более 15 %, что характеризуется как «отличный» эффект, достигнутый за счет эффективного использования средств физической культуры. В контрольной группе темпы прироста находятся в диапазоне от 8 до 10 % что характеризуется как «Удовлетворительный» прирост, достигнутый за счёт естественного роста организма ребенка и естественной двигательной активности [10].

Таким образом, разработанный комплекс средств для коррекции наиболее типичных ошибок техники позволяет эффективно подготовить школьников 8-12 лет к сдаче скоростно-силового норматива ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ.

Финансирование

Финансирование производилось из средств внутреннего гранта ФГБОУ ВО «Благовещенский государственный педагогический университет»

Список источников

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 [вступ. в силу с 25 марта 2014 года] // КонсультантПлюс. URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения 15.09.2025)
2. Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Аксенов А.В., Крюков И.Г. Научно-методическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (152). С. 54 – 57.
3. Евсеев С.П., Крюков И.Г., Аксенова С.С., Белодедова А.А. Участие инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) по состоянию на 2022 год // Спорт, Человек, Здоровье: материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26-28 апреля 2023 года / под ред. С.И. Петрова. Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ ПРЕСС, 2023. С. 385 – 387.
4. Крюков И.Г., Аксенова С.С., Белодедова А.А. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями // Адаптивная физическая культура. 2023. № 2 (94). С. 8 – 9.
5. Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Аксенов А.В. и др. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: концепция, состояние, перспективы развития // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20. № S1. С. 27 – 35.
6. Дмитриев А.А. Педагогические основы коррекции двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ в процессе физического воспитания: дис. ... док. пед. наук: спец. Красноярск, 1989. 408 с.
7. Барабаш О.А. Дифференцированный подход к коррекции двигательных нарушений детей 4-7 лет, воспитанников вспомогательных учебных учреждений: дис. ... канд. пед. наук / науч. рук. канд. пед. наук доц. А.И. Коган. Омск, 1997. 247 с.
8. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» // Федеральное гос. автономное учреждение «Федеральная дирекция спортмероприятий. URL: https://www.gto.ru/norms#tab_special_group (дата обращения: 18.09.2025)
9. Тиганов А.С., Снежневский А.В., Орловская Д.Д. и др. Руководство по психиатрии: в 2-х т. Т. 1 / под ред. А.С. Тиганова. Москва: Медицина, 1999. 712 с..
10. Усаков В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников. Красноярск: Изд-во КГПИ, 1989. 54 с.

References

1. On the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO): Decree of the President of the Russian Federation of March 24, 2014 No. 172 [effective from March 25, 2014]. Consultant-Plus. URL: <https://www.consultant.ru> (accessed on September 15, 2025)
2. Evseev S.P., Evseeva O.E., Aksenov A.V., Kryukov I.G. Scientific and methodological support of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) for persons with disabilities. Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. 2018. No. 10 (152). P. 54 – 57.
3. Evseev S.P., Kryukov I.G., Aksenova S.S., Belodedova A.A. Participation of Persons with Disabilities and Individuals with Limited Health Capabilities in the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) as of 2022. Sport, Man, Health: Proceedings of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023. edited by S.I. Petrov. St. Petersburg: POLYTECH PRESS, 2023. P. 385 – 387.
4. Kryukov I.G., Aksenova S.S., Belodedova A.A. State requirements of the All-Russian physical education and sports complex "Ready for Labor and Defense" (TRP) for individuals with intellectual disabilities. Adaptive physical education. 2023. No. 2 (94). P. 8 – 9.
5. Evseev S.P., Evseeva O.E., Aksenov A.V., et al. All-Russian physical education and sports complex "Ready for Labor and Defense" for individuals with disabilities and individuals with limited health capabilities: concept, status, and development prospects. Man. Sport. Medicine. 2020. Vol. 20. No. S1. P. 27 – 35.
6. Dmitriev A.A. Pedagogical foundations of correction of movement disorders in students of auxiliary schools in the process of physical education: dis. ... Doc. of Pedagogical Sciences: spec. Krasnoyarsk, 1989. 408 p.

7. Barabash O.A. Differentiated approach to the correction of movement disorders in children aged 4-7 years, pupils of auxiliary educational institutions: diss. ... Cand. Ped. Sciences hand. Cand. Ped. Sciences Assoc. Prof. A.I. Kogan. Omsk, 1997. 247 p.

8. All-Russian physical education and sports complex "Ready for Labor and Defense". Federal State Autonomous Institution "Federal Directorate of Sports Events. URL: https://www.gto.ru/norms#tab_special_group (accessed: 18.09.2025)

9. Tiganov A.S., Snezhnevsky A.V., Orlovskaya D.D., et al. Handbook of Psychiatry: in 2 volumes. Vol. 1. edited by A.S. Tiganov. Moscow: Meditsina, 1999. 712 p.

10. Usakov V.I. Pedagogical Monitoring of Preschoolers' Physical Fitness. Krasnoyarsk: KSPI Publishing House, 1989. 54 p.

Информация об авторах

Бойко Р.А., старший преподаватель, Благовещенский государственный педагогический университет, 675000, Амурская область, г. Благовещенск, ул. Ленина, 104 otik-77@mail.ru

Барабаш О.А., доктор педагогических наук, профессор, Владивостокский государственный университет, 690014, ДФО, Приморский край, г. Владивосток, ул. Гоголя, 41 olga-barabash@yandex.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.386



Исследование эффективности деятельности Федерации настольного тенниса Красноярского края за период с 2022 по 2024 гг.

¹ Малеев П.А., ¹ Зотин В.В., ¹ Мартиросова Т.А.,

¹ Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация: в основе исследования положены сводные статистические данные спортивных сезонов 2022/2023 гг. и 2023/2024 гг., представленные в рамках отчета председателя Федерации настольного тенниса Красноярского края. Авторами исследованы следующие разделы деятельности Федерации: анализ выступления сборных команд Красноярского края в официальных краевых и всероссийских соревнованиях и работа судейской коллегии; региональное развитие этого вида спорта и его цифровизация, а также финансирование процесса развития настольного тенниса в Крае.

Результаты. В результате проведенного исследования нами было установлено, что настольный теннис в Красноярском крае начал развиваться еще в 1920-х годах и имел непростую историю со своими «взлетами» и «падениями». В настоящее время к муниципальным образованиям Красноярского края, в которых настольный теннис набирает все большую популярность относятся города Железногорск, Зеленогорск, Ачинск, Канск, поселок городского типа Б. Мурта и село Новоселово; финансирование выездных спортивных сборных команд края, участвующих в официальных календарных соревнованиях повысилось на 93,6%; проводимые третий год подряд Всероссийские соревнования по настольному теннису «YENISEY» и «YENISEY Junior» были внесены в Единый календарный план Министерства спорта России и смогли привлечь почти в 2 раза больше участников, чем в спортивном сезоне 22/23; наблюдается прирост количества в Первенствах Красноярского края; увеличилось количество спортивных судей; сборные команды Красноярского края в спортивном сезоне 23/24 в общем зачете немного понизили свои показатели.

Заключение. Проведенное исследование позволило установить положительную динамику в работе Федерации Красноярского края по настольному теннису. Представленные в исследовании показатели эффективной деятельности Федерации Красноярского края по настольному теннису позволяют оценить высокий уровень развития этого вида спорта.

Ключевые слова: настольный теннис, Федерация настольного тенниса, Красноярский край, спортивный сезон 22/23, 23/24

Для цитирования: Малеев П.А., Зотин В.В., Мартиросова Т.А. Исследование эффективности деятельности Федерации настольного тенниса Красноярского края за период с 2022 по 2024 гг. // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 109 – 115.

Поступила в редакцию: 25 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 23 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

A study of the effectiveness of the Krasnoyarsk Region Table Tennis Federation activities for the period from 2022 to 2024

¹ Maleev P.A., ¹ Zotin V.V., ¹ Martirosova T.A.,
¹ Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev

Abstract: the study is based on summary statistical data presented in the framework of the Chairman report of the Federation of Table Tennis of the Krasnoyarsk Region in the sports seasons 22/23 and 23/24. The authors have studied such sections of the Federation's activities as financial activities, performance of sports teams of the Krasnoyarsk Region, the judiciary, official regional and All-Russian competitions, regional development, digitalization.

Results. As a result of our research, we found that table tennis in the Krasnoyarsk Region began to develop back in the 1920s and had a difficult history with its "ups" and "downs". Currently, the municipalities of the Krasnoyarsk Territory in which table tennis is gaining increasing popularity include the cities of Zheleznogorsk, Zelenogorsk, Achinsk, Kansk, the urban-type settlement of B. Murta and the village of Novoselovo; funding for field sports teams of the region participating in official calendar competitions increased by 93.6%; the YENISEY and YENISEY Junior All-Russian Table tennis competitions, held for the third year in a row, were included in the Unified Calendar Plan of the Russian Ministry of Sports and were able to attract almost 2 times more participants than in the 22/23 sports season; there has been an increase in the number of Krasnoyarsk Territory Championships; the number of sports referees has increased; the national teams of the Krasnoyarsk Territory in the 23/24 sports season slightly lowered their performance in the overall standings.

Conclusion. The conducted research allowed us to define a positive dynamic in the work of the Krasnoyarsk Territory Table Tennis Federation. The indicators of the effective activity of the Krasnoyarsk Territory Table Tennis Federation presented in the study allow us to assess the high level of development of this sport.

Keywords: table tennis, Table Tennis Federation, Krasnoyarsk Region, sport season 22/23, 23/24

For citation: Maleev P.A., Zotin V.V., Martirosova T.A. A study of the effectiveness of the Krasnoyarsk Region Table Tennis Federation activities for the period from 2022 to 2024. *Review of Pedagogical Research*. 2026. 8 (2). P. 109 – 115.

The article was submitted: October 25, 2025; Approved after reviewing: December 23, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

В процессе анализа научных статей об истории зарождения настольного тенниса авторами данной научной работы выявлены и представлены ниже некоторые важные аспекты. Настольный теннис приобрёл популярность в Англии уже в последней четверти XIX века [2, с. 277]. В России настольный теннис появился в конце 19 века [8, с. 278]. В 1927 году настольный теннис появляется в СССР, а после 1945 года секции этого вида спорта начинают создаваться по всему Советскому Союзу [7, с. 212]. В феврале 1950 года была организована Всесоюзная секция настольного тенниса, которая впоследствии с 1959 года стала именоваться федерацией настольного тенниса СССР [10, с. 551]. Первое личное первенство СССР по настольному теннису состоялось в 1951 году в Вильнюсе при участии 64 мужчин и 32 женщин [6, с. 127]. В 1970-е годы в СССР на развитие спорта стали выделяться значительные денежные средства, что позволило принимать участие во многих соревнованиях как юношам, так и взрослым спортсменам [9, с. 179]. Спортсмены советской школы неоднократно становились призерами чемпионатов и первенств РСФСР, ДСО «Буревестник» [4, с. 191]. После распада СССР наступили нелегкие времена. Резко сократилось финансирование спортивных мероприятий [9, с. 180].

Авторами было найдено небольшое количество научных источников о зарождении и развитии настольного тенниса в Красноярском крае однако известно, что развитие настольного тенниса в Красноярском крае имеет непростую и насыщенную своими «взлетами» и «падениями» историю. В Красноярском крае настольный теннис начал развиваться с 1920-х годов. Вплоть до конца 1980-х настольный теннис постепенно набирал обороты и в 1974 году Красноярск был признан опорным центром РСФСР по подготовке спортсменов высокого класса по настольному теннису [4, с. 191]. В городе Красноярске в Сибирском технологическом университете в 2000-е годы под руководством В. Зотина появилась хорошая команда, которая неоднократно становилась призером в Краевой межвузовской Универсиаде [9, с. 180]. С 2017 года ос-

новную конкуренцию СФУ составлял Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнева [9, с. 182].

Вопросы системы подготовки спортивного резерва и управления видом спорта лежат в основе деятельности спортивной Федерации [3, с. 87]. В настоящее время к муниципальным образованиям Красноярского края, в которых настольный теннис набирает все большую популярность, как по числу участников, так и по уровню спортивных результатов в Первенствах и Чемпионатах Красноярского относятся города Железногорск, Зеленогорск, Ачинск, Канск и поселок городского типа Б. Мурта и село Новоселово. Также представительства Федерации настольного тенниса есть в городах Норильске, Енисейске, Минусинске, Ужуре, поселке городского типа Курагино, Манском районе. Но в связи с отсутствием достаточного финансирования данные муниципальные образования редко принимают участие в официальных соревнованиях краевого уровня. Благодаря внесению в список официальных соревнований сельские и районные спортивные школы получили право командировать спортсменов и тренеров на данные соревнования за счет бюджетов спортивных школ, что повысило количество соревнований для юных спортсменов, а значит, опыт наигранности [5, с. 205].

Анализ научной литературы и нормативных документов показал, что высокие требования предъявляются к качеству подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации [1, с. 22]. В связи с этим одним из приоритетных направлений Программы развития настольного тенниса в Российской Федерации на 2025-2028 увеличение численности занимающихся настольным теннисом путём привлечения к регулярным занятиям молодежи, а также вовлечением средних и старших возрастных групп населения [11].

Цель исследования: выявить показатели эффективности деятельности Федерации настольного тенниса Красноярского края на основе сводных статистических данных за период с 2022 г. по 2024 г.

Материалы и методы исследований

В основе исследования лежат сводные статистические данные, представленные в рамках отчета председателя Федерации настольного тенниса Красноярского края в спортивных сезонах 2022/2023 гг. и 2023/2024 гг. Авторами исследованы такие разделы деятельности Федерации как финансовая деятельность, выступление спортивных сборных команд Красноярского края, судейский корпус, официальные краевые и всероссийские соревнования, региональное развитие, цифровизация. Эффективность работы Федерации Красноярского края по настольному теннису была оценена посредством сравнения представленных выше показателей в спортивных сезонах 22/23 и 23/24.

Результаты и обсуждения

Одним из самых важных пунктов в отчете Федерации настольного тенниса Красноярского края является финансовая деятельность Федерации. Основными статьями расходования средств в каждом из рассматриваемых авторами спортивных сезонов были: оплата ежегодного взноса в Федерацию настольного тенниса России (ФНТР), оплата судейства соревнований, цифровая сдача отчетов, уплата налогов, оплата взносов за участие в Клубных Чемпионатах ФНТР, оплата лицензий за рейтинг ФНТР мужской и женской сборной края. Основными источниками финансирования являются регистрационные взносы с Лиг Красноярского Края и годовые взносы в Федерацию. В спортивном сезоне 23/24 расходы Федерации составили свыше 250 тысяч рублей, а доходы составили немного выше 540 тысяч рублей. Несмотря на положительное saldo на текущий момент, у Федерации имеются определенные финансовые трудности с оплатой взносов Клубных Чемпионатов ФНТР.

В отчетном периоде была проведена работа по увеличению выездного календарного плана спортивных сборных команд по настольному теннису Министерства спорта Красноярского края. В сезоне 2023/2024 гг. по сравнению с сезоном 2022/2023 гг. финансирование выездных спортивных сборных команд края, участвующих в официальных календарных соревнованиях повысилось на 93,6%, и включало, в том числе финансирование по программе «Одаренные дети».

При рассмотрении внутренних факторов достижения высоких спортивных результатов на первый план выходит формирование конкурентноспособной внутренней среды среди спортсменов в Красноярском крае. Внутренняя среда характеризуется количественными показателями, отражающими массовость развития и уровень спортивной подготовки спортсменов.

Таблица 1

Количество участников первенств Красноярского края.

Table 1

Number of participants in the Krasnoyarsk Region championships.

Первенство	Сезон 22/23	Сезон 23/24	Прирост
Первенство Красноярского края до 12 лет	31	41	10
Первенство Красноярского края до 14 лет	69	71	2
Первенство Красноярского края до 16 лет	71	55	– 16
Первенство Красноярского края до 20 лет	73	67	– 6
Всего участников	244	234	– 10

В 2024 году было проведено 4 первенства Красноярского края по настольному теннису в возрастных категориях до 12 лет, до 14 лет, до 16 лет, до 20 лет. Количество спортсменов, принимающих участие на первенствах Красноярского края по населенным пунктам в спортивном сезоне 22/23 составил 134 участника, в спортивном сезоне 23/24 – 148 участников (прирост 9,6%). В рамках подведения общекомандного зачета по итогам первенств Красноярского края значительных изменений в населенных пунктах лидерах не выявлено. Зеленогорск и Большая Мурта остаются в лидерах по количеству призеров Первенств Красноярского края. Суммарное количество участников (без учета спортсменов, выступающих по нескольким возрастам) в спортивном сезоне 23/24 составило 234 человека. Согласно представленной выше таблице наблюдается прирост количества участников в спортивном сезоне 23/24 в Первенствах Красноярского края в возрастных категориях до 12 лет (24,3%) и до 14 лет (2,8%). Однако мы наблюдаем убыль количества участников в Первенствах Красноярского края в возрастных категориях до 16 лет (32,5%) и до 20 лет (8,2%). По сравнению с сезоном 22/23 убыль количества участников составляет 4,1%.

Уровень физической подготовленности, а также иных сторон спортивной подготовки, необходимых для достижения высоких спортивных результатов незначительно вырос. 15 спортсменов Красноярского края на данный момент имеют спортивные звания мастеров спорта России и СССР, в то время как на соревнованиях принимает участие всего 7 действующих мастеров спорта. Действующих кандидатов в мастера спорта в крае 14. Количество спортсменов с массовыми разрядами (от 3 юношеского до 1 спортивного разряда) выросло на 16,7% и составило 221 человек.

В Красноярском крае за спортивный сезон 2023-2024 прошло 4 первенства и 1 чемпионат Красноярского края, 3 иных официальных краевых соревнования (памяти А.Н. Шубина, Командный Чемпионат и Лиги Красноярского края), 13 спартакиад различного уровня. В 2023-2024 году благодаря финансированию Академии и МАУДО «СШ «Красноярск» в Клубных Чемпионатах ФНТР было выставлено 4 команды: Красноярский край (мужчины, женщины), Красноярский край – 2 (мужчины), МАУДО «СШ «Красноярск» – мальчики.

Таблица 2

Количество участников во всероссийских соревнованиях «YENISEY».

Table 2

Number of participants in the All-Russian «YENISEY» competitions.

Название категории участников	Спортивный сезон		Прирост кол-ва участников
	22/23	23/24	
Мужчины	58	78	20
Женщины	35	72	37
Юниоры	-	63	63
Юниорки	-	78	78
Юноши	59	117	58
Девушки	68	121	53
Мальчики до 13 лет	53	113	60
Девочки до 13 лет	50	101	51
Мальчики до 12 лет	38	-	– 38
Девочки до 12 лет	45	-	– 45
ИТОГО	406	743	337

Отдельно стоит отметить проведение третий год подряд Всероссийских соревнований по настольному теннису «YENISEY» (среди мужчин и женщин) и «YENISEY Junior» Единого календарного плана Министрства спорта России. Данное соревнование в 2023 году привлекло почти в 2 раза (на 46,3%) больше участников, чем в 2022. Наибольший прирост числа участников в данных соревнованиях в спортивном сезоне 23/24 произошел в категориях «мальчики до 13 лет» (53,1%), «женщины» (51,4%), «девочки до 13 лет» (50,5%), «юноши» (49,5%), и «девушки» (43,8%). Были добавлены юниорские возрастные категории участников. Всероссийские соревнования среди мужчин и женщин получил статус мастерского. Также в рамках Командного Чемпионата дивизион Молодежь занесен в календарный план ФНТР, и как следствие подлежит обсчету рейтинга ФНТР.

Сборные же команды Красноярского края в спортивном сезоне 23//24 в общем зачете понизили свои показатели. В 3 возрастных категориях регион заработал 3 бронзовых медали командных соревнований из 6. Однако 5 спортсменов Красноярского края в спортивном сезоне 23/24 заняли призовые места на Первенстве Сибирского федерального округа, а 6 спортсменов получили путевки на участие на Чемпионате России, что является рекордом для нашего края.

В спортивном сезоне 2023-2024 не произошло значительных изменений в тренерском коллективе спортивных школ.

Таблица 3

Количество спортивных судей по настольному теннису в Красноярском крае.

Table 3

Number of table tennis referees in the Krasnoyarsk Region.

Судейская категория	Спортивный сезон		Прирост кол-ва судей
	22/23	23/24	
Всероссийская категория	1	1	0
Первая категория	13	15	2
Вторая категория	9	12	3
Третья категория	21	23	2
Юный судья	28	37	9
ВСЕГО	72	88	16

Развитие судейского корпуса является одним из приоритетных направлений в деятельности федерации в рамках развития в векторе привлечения официальных соревнований уровня Первенства и Чемпионата России в г. Красноярск. В сезоне 23/24 в Красноярском крае на 18,2% (16 человек) увеличилось количество спортивных судей по настольному теннису по сравнению с сезоном 22/23. Произошло увеличение количества спортивных судей первой (13,3%), второй (25%) и третьей (8,7%) категорий, а также судей в категории «Юный судья» (24,3%). Количество судей Всероссийской категории, аккредитованных ФНТР, осталось без изменений.

В 2024 году Федерация настольного тенниса Красноярского края запустила внутреннюю CRM-систему для координации взаимодействия. Разработан сайт Федерации, который наполняется новостями и документами. С 1 января федерация перешла на полностью электронный документооборот с Министерством спорта Красноярского края.

Выводы

При оценке эффективности работы Федерации Красноярского края по настольному теннису посредством сравнения итоговых отчетов Председателя в спортивных сезонах 22/23 и 23/24 нами были сделаны следующие выводы:

- к муниципальным образованиям Красноярского края, в которых настольный теннис набирает все большую популярность относятся города Железногорск, Зеленогорск, Ачинск, Канск и поселок городского типа Б. Мурта и село Новоселово.

- финансирование выездных спортивных сборных команд края, участвующих в официальных календарных соревнованиях повысилось на 93,6%, и включало, в том числе финансирование по программе «Одаренные дети», что говорит о высокой эффективности деятельности Федерации Красноярского края по настольному теннису;

- наблюдается прирост количества участников в спортивном сезоне 23/24 в Первенствах Красноярского края в возрастных категориях до 12 лет и до 14 лет и убыль количества участников в возрастных категориях до 16 лет и до 20 лет;

- проводимые третий год подряд Всероссийские соревнования по настольному теннису «YENISEY» и «YENISEY Junior» были внесены в Единый календарный план Министерства спорта России и смогли привлечь почти в 2 раза больше участников, чем в спортивном сезоне 22/23.
- увеличилось количество спортивных судей первой, второй и третьей категорий, а также судей в категории «Юный судья»;
- сборные команды Красноярского края в спортивном сезоне 23/24 в общем зачете немного понизили свои показатели.

Список источников

1. Вырупаев К.В., Голубева Г.Н., Зубарев Ю.А. Актуальные вопросы модернизации системы подготовки спортивного резерва на современном этапе, // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции, Казань, 07-08 июня 2018 года / Под общей ред. Г.Н. Голубевой. Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. С. 22 – 24.
2. Гунькина Ю.Р. Настольный теннис – история, правила, польза // Образование и наука без границ: социально-гуманитарные науки. 2024. № 23. С. 277 – 281.
3. Золотарева А.Н. Проблемы спортивной деятельности Федерации настольного тенниса на региональном уровне // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта, Казань, 02 июня 2023 года. Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ», 2023. С. 87 – 89.
4. Зотин В.В., Мельничук А.А., Исаев Р.С. Анализ эффективности деятельности Министерства спорта Красноярского края в сфере развития настольного тенниса // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5. № 4. С. 191 – 197.
5. Зотин В.В., Мельничук А.А. Предложения по совершенствованию структуры Министерства спорта Красноярского края на примере работы с региональными спортивными общественными организациями // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2024. № 3 (49). С. 201 – 206.
6. Иващенко В.П., Шигабудинов А.В. История развития настольного тенниса в России // Экономический вектор. 2015. № 3 (2). С. 126 – 127.
7. Исаев А.А. История развития настольного тенниса, как олимпийского вида спорта // Образование. Наука. Производство: Сборник докладов XV Международного молодежного форума, Белгород, 23-24 октября 2023 года. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. С. 211 – 213.
8. Кравченко К.А. История вида спорта. Настольный теннис // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов XV Международной научно-практической конференции: в 2-х ч. Белгород, 23 ноября 2023 года. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. С. 277 – 282.
9. Кулиев В.К., Дорошенко С.А., Рябинина С.К. и др. История развития настольного тенниса в вузах г. Красноярска // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: Материалы I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму: в 2-х ч. Красноярск, 16-17 сентября 2022 года / Отв. ред. М.А. Ермакова. Том Часть 2. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2022. С. 178 – 183.
10. Ноговицын А.В., Веселов Р.Ю. Отечественная история развития настольного тенниса // Студенческая наука, Тверь, 14-16 марта 2023 года. Тверь: Тверская государственная сельскохозяйственная Академия, 2023. С. 550 – 554.
11. Федерация настольного тенниса Красноярского края. Программа развития вида спорта [Электронный ресурс]. URL: https://fnt-kk.ru/development_program (дата обращения: 23.09.2025)

References

1. Vyrupaev K.V., Golubeva G.N., Zubarev Yu.A. Current issues of modernization of the sports reserve training system at the present stage. Problems and innovations of sports management, recreation and sports and health tourism: Collection of materials of the IV All-Russian scientific and practical conference, Kazan, June 7-8, 2018. General editor G.N. Golubeva. Kazan: Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, 2018. P. 22 – 24.
2. Gun'kina Yu.R. Table tennis – history, rules, benefits. Education and science without borders: social and humanitarian sciences. 2024. No. 23. P. 277 – 281.
3. Zolotareva A.N. Problems of sports activities of the Table Tennis Federation at the regional level. Problems and innovations of sports management, recreation and sports and health tourism: Proceedings of the VIII All-Russian scientific and practical conference with international participation dedicated to the 100th anniversary of the formation of the state governing body in the field of physical culture and sports, Kazan, June 02, 2023. Kazan: FGBOU VO "Povolzhsky GUPHKSiT", 2023. P. 87 – 89.
4. Zotin V.V., Melnichuk A.A., Isaev R.S. Analysis of the effectiveness of the activities of the Ministry of Sports of Krasnoyarsk Krai in the field of table tennis development. Review of pedagogical research. 2023. Vol. 5. No. 4. P. 191 – 197.
5. Zotin V.V., Melnichuk A.A. Proposals for improving the structure of the Ministry of Sports of Krasnoyarsk Krai using the example of working with regional sports public organizations. Physical education and sports training. 2024. No. 3 (49). P. 201 – 206.
6. Ivaschenko V.P., Shigabudinov A.V. History of the development of table tennis in Russia. Economic vector. 2015. No. 3 (2). P. 126 – 127.
7. Isaev A.A. History of the development of table tennis as an Olympic sport. Education. Science. Production: Collection of reports of the XV International Youth Forum, Belgorod, October 23-24, 2023. Belgorod: Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhova, 2023. P. 211 – 213.
8. Kravchenko K.A. History of the sport. Table tennis. Promoting professional development of individuals and employment of young specialists in modern conditions: Collection of materials from the XV International scientific and practical conference: in 2 parts. Belgorod, November 23, 2023. Belgorod: Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, 2023. Pp. 277–282.
9. Kuliev V.K., Doroshenko S.A., Ryabinina S.K. and others. History of table tennis development in Krasnoyarsk universities. World Student Games: history, modernity and development trends: Proceedings of the I International scientific and practical conference on physical education, sports and tourism: in 2 parts. Krasnoyarsk, September 16-17, 2022. Ed. M.A. Ermakova. Volume Part 2. Krasnoyarsk: Siberian Federal University, 2022. P. 178 – 183.
10. Nogovitsyn A.V., Veselov R.Yu. Domestic history of table tennis development. Student science, Tver, March 14-16, 2023. Tver: Tver State Agricultural Academy, 2023. P. 550 – 554.
11. Table Tennis Federation of Krasnoyarsk Krai. Sport Development Program [Electronic resource]. URL: https://fnt-kk.ru/development_program (accessed: 23.09.2025)

Информация об авторах

Малеев П.А., старший преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9337-1729>, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 660049, г. Красноярск, ул. Ленина, 80, maleev_pa@sibsau.ru,

Зотин В.В., старший преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 660049, г. Красноярск, ул. Ленина, 80, zotin_vv@sibsau.ru

Мартиросова Т.А., доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедры физической культуры и здоровья, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2193-3120>, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 660049, г. Красноярск, ул. Ленина, 80, martirosova_ta@sibsau.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 373.62



Формирование инженерного мышления у школьников Китая в контексте развития национальной системы инженерного образования

¹ Милинский А.Ю.,

¹ Благовещенский государственный педагогический университет

Аннотация: материалы и методы: в работе представлен обзор современных научных исследований, посвященных формированию инженерного мышления у школьников Китайской Народной Республики в контексте развития национальной системы инженерного образования. Материалами исследования послужили теоретические и эмпирические публикации по проблемам инженерного образования, инженерного и дизайнерского мышления, диагностики и педагогических механизмов его формирования на предвуниверситетском уровне. В рамках исследования применялись методы аналитического обзора научной литературы, структурно-функционального анализа понятий инженерного мышления, сопоставительного анализа теоретических моделей и интерпретации эмпирических результатов, представленных в исследованиях китайских и международных авторов.

Результаты. Установлено, что инженерное мышление школьников в Китае рассматривается как интегративная метакомпетенция, включающая когнитивные, операциональные и ценностно-рефлексивные компоненты. Показано, что наибольшую сформированность демонстрируют исполнительские и организационные элементы инженерной деятельности, в то время как оптимизационное и рефлексивное мышление характеризуется большей вариативностью. Выявлено устойчивое расхождение между самооценкой инженерных способностей учащихся и результатами их практической деятельности.

Заключение. Сделан вывод о необходимости развития практико-ориентированных и рефлексивных моделей школьного инженерного образования, обеспечивающих формирование целостного инженерного мышления у обучающихся Китая.

Ключевые слова: инженерное мышление, инженерное образование, школьники, Китай, предвуниверситетское образование, STEAM-образование, проектная деятельность, диагностика инженерного мышления, самоэффективность, ценностно-рефлексивные компоненты

Для цитирования: Милинский А.Ю. Формирование инженерного мышления у школьников Китая в контексте развития национальной системы инженерного образования // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 116 – 121.

Поступила в редакцию: 25 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 23 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Formation of engineering thinking in Chinese schoolchildren in the context of the development of the national engineering education system

¹ *Milinskiy A. Yu.,
Blagoveshchensk State Pedagogical University*

Abstract: materials and methods: this paper presents a review of current research on the development of engineering thinking in schoolchildren in the People's Republic of China in the context of the development of the national engineering education system. The study draws on theoretical and empirical publications on engineering education, engineering and design thinking, and diagnostic and pedagogical mechanisms for its development at the pre-university level. The study utilized methods of analytical review of scientific literature, structural and functional analysis of engineering thinking concepts, comparative analysis of theoretical models, and interpretation of empirical results presented in studies by Chinese and international authors.

Results. It has been established that engineering thinking in schoolchildren in China is viewed as an integrative metacompetence, including cognitive, operational, and value-reflexive components. It is shown that the executive and organizational elements of engineering activity demonstrate the greatest development, while optimization and reflective thinking are characterized by greater variability. A persistent discrepancy was identified between students' self-assessment of engineering abilities and their practical performance.

Conclusion. It is concluded that there is a need to develop practice-oriented and reflective models of school engineering education that ensure the development of holistic engineering thinking in Chinese students.

Keywords: engineering thinking, engineering education, schoolchildren, China, pre-university education, STEAM education, project activities, diagnostics of engineering thinking, self-efficacy, value-reflexive components

For citation: *Milinskiy A. Yu. Formation of engineering thinking in Chinese schoolchildren in the context of the development of the national engineering education system. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 116 – 121.*

The article was submitted: October 25, 2025;
Approved after reviewing: December 23, 2025;
Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Современный этап развития науки и техники характеризуется возрастанием роли инженерной деятельности в решении сложных социальных, экономических и экологических задач [1-4]. В этой связи инженерное мышление рассматривается не только как профессионально значимое качество инженера, но и как универсальная когнитивная способность, необходимая для ориентации личности в техногенно насыщенной среде [13]. Формирование инженерного мышления все чаще переносится на ранние этапы образования, прежде всего на уровень школы.

Китайская Народная Республика занимает особое место в глобальной системе инженерного образования, обладая крупнейшим в мире контингентом обучающихся инженерным специальностям [11]. Как отмечается в исследованиях, стремительное количественное развитие инженерного образования в Китае сопровождается необходимостью его качественной трансформации, включая пересмотр целей, содержания и методов обучения [11]. В данном контексте школьное образование рассматривается как стратегически важный этап формирования инженерного потенциала будущих специалистов.

Инженерное мышление в китайском образовательном дискурсе трактуется как основа формирования инновационных способностей, технологической культуры и готовности к инженерной деятельности [13, 11]. Вместе с тем в научной литературе подчеркивается, что формирование инженерного мышления не является автоматическим результатом изучения естественнонаучных дисциплин и требует педагогических усилий [8, 5].

Несмотря на активное внедрение проектного обучения, STEAM-подходов и инженерно-ориентированных образовательных программ в школах Китая, проблема системного формирования инженерного мышления у школьников остается недостаточно концептуализированной и эмпирически исследованной [12]. Это определяет актуальность настоящего обзора.

Материалы и методы исследований

Настоящее исследование выполнено в формате аналитического обзорного исследования, направленного на систематизацию и интерпретацию научных данных о формировании инженерного мышления у школьников Китая. В основу анализа положен ряд современных научных публикаций, посвященных инженерному образованию, инженерному мышлению и педагогическим механизмам его формирования на предвуниверситетском уровне.

Методологическую основу исследования составили:

- аналитический обзор научных источников;
- структурно-функциональный анализ понятий инженерного мышления;
- сопоставительный анализ теоретических моделей и эмпирических данных;
- интерпретация выявленных закономерностей и проблем.

В процессе анализа использовалась тематическая классификация, логико-смыслового обобщения и критической интерпретации, что позволило выявить ключевые направления исследований инженерного мышления и охарактеризовать особенности его формирования у школьников Китая.

Результаты и обсуждения

Анализ научных источников показывает, что инженерное мышление в современных исследованиях рассматривается как основной результат предвуниверситетского инженерного образования [12, 13]. Оно выполняет связующую функцию между общим образованием и профессиональной инженерной подготовкой, обеспечивая преемственность образовательных уровней.

В международных исследованиях подчеркивается, что инженерное мышление отличается от научного ориентацией на создание устройств и практических решений в условиях неопределенности и множественных ограничений [9, 13]. В китайском образовательном контексте данный подход дополняется акцентом на социальную значимость инженерной деятельности и ее вклад в национальное развитие [11].

В ходе анализа установлено, что теоретические основания понятия инженерного мышления опираются на концепции дизайнерского и проектного мышления. В [9, 8] подчеркивается, что инженерное мышление характеризуется абдукцией, итеративностью и ориентацией на решение «плохо структурированных» проблем.

Исследование [5] показывает, что ключевым отличием инженерного мышления экспертов является способность к систематическому анализу альтернатив, возврату к предыдущим этапам проектирования и рефлексии результатов. Эти характеристики имеют принципиальное значение для образовательной практики, поскольку требуют создания условий для многократного прохождения инженерного цикла.

Инженерное мышление рассматривается как многокомпонентное образование, включающее когнитивные, операциональные и ценностные элементы [12]. В структуре инженерного мышления школьников выделяются:

- междисциплинарные знания, интегрирующие естественнонаучные, математические и технологические представления;
- владение инженерными технологиями и инструментами;
- проектно-конструкторские способности;
- способности к реализации инженерных решений;
- ценностная и этическая осознанность;
- оптимизационное мышление.

Включение ценностного компонента соответствует подходам, представленным в работе [10], подчеркивающей необходимость формирования этической ответственности инженера. Оптимизационный аспект инженерного мышления также соотносится с теорией оптимального проектирования [14].

Важным направлением современных исследований является разработка инструментов диагностики инженерного мышления. При этом особое значение придается сочетанию самооценочных и деятельностных показателей [12]. Теоретической основой такого подхода служит концепция самоэффективности, согласно которой уверенность субъекта в собственных возможностях влияет на выбор и устойчивость деятельности [6].

Эмпирические данные свидетельствуют о том, что школьники Китая в целом демонстрируют уровень инженерного мышления выше среднего, особенно по показателям, связанным с организацией и выполнением инженерных действий [12]. Вместе с тем показатели, отражающие оптимизацию и рефлекссию, характеризуются значительной вариативностью.

Одним из наиболее значимых результатов анализа является выявление расхождения между субъективной самооценкой инженерных способностей школьников и их реальной результативностью в инженерной

деятельности [12]. Аналогичные проблемы отмечаются и в международных исследованиях, где подчеркивается ограниченность самооценочных методов диагностики без анализа реальных практик обучающихся [7]. Данное противоречие указывает на необходимость переориентации школьного инженерного образования с формального освоения знаний и навыков на развитие полноценного инженерного цикла деятельности, включающего анализ ошибок, оптимизацию решений и рефлексию.

Результаты проведенного обзора свидетельствуют о том, что формирование инженерного мышления у школьников Китая развивается в условиях масштабной трансформации национальной системы инженерного образования. Данный процесс характеризуется сочетанием институциональной поддержки, активного внедрения инженерно-ориентированных образовательных практик и одновременно – наличием методологических и педагогических ограничений, затрудняющих формирование целостного инженерного мышления на предвуниверситетском уровне [11].

Одним из ключевых положений, выявленных в ходе анализа, является понимание инженерного мышления как интегративной метакомпетенции, не сводимой к совокупности предметных знаний или отдельных практических умений. В этом смысле инженерное мышление представляет собой особый тип когнитивно-деятельностной организации, включающей способность к постановке проблем, проектированию решений, их реализации и последующей оценке с учетом социальных, технологических и ресурсных ограничений [9, 13]. Такой подход согласуется с международными концепциями инженерного и дизайнерского мышления, однако, в китайском контексте он дополняется выраженной ориентацией на задачи национального развития и технологического суверенитета [11].

Анализ теоретических источников позволяет утверждать, что инженерное мышление принципиально отличается от научного типа мышления. Если научное мышление ориентировано преимущественно на объяснение и получение объективного знания, то инженерное мышление направлено на создание устройств и практических решений в условиях неопределенности [9, 8]. Для школьного образования это различие имеет принципиальное значение, поскольку традиционные модели обучения в значительной степени ориентированы на воспроизведение знаний, тогда как инженерное мышление требует организации деятельностных и проектных форм работы.

Важным аспектом обсуждения является выявленная структурная сложность инженерного мышления школьников. Выделение когнитивных, операциональных и ценностно-рефлексивных компонентов свидетельствует о необходимости комплексного педагогического воздействия [12]. При этом наибольшие трудности вызывает формирование именно ценностного и оптимизационного компонентов, поскольку они требуют не только знания и навыков, но и развитой рефлексии, способности к оценке альтернатив и понимания последствий инженерных решений [10, 14].

Особое внимание следует уделить проблеме диагностики инженерного мышления. Проанализированные исследования показывают, что использование исключительно самооценочных методик не позволяет в полной мере отразить реальный уровень сформированности инженерного мышления у школьников [6, 12]. Теория самоэффективности [6] подчеркивает важность субъективной уверенности в собственных возможностях, однако, эмпирические данные свидетельствуют о том, что высокая самооценка не всегда коррелирует с успешностью практической деятельности [6, 12]. Это противоречие особенно ярко проявляется в заданиях, требующих оптимизации и принятия решений в условиях неопределенности.

Выявленный разрыв между субъективной оценкой и фактической результативностью инженерной деятельности позволяет говорить о наличии методического дисбаланса в организации школьного инженерного образования. С одной стороны, образовательные практики способствуют формированию положительной мотивации и интереса к инженерной деятельности, с другой – не в полной мере обеспечивают развитие глубоких проектно-аналитических и рефлексивных умений [5, 7]. Аналогичные выводы представлены и в международных исследованиях, посвященных участию школьников в STEM- и инженерных программах [7].

С позиции педагогической теории это указывает на необходимость смещения акцента с ориентированных на результат форм обучения на процессуально-ориентированные модели, предполагающие многократное прохождение полного инженерного цикла: анализ проблемы, выдвижение альтернатив, проектирование, реализация, тестирование и оптимизация [5]. Именно итеративный характер инженерной деятельности, подчеркиваемый в работе [5], является ключевым условием формирования зрелого инженерного мышления.

В контексте китайской образовательной системы данные выводы приобретают особую значимость. Высокая стандартизированность школьного обучения и ориентация на результаты могут ограничивать возможности для длительной проектной деятельности и рефлексии. Это, в свою очередь, затрудняет формиро-

вание целостного инженерного мышления, особенно его ценностно-рефлексивных и оптимизационных компонентов [11, 12].

Выводы

Проведенный обзор научных исследований позволяет заключить, что формирование инженерного мышления у школьников Китая является приоритетной задачей развития национальной системы инженерного образования. Инженерное мышление рассматривается как интегративная метакомпетенция, включающая когнитивные, деятельностные и ценностные компоненты.

Несмотря на в целом положительные результаты, сохраняются проблемы, связанные с недостаточным развитием оптимизационного и рефлексивного компонентов инженерного мышления, а также с расхождением между самооценкой и практической деятельностью учащихся. Дальнейшие исследования должны быть направлены на совершенствование педагогических условий формирования инженерного мышления и разработку комплексных диагностических инструментов.

Список источников

1. Милинский А.Ю. Анализ эффективности проектно-ориентированного подхода в образовании: зарубежный опыт // Вестник педагогических наук. 2023. № 7. С. 148 – 155.
2. Милинский А.Ю. Метапредметность в школьных проектах по физике // Вестник педагогических наук. 2023. № 6. С. 23 – 27.
3. Милинский А.Ю. Интеграция геймификации в образовательный процесс: применение пазлов для эффективного обучения сборке электрических схем постоянного тока // Физика в школе. 2023. № 8. С. 25 – 30.
4. Милинский А.Ю., Барышников С. В. Творческий подход к проведению физического эксперимента на примере изучения закона сохранения энергии при ударе // Физика в школе. 2022. № 1. С. 40 – 44.
5. Atman C.J., Adams R.S., Cardella M. E., Turns J., Mosborg S., Saleem J. Engineering design processes: A comparison of students and expert practitioners // Journal of Engineering Education. 2007. № 4. P. 359 – 379.
6. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W H Freeman & Co, 1997. 604 p.
7. Bell S., Chilvers A., Jones L., Badstuber N. Evaluating engineering thinking in undergraduate engineering and liberal arts students // Eur. J. Eng. Educ. 2019. № 44. P. 429 – 444.
8. Cross N. Chapter 5 – design cognition: results from protocol and other empirical studies of design activity // Design Knowing and Learning: Cognition in Design Education. 2001. P. 79 – 103.
9. Cross N. Discovering Design Ability. Discovering design: exploration in design studies. Chicago: University of Chicago Press. 1995. 254 p.
10. Fordyce D. Engineering education: a total concept? // Assessment & Evaluation in Higher Education. 1986. № 11. P. 240 – 256.
11. Fu J., Hu D., Wang S. Empowering the future of engineering education discipline with Chinese characteristics // Engineering Education Research. 2023. № 1. P. 37 – 39.
12. Ma H., Liu W., Liu B., Lu Y., Li G. Assessing engineering thinking in the context of biology among senior high school students in mainland China: development and validation of a two-tier assessment scale and the relationship between self-efficacy and practical performance // Frontiers in Education. 2025. №. 10. P. 1 – 13.
13. National Academy of Engineering. Infusing Ethics Into the Development of Engineers: Exemplary Education Activities and Programs. Washington: The National Academies Press. 2016. 66 p.
14. Papalambros P.Y., Wilde D.J. Principles of Optimal Design: Modeling and Computation. Cambridge: Cambridge University Press. 2017. 504 p.

References

1. Milinsky A.Yu. Analysis of the Effectiveness of a Project-Oriented Approach in Education: Foreign Experience. Bulletin of Pedagogical Sciences. 2023. No. 7. P. 148 – 155.
2. Milinsky A.Yu. Metasubjectivity in School Projects on Physics. Bulletin of Pedagogical Sciences. 2023. No. 6. P. 23 – 27.
3. Milinsky A.Yu. Integration of Gamification into the Educational Process: Using Puzzles for Effective Teaching of Assembling DC Electrical Circuits. Physics at School. 2023. No. 8. P. 25 – 30.
4. Milinsky A.Yu., Baryshnikov S.V. Creative Approach to Conducting a Physics Experiment Using the Example of Studying the Law of Conservation of Energy during Impact. Physics at School. 2022. No. 1. P. 40 – 44.
5. Atman C.J., Adams R.S., Cardella M.E., Turns J., Mosborg S., Saleem J. Engineering design process-es: A comparison of students and expert practitioners. Journal of Engineering Education. 2007. No. 4. P. 359 – 379.

6. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W H Freeman & Co, 1997. 604 p.
7. Bell S., Chilvers A., Jones L., Badstuber N. Evaluating engineering thinking in undergraduate engineering and liberal arts students. *Eur. J. Eng. Educ.* 2019. No. 44. P. 429 – 444.
8. Cross N. Chapter 5 – design cognition: results from protocol and other empirical studies of design activity. *Design Knowing and Learning: Cognition in Design Education*. 2001. P. 79 – 103.
9. Cross N. *Discovering Design Ability. Discovering design: exploration in design studies*. Chicago: University of Chicago Press. 1995. 254 p.
10. Fordyce D. Engineering education: a total concept? *Assessment & Evaluation in Higher Education*. 1986. No. 11. P. 240 – 256.
11. Fu J., Hu D., Wang S. Empowering the future of engineering education discipline with Chinese character actors. *Engineering Education Research*. 2023. No. 1. P. 37 – 39.
12. Ma H., Liu W., Liu B., Lu Y., Li G. Assessing engineering thinking in the context of biology among senior high school students in mainland China: development and validation of a two-tier assessment scale and the relationship between self-efficacy and practical performance. *Frontiers in Education*. 2025. No. 10. P. 1 – 13.
13. National Academy of Engineering. *Infusing Ethics Into the Development of Engineers: Exemplary Education Activities and Programs*. Washington: The National Academies Press. 2016. 66 p.
14. Papalambros P.Y., Wilde D.J. *Principles of Optimal Design: Modeling and Computation*. Cambridge: Cambridge University Press. 2017. 504 p.

Информация об авторе

Милинский А.Ю., доктор физико-математических наук, профессор, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7525-4396>, Благовещенский государственный педагогический университет, 675000, г. Благовещенск, ул. Ленина 104, a.milinskiy@mail.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 378.4:796.06



Двигательная активность как средство профилактики стресса у будущих педагогов

¹ Мохаммед Салих Билал Хама,

¹ Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Аннотация: статья исследует вопрос развития стрессоустойчивости среди будущих педагогов. Актуальность: современная система образования имеет организационные особенности, создающие множество стресс-факторов для педагогов. Педагогическая профессия характеризуется интенсивным интеллектуальным и эмоциональным напряжением. Снижение стрессоустойчивости становится естественным спутником работы большинства преподавателей. Среди ключевых причин этого явления - необходимость ежедневного взаимодействия с разнообразными субъектами образовательного процесса (учениками, коллегами, родителями), а также неравномерное распределение значительной учебной нагрузки в течение рабочего дня. Дополнительное давление создают частые конфликтные ситуации, требующие немедленного решения, и постоянное вовлечение педагогов в активности, не относящиеся к их основным профессиональным обязанностям. Все эти аспекты в совокупности формируют проблемное поле, которому посвящено данное исследование.

Цель исследования – теоретический анализ особенностей поддержания двигательной активности, как средства профилактики стресса у будущих педагогов.

Результаты исследования. Регулярные физические нагрузки играют критическую роль в поддержании здоровья человека и обеспечении полноценной работы всех органов и систем организма. Недостаток двигательной активности провоцирует множество негативных последствий для физического состояния. Данная проблематика требует пристального внимания и детального анализа. Между тем, образовательные учреждения переживают острый кризис нехватки педагогических работников. Корень проблемы кроется в том, что выпускники педагогических вузов оказываются неподготовленными к эмоциональным перегрузкам, сопровождающим работу учителя. Профессия преподавателя, несмотря на её почётный статус, предъявляет чрезвычайно высокие требования к специалистам, и новички часто не выдерживают такого давления, принимая решение сменить род деятельности уже в первые годы работы. Для студентов педагогических специальностей разработаны практические советы автора, направленные на организацию регулярных физических нагрузок и минимизацию психоэмоционального напряжения, что базируется на проведённом теоретическом исследовании. Ключевым аспектом является осознание того, какие элементы влияют на телесное здоровье индивида и по какой причине забота о нём представляет фундаментальное значение для целостного самочувствия личности.

Ключевые слова: стресс, двигательная активность, педагог, образовательная сфера, физиология, личность, тренировка

Для цитирования: Мохаммед Салих Билал Хама Двигательная активность как средство профилактики стресса у будущих педагогов // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 122 – 127.

Поступила в редакцию: 25 октября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 23 декабря 2025 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Physical activity as a means of stress prevention for future teachers

¹ *Mohammed Salih Bilal Hama,*
¹ *Belgorod State National Research University*

Abstract: the article explores the issue of stress tolerance development among future teachers. Relevance: the modern education system has organizational features that create many stress factors for teachers. The teaching profession is characterized by intense intellectual and emotional stress. Reducing stress tolerance becomes a natural companion of the work of most teachers. Among the key reasons for this phenomenon is the need for daily interaction with various subjects of the educational process (students, colleagues, parents), as well as the uneven distribution of significant academic workload during the working day. Additional pressure is created by frequent conflict situations that require immediate resolution, and the constant involvement of teachers in activities that are not related to their main professional duties. All these aspects together form the problem field to which this study is devoted.

The purpose of the study is a theoretical analysis of the features of maintaining physical activity as a means of stress prevention for future teachers.

The results of the study. Today, schools face a serious shortage of staff, which is largely due to the inability of young professionals to cope with stressful situations in the teaching profession. This noble but demanding field of activity is becoming an insurmountable challenge for aspiring teachers, leading to their early retirement from the profession. Therefore, it is necessary to attract maximum attention to this issue. The effect of physical activity on the human body deserves special consideration. The lack of regular exercise negatively affects the health and normal functioning of all body systems. It is important to understand what factors determine physical condition and why maintaining it is critically important for a person's overall well-being. As a result of the theoretical analysis, the author's recommendations and suggestions on the possibilities of maintaining physical activity and reducing stress in future teachers are given.

Keywords: stress, physical activity, teacher, educational sphere, physiology, personality, training

For citation: *Mohammed Salih Bilal Hama Physical activity as a means of stress prevention for future teachers. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 122 – 127.*

The article was submitted: October 25, 2025; Approved after reviewing: December 23, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Двигательная активность (далее ДА) представляет собой систематический комплекс действий, направленных на поддержание и улучшение общего состояния здоровья человека. Она является естественной физиологической потребностью, без которой нормальное функционирование организма невозможно. Недостаток движения приводит к метаболическим нарушениям, снижению когнитивных функций, дисфункции сердечно-сосудистой системы и других жизненно важных органов [5].

Современный образ жизни, особенно характерный для образовательных и офисных профессий, предполагает длительное пребывание в статическом положении, что негативно сказывается на здоровье и снижает устойчивость к стрессовым воздействиям [7, 9]. Регулярные физические упражнения помогают улучшить мыслительные процессы, укрепляют память, повышают концентрацию внимания и адаптационные возможности организма [6, 5].

Для педагогов значение ДА особенно велико, так как профессия требует постоянного интеллектуального и эмоционального напряжения, ежедневного взаимодействия с учениками, коллегами и родителями, а также способности эффективно справляться с конфликтами [1, 2, 3]. Недостаток физической активности у будущих педагогов может стать фактором снижения стрессоустойчивости и повысить риск профессионального выгорания [2, 3].

Актуальность темы определяется современными требованиями к образовательной системе. Национальный проект «Образование» и Федеральный проект «Учитель будущего» подчеркивают необходимость развития профессиональной компетентности педагогов, включая управление стрессом и поддержание физического здоровья через регулярную ДА [6, 8]. Физическая активность рассматривается как важный инструмент профилактики профессионального выгорания и формирования психоэмоциональной устойчивости преподавателей [1, 2, 4].

Исследования показывают, что систематические занятия физической культурой повышают эмоциональную устойчивость, укрепляют здоровье и увеличивают работоспособность [4, 6, 7]. Так, сотрудники, регу-

лярно практикующие спорт, демонстрируют улучшение дисциплины и производительности, а также снижают риск травм и заболеваний [4]. Аналогичные результаты подтверждаются в исследованиях Бегидовой и коллег, которые доказали эффективность ДА для снижения профессионального стресса у педагогов [1, 3].

Новизна исследования заключается в том, что рассматривается теоретическая основа поддержания ДА как средства профилактики стресса именно у будущих педагогов, а также предложены рекомендации по интеграции физических нагрузок в повседневный учебный процесс. Такой подход позволяет формировать у студентов привычки, способствующие не только физическому здоровью, но и повышению психоэмоциональной устойчивости в условиях интенсивной профессиональной деятельности [2, 5, 9]. Цель исследования – теоретический анализ особенностей поддержания двигательной активности как средства профилактики стресса у будущих педагогов.

Материалы и методы исследований

Материалом исследования послужили современные научные публикации, монографии и учебные пособия по физической культуре, педагогической психологии, стрессоустойчивости и профилактике профессионального выгорания педагогов [1-8]. Основное внимание уделялось работам последних пяти лет, что позволило учитывать актуальные подходы и современные тенденции в образовательной практике и методах поддержания физической активности.

В исследовании применялся теоретический анализ, включающий систематическое изучение и сопоставление имеющихся научных данных. Такой подход позволил выявить закономерности влияния двигательной активности на психоэмоциональное состояние будущих педагогов, определить наиболее значимые факторы, а также рассмотреть существующие методы профилактики стрессовых состояний [1, 3, 4].

Дополнительно использовались методы критического анализа и синтеза, которые позволили сравнить результаты разных авторов, выявить общие тенденции и противоречия, а также сформулировать выводы о возможных способах интеграции физической активности в повседневную жизнь студентов педагогических направлений [2, 5, 7]. Систематизация и обобщение полученных данных позволили выделить ключевые элементы, влияющие на формирование стрессоустойчивости, и разработать рекомендации по поддержанию физической активности как эффективного средства профилактики профессионального выгорания и психоэмоционального напряжения у будущих педагогов [1, 3, 6, 8]. Такой подход обеспечивает целостное понимание исследуемой проблемы и создает основу для формирования практических рекомендаций, которые могут быть применены в образовательном процессе.

Результаты и обсуждения

В современном мире, где технологии и сидячий образ жизни значительно снижают уровень физической активности, особенно важно осознавать роль движения для здоровья человека. Двигательная активность (ДА) это не просто биологическая потребность, она является условием полноценного функционирования личности в обществе. Регулярное движение способствует гармоничному развитию человека на интеллектуальном, культурном и нравственном уровнях, улучшает когнитивные функции и кровоснабжение мозга, что напрямую влияет на качество мыслительных процессов и творческие способности [2, 5].

Для будущих педагогов значение ДА особенно велико. Регулярные физические нагрузки помогают справляться с профессиональными и социальными стрессами, повышают эмоциональную устойчивость и снижают риск профессионального выгорания. Кроме того, движение формирует навыки рационального распределения свободного времени, вырабатывает здоровые привычки и способствует поддержанию сбалансированного образа жизни, что особенно важно в условиях распространения гиподинамии [1, 2].

Несмотря на признание значимости физической культуры, её возможности в образовательных учреждениях остаются недостаточно использованными. Научные исследования подтверждают, что даже небольшие, но регулярные физические упражнения нормализуют артериальное давление, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают общее состояние организма и снижают риск развития заболеваний [4, 7]. Более того, включение простых упражнений в течение рабочего или учебного дня позволяет снизить уровень стресса и концентрацию кортизола в крови [8].

Студенческая жизнь сопряжена с множеством стрессовых факторов: высокой учебной нагрузкой, неопределённостью будущего, межличностными конфликтами и информационной перегрузкой. В таких условиях физическая культура и регулярная ДА становятся эффективными инструментами для повышения стрессоустойчивости. Систематические занятия спортом помогают студентам восстанавливать умственные ресурсы, поддерживать эмоциональный фон и улучшать общее самочувствие [6].

Для будущих педагогов особенно важно формировать привычку к регулярной физической активности. Включение кратких перерывов для ДА между занятиями и планомерные тренировки, такие как йога, пилатес, бег, силовые упражнения, плавание или аэробные нагрузки, позволяют поддерживать тело и психику в

гармонии. Занятия в спортивных секциях и группах не только развивают физические качества, но и способствуют социальному взаимодействию и формированию коллективной поддержки [1, 6].

Физическая активность также стимулирует выработку эндорфинов природных антидепрессантов, которые снижают психологическое напряжение и улучшают настроение. Разумное сочетание интенсивных нагрузок с медитативными практиками, такими как тай-чи или йога, помогает одновременно укреплять тело и справляться с эмоциональным стрессом. Персонализированные программы тренировок с достижимыми целями способствуют устойчивой мотивации и формируют привычку к здоровому образу жизни [2, 8].

Таким образом, анализ литературы показывает, что ДА является мощным средством профилактики стресса для будущих педагогов. Регулярная физическая активность поддерживает здоровье, развивает стрессоустойчивость и способствует профессиональной эффективности, что делает её неотъемлемой частью образовательного процесса и личного развития студентов педагогических направлений [1-8].

Выводы

Таким образом, для обеспечения продолжительной и успешной работы в образовательной сфере будущим педагогам необходимо формировать здоровые привычки и осваивать методики управления стрессом. Следование таким практикам способствует не только сохранению эмоциональной устойчивости, но и обеспечивает непрерывное профессиональное и личностное развитие педагогических работников.

Стрессоустойчивость будущих педагогов значительно повышается благодаря физической нагрузке. Эмоционально требовательная профессия учителя нуждается в эффективных методах снятия напряжения, и движение здесь играет ключевую роль. Физические нагрузки регулярного характера уменьшают выработку кортизола, укрепляют психологическую устойчивость к стрессам и значительно улучшают общее состояние организма. Такие практики особенно ценны для тех, кто готовится к педагогической карьере.

Выносливость и позитивный взгляд на мир, необходимые в педагогической сфере, эффективно формируются через ДА, предотвращающую стрессовые состояния. Учителя, демонстрирующие здоровые привычки, становятся примером для своих подопечных. Социальное взаимодействие и укрепление физического здоровья прекрасно сочетаются в коллективных спортивных мероприятиях – от ритмичных танцев до командных игр, где рождается ощущение единства. Совмещение телесной и умственной работы достигается в практиках типа пилатеса или тай-чи, что создает уникальный баланс активности и сосредоточенности.

Влияние физической активности на благополучие организма будет положительным при соблюдении определенных принципов:

1. Во-первых, крайне важна систематичность тренировок. Проводя занятия в установленное время с равными промежутками между ними, вы помогаете телу адаптироваться к новому режиму. Организм начинает самостоятельно готовиться как к физическим нагрузкам, так и к восстановлению после них, что может увеличить результативность занятий примерно на пятую часть. Пропуски тренировок нарушают выработанный недельный и дневной ритм, что приводит к снижению достигнутых показателей тренированности и может негативно отразиться на эмоциональном состоянии, качестве сна и аппетите.

2. Во-вторых, необходимо индивидуально подбирать интенсивность физических упражнений с учетом гендерной принадлежности, возрастных характеристик и общего состояния здоровья каждого человека.

Стремление к психическому благополучию в студенческой среде редко ассоциируется с физическим здоровьем. Однако систематические физические упражнения служат не просто способом поддержания телесной формы, но и мощным инструментом для укрепления ментального здоровья. Ежедневная активность эффективно противодействует депрессивным состояниям и помогает справляться со стрессом. Включение двигательных практик в повседневный режим необходимо для достижения психологической гармонии. Более того, регулярные физические нагрузки могут существенно снизить хроническую тревожность и предотвратить её развитие в будущем.

Список источников

1. Бегидова С.Н., Бегидов В.С. Двигательная активность как средство профилактики профессионального выгорания педагогов // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. № 1. С. 82 – 87. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-82-88>

2. Бегидова С.Н. Профилактика профессионального выгорания педагогов средствами физической культуры // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения : сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 19-20 октября 2022 года / под общей ред. В.В. Горбачевой, Е.Г. Борисенко Том Часть 2. Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2022. С. 11 – 16.

3. Бегидова С.Н. Имиджевые детерминанты вузовского преподавателя физической культуры // С.Н. Бегидова, Педагогическое образование и наука. 2018. № 3. С. 126 – 130.
4. Дрейман С.Н. Организация занятия спортом, как фактор повышения производительности труда на предприятии // Вестник науки. 2021. Т. 3. № 5 (38). С. 191 – 198.
5. Жань Ч. Инновации в методологии физического воспитания: роль педагогической психологии в улучшении преподавания и обучения // МЦНП «Новая наука, 2025.
6. Зарубин Д.А., Хабибуллин И.М. Двигательная активность и здоровье человека. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97. С. 32 – 34. doi: 10.18411/trnio-05-2023-537
7. Ларионова О.В., Маркин Н.А. и др. Занятия физической культурой как средство борьбы со стрессом в образовательном процессе в ВУЗе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6 (220). С. 185 – 189. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p185-189
8. Нурмаметов Р.Р. Социально-педагогический процесс реализации светского и религиозного потенциала в направлении теологии на примере воскресных школ // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт. 2025. С. 55.
9. Хадарцев А.А., Токарев А.Р. Профессиональный стресс (механизмы развития, диагностика и коррекция проявлений): Моногр. Тула: Изд-во ТулГУ, 2020. 192 с.
10. Шаблова С. Оптимизация психофизической устойчивости учителей школ средствами фитнес технологий. 2025.
11. Щербаклова Е.В., Звонова Е.В., Зуева Е.А. Управление стрессом с помощью физической активности в профессиональной деятельности // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 3 (64). С. 392 – 396. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.703

References

1. Begidova S.N., Begidov V.S. Physical activity as a means of preventing professional burnout of teachers. Scientific and educational foundations in physical education and sports. 2022. No. 1. P. 82 – 87. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-82-88>
2. Begidova S.N. Prevention of professional burnout of teachers by means of physical education. Physical education and sports in the 21st century: current problems and solutions: collection of materials of the II International scientific and practical conference, Volgograd, October 19-20, 2022. edited by V.V. Gorbacheva, E.G. Borisenko, Volume 2. Volgograd: Volgograd State Academy of Physical Education, 2022. P. 11 – 16.
3. Begidova S.N. Image determinants of a university physical education teacher. S.N. Begidova, Pedagogical Education and Science. 2018. No. 3. P. 126 – 130.
4. Dreiman S.N. Organization of sports activities as a factor in increasing labor productivity at an enterprise. Science Bulletin. 2021. Vol. 3. No. 5 (38). P. 191 – 198.
5. Zhan C. Innovations in the methodology of physical education: the role of educational psychology in improving teaching and learning. MCNP “New Science”, 2025.
6. Zarubin D.A., Khabibullin I.M. Physical activity and human health. Trends in the Development of Science and Education. 2023. No. 97. P. 32 – 34. doi: 10.18411/trnio-05-2023-537
7. Larionova O.V., Markin N.A., et al. Physical Education as a Means of Combating Stress in the Educational Process at a University. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 6 (220). P. 185 – 189. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p185-189
8. Nurmametov R.R. The Socio-Pedagogical Process of Realizing Secular and Religious Potential in the Direction of Theology on the Example of Sunday Schools. Education, Upbringing and Pedagogy: Traditions, Experience. 2025. P. 55.
9. Khadartsev A.A., Tokarev A.R. Professional Stress (Development Mechanisms, Diagnostics and Correction of Manifestations): Monograph. Tula: Tula State University Publishing House, 2020. 192 p.
10. Shablova S. Optimization of School Teachers' Psychophysical Stability by Means of Fitness Technologies. 2025.
11. Shcherbakova E.V., Zvonova E.V., Zueva E.A. Stress Management with the Help of Physical Activity in Professional Activities. Business. Education. Law. 2023. No. 3 (64). P. 392 – 396. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.703

Информация об авторе

Мохаммед Салих Билал Хама, аспирант, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, bilalhalabja47@gmail.com

© Мохаммед Салих Билал Хама, 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.835



Тренировка метания гранат на точность

² Салугин Ф.В., ¹ Попов В.В., ¹ Хозей С.П., ¹ Кайсин А.С., ¹ Постников А.А., ³ Кладов Э.В.,

¹ Омский автобронетанковый инженерный институт,

² Омский государственный медицинский университет,

³ Омский государственный университет путей сообщения

Аннотация: в статье рассматривается проблема совершенствования военно-прикладного двигательного навыка метания гранат на точность как одного из ключевых элементов подготовки военнослужащих штурмовых подразделений. Актуальность исследования обусловлена возросшими требованиями к профессиональной подготовке военных специалистов в условиях современного боя, где ошибка при метании гранаты может привести к критическим последствиям. На основе анализа существующих методик и с учетом практического боевого опыта предлагается способ организации тренировочного процесса с использованием специального тренажера, имитирующего трехэтажный макет здания с оконными проемами. В статье подробно описывается структура тренировочного занятия, включающая вводную, основную и заключительную части, а также содержание силовой подготовки, направленной на развитие мышц верхнего плечевого пояса. Раскрываются технические особенности выполнения броска, варианты траекторий полета гранаты и индивидуальные физиологические факторы, влияющие на точность и результативность метания. Особое внимание уделяется психологическим аспектам подготовки военнослужащих, включая развитие стрессоустойчивости, концентрации внимания и способности действовать в условиях повышенного давления. Представленный комплекс упражнений и использование специализированного тренажера позволяют повысить эффективность обучения, сформировать устойчивые двигательные навыки и улучшить качество подготовки военнослужащих к выполнению боевых задач.

Ключевые слова: метание гранат на точность, военная тренировка, способы тренировки метания гранат, современная подготовка военного-специалиста

Для цитирования: Салугин Ф.В., Попов В.В., Хозей С.П., Кайсин А.С., Постников А.А., Кладов Э.В. Тренировка метания гранат на точность // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 128 – 135.

Поступила в редакцию: 26 октября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 24 декабря 2025 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Training in grenade throwing for accuracy

² Salugin F.V., ¹ Popov V.V., ¹ Khozey S.P., ¹ Kaisin A.S., ¹ Postnikov A.A., ³ Kladov E.V.,

¹ Omsk Armored Engineering Institute,

² Omsk State Medical University,

³ Omsk State Transport University

Abstract: the article discusses the problem of improving the military-applied motor skill of grenade throwing for accuracy as one of the key elements of training for military personnel in assault units. The relevance of the study is due to the increased requirements for the professional training of military specialists in modern combat, where a mistake in grenade throwing can lead to critical consequences. Based on the analysis of existing methods and taking into account practical combat experience, the article proposes a method for organizing the training process using a special simulator that imitates a three-story building with window openings. The article describes in detail the structure of a training session, which includes an introductory, main, and concluding part, as well as the content of strength training aimed at developing the muscles of the upper shoulder girdle. The article reveals the technical features of throwing, the options for grenade flight trajectories, and individual physiological factors.

Keywords: grenade throwing, training, accuracy, military-applied skill, ways to train grenade throwing, modern training of a military specialist

For citation: Salugin F.V., Popov V.V., Khozey S.P., Kaisin A.S., Postnikov A.A., Kladov E.V. Training in grenade throwing for accuracy. *Review of Pedagogical Research*. 2026. 8 (2). P. 128 – 135.

The article was submitted: October 26, 2025;
Approved after reviewing: December 24, 2025;
Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Сохранность жизни и здоровья военнослужащих всегда являлось важной задачей при ведении боевых действий, делает это возможным качественная подготовка их как военных специалистов и для достижения этой цели бойцы ежедневно подвергались различным тренировкам, которые повышали их военно-прикладные навыки, вырабатывая в них профессиональные качества военнослужащего. Одним из таких навыков является метание гранат на точность, который очень важен для штурмовых групп, где не попавшая в цель граната может нанести урон тому, кто ее бросил и обеспечить благоприятные условия для контратаки противника. Чтобы военнослужащие были достаточно развиты в этой сфере, умели метать гранату в нужные им цели качественно, предвидели траекторию полета, нами предложено новое упражнение для тренировки метания гранат на точность с использованием специального тренажера.

Материалы и методы исследований

Данное упражнение представляет собой последовательное метание учебных гранат по оконным проёмам макета трёхэтажного здания. Тренировка включает в себя различные варианты выполнения, что позволяет более эффективно развивать и закреплять военно-прикладные двигательные навыки. Использование нескольких модификаций упражнения способствует лучшему освоению техники метания и умению действовать в условиях, приближённых к реальной обстановке.

Специальное физическое упражнение выполняется в полной экипировке: в форменной одежде, бронежилете, защитном шлеме, а также с автоматом с присоединённым магазином либо его массогабаритным макетом. В качестве метаемых снарядов используются учебные гранаты типа РГД-5 или РГН массой 310–330 г, что обеспечивает правильную имитацию веса боевой гранаты и способствует формированию точных и устойчивых двигательных навыков.

Метание гранат на точность осуществляется с фиксированной позиции из-за укрытия. Целями выступают оконные проёмы трёхэтажного макета здания размером 120×120 см. Расстояние от укрытия до макета составляет 15 метров. Военнослужащий выполняет последовательное метание по трём оконным проёмам – на первом, втором и третьем этажах. На каждый проём предоставляется одна пробная и одна зачётная граната. Начало выполнения упражнения определяется подачей команды руководителя занятий: «Гранатой – огонь!».

Исходное положение для метания – стойка на одном колене: одна нога опирается о землю коленом и носком, другая выставлена вперёд, согнута в колене, стопа полностью стоит на земле. Автомат удерживается рукой за цевьё, что обеспечивает устойчивость и готовность к возможному переходу к другим дей-

ствиям. Во время броска допускается кратковременный отрыв колена от земли для увеличения амплитуды и силы метания. После выполнения броска военнослужащий возвращается в исходное положение и готовится к следующему метанию.

Для тренировки упражнения метание гранаты на точность будет необходимо наличие развитого качества «сила», поэтому военнослужащие во время тренировок будут заниматься физическими упражнениями на верхний плечевой пояс

Организация тренировки метания гранат на точность включает в себя 3 части: вводную, основную и заключительную часть, расписанных подробнее в табл. 1

Таблица 1

План тренировки.

Table 1

The training plan.

№	Часть тренировки	Значимость
1	Введение/разминка: Упражнения: быстрая ходьба или лёгкий бег. Круговые движения руками вперёд и назад, чтобы разбудить плечевой пояс. Повороты корпуса в стороны. Наклоны вперёд/назад и круговые вращения тазом. Лёгкие скручивания, чтобы включить косые мышцы живота. Разминка кистей и предплечий. Несколько плавных имитаций броска без гранаты, постепенно увеличивая амплитуду и скорость.	Не разогретые мышцы при резкой взрывной нагрузке, которая происходит во время метания гранат, могут повредиться. Поэтому перед основной частью идет разминочная часть.
2	Основная часть: Отработка технических элементов броска гранаты по этапам. Метание гранат на дистанции 10 метров по 3 этажам. Метание гранат по одному из трех этажей на дистанции 15 метров. Метание гранат в окно вплотную. Фиксация результатов. Самостоятельная работа: выполнение силовых упражнений на верхнюю часть тела/Силовая тренировка на силу верхнего пояса.	Совершенствование военно-прикладных навыков комплексным способом с регулярным контролем результатов военнослужащих.
3	Заключение: Анализ эффективности тренировки по сравнению с предыдущей.	Подведение итогов, сравнение полученных результатов

Основная часть тренировки будет проходить с использованием специального тренажера для метания гранат на точность – трехэтажного макета здания. Каркас тренажера представляет собой треугольную ферму, выполненную из металлического профиля. Конструкция включает в себя: опоры (1), соединенные между собой раскосами (2) с использованием сварного соединения, что формирует четыре треугольных пояса (3). Для имитации фасада здания с оконными проемами между треугольными поясами используются древесно-стружечные плиты (4), которые прикрепляются к опорам (1) с помощью болтового соединения. Внутри каждого оконного проема (5) на стальной поперечине (6) фиксируется резиновый отбойник (7) также с помощью болтового соединения. Для обеспечения устойчивости конструкции опоры фермы закрепляются в грунте методом бетонирования.

Назначение тренажера – обучение технике метания гранаты на точность в условиях городской и сельской застройки. Данное упражнение в сочетании с данным тренажером должно значительно повысить уровень владения военнослужащих военно-прикладным навыком метания гранаты на точность, привить умение предвидеть траекторию полета гранаты.

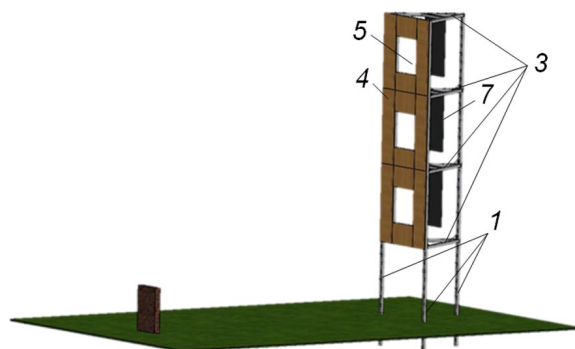


Рис. 1. Тренажер для метания гранат на точность.

Fig. 1. Training device for throwing grenades with accuracy.

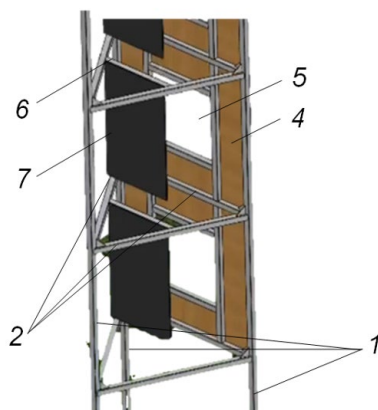


Рис. 2. Тренажер для метания гранат на точность (вид сзади).
Fig. 2. Training device for throwing grenades with accuracy (rear view).

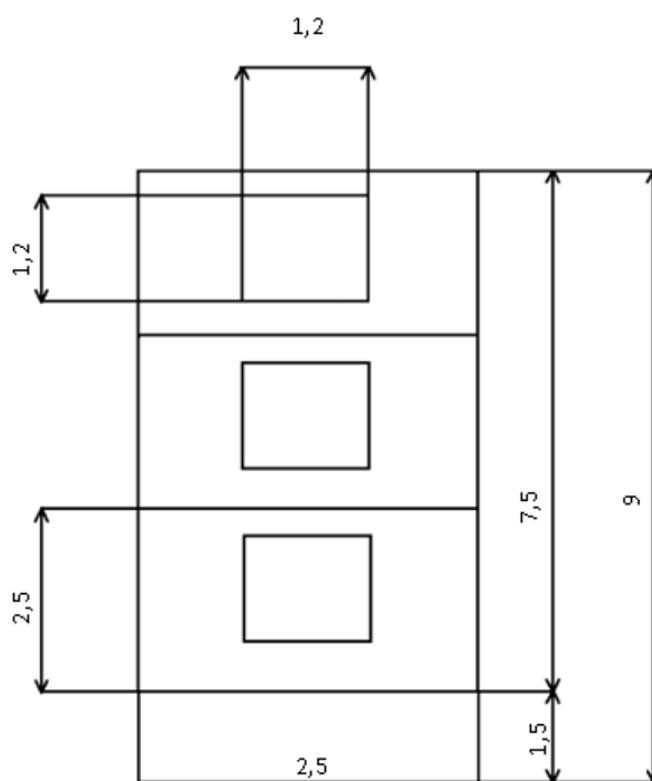


Рис. 3. Схема тренажера.
Fig. 3. Scheme of device.

Упражнения для развития верхнего плечевого пояса указаны в табл. 2.

План силовой тренировки.

Таблица 2

Table 2

Strength training program.

Упражнение	Повторения	Польза
Жим гантелей стоя (армейский жим) — 3 подхода по 10-12 повторений.	3 подхода по 10-12 повторений.	Развивает дельтовидные мышцы и улучшает силу броска.
Тяга гантели к поясу одной рукой	3 подхода по 8-10 повторений на каждую сторону.	Активирует широчайшие мышцы спины, что важно для силы запуска гранаты.

Продолжение таблицы 2
Continuation of Table 2

Отжимания на брусьях (или с упором на стул)	3 подхода по 8-12 повторений.	Укрепляет грудь, и трицепсы, важные для финального толчка при метании.
Подъем рук с упором на плечи (имитация броска)	3 подхода по 10 повторений на каждую руку.	Имитация движения метания с утяжелением, например, мячом небольшой массы.
Броски тяжелого мяча (3-6 кг)	10-12 бросков на взрывную силу.	Улучшает технику и мощность бросков.

В процессе тренировки надо учитывать, что траектории полета могут быть две: высокая и низкая. Высокая – траектория под которую нужно подобрать больший угол броска. Больше подходит для метания гранат через укрытие. В этом случае тратится меньше сил на то, что произвести прицельный бросок. Низкая – траектория, наиболее приближенная к прямой линии, является более эффективной при метании гранат на точность. Чтобы метнуть гранату таким образом надо приложить больше сил, чем при высокой, чему будут способствовать силовые тренировки. Низкая траектория полета гранаты представлена на рис. 4.

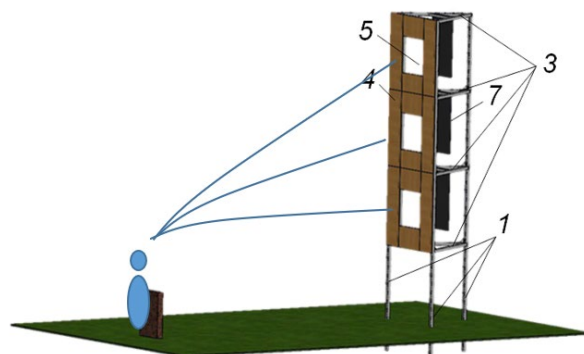


Рис. 4. Траектория полета гранаты по низкой траектории.
Fig. 4. The trajectory of a low-flying grenade.

Также военнослужащим для качественного обучения необходимо изучить технику броска гранаты. Техника состоит из трех этапов: замах, бросок и завершение с принятием устойчивого положения.

Этап замаха состоит в следующем: корпус поворачивается в сторону бросающей руки, чтобы усилить замах (в этом помогает движение ног и таза), вторая рука отводится в сторону для поддержания равновесия.

Бросок: Вес тела резко перемещается с задней ноги на переднюю. Рука начинает выброс вперед по дуге, выпрямляя локоть. Одновременно корпус разворачивается к цели, добавляя сил движения. Граната выпускается из руки в верхней точке амплитуды броска (примерно около уровня головы или чуть выше). После броска, чтобы сохранить баланс, делается шаг вперед с опорной ногой.^[2]

Завершение: после выполнения броска фиксируется контроль над своим телом. Положение должно оставаться устойчивым, чтобы подготовиться к возможным последующим действиям и броскам.

Результаты и обсуждения

Из нашего анализа было выявлено, что на дальность, и точность броска гранаты влияют следующие физиологические особенности человека:

1. Выносливость и мышечная масса. Сила рук, плечевого пояса и спины напрямую влияют на дальность броска. Развитая мускулатура позволяет придать гранате большее ускорение, а также задать изначально нужную траекторию. Мышечная выносливость важна для многократного выполнения метаний, особенно в боевых условиях.

2. Координация и техника движения. Для успешного метания требуется согласованная работа всего тела: ног, корпуса, плечевого сустава и кистей рук. Физически подготовленные люди чаще лучше координированы, имеют более корректную технику, способны лучше контролировать траекторию полета. Плохая координация или недостаток растяжки могут снизить эффективность броска, так как техника очень сильно влияет на траекторию и силу, которую получится придать гранате во время броска.

3. Рост и длина конечностей. Высокие люди с длинными руками имеют преимущество: большая длина рычага (руки) позволяет создать большее плечо силы, что увеличивает скорость и дальность полета гранаты. Однако невысокие люди часто имеют преимущество в удобстве выполнения резких движений, например, короткого замаха. Из-за этого отличаются подход бросающего к выполнению упражнения.

4. Гибкость и подвижность суставов. Подвижность плечевых, локтевых и лучезапястных суставов влияет на максимальную амплитуду замаха. Чем выше гибкость, тем сильнее и точнее можно бросить гранату. Следовательно, ограниченная подвижность (например, в результате травм) значительно снижает силу и траекторию полета из-за того, что бросающему не будет хватать амплитуды замаха.

Метание гранаты в боевых условиях требует не только физической подготовки и правильной техники, но и развитых психологических качеств. Этот навык невозможно освоить на должном уровне без гармоничного сочетания физических, технических и ментальных составляющих, каждая из которых является важным элементом подготовки военнослужащего. В стрессовых ситуациях во время выполнения задачи на точность, особенно при работе по фасаду здания, психологическая устойчивость курсанта играет ключевую роль. Реальные боевые условия отличаются повышенным уровнем давления. Когда задача усложняется необходимостью метания в точно заданные точки, например, оконные проемы или определенные элементы фасада здания, обстановка может подвергать военнослужащего огромному стрессу. Здесь недостаточно только физической силы или знания техники – для достижения результата необходимо подавить эмоции, сосредоточиться и принять взвешенное решение.

Развитые психологические качества, такие как стрессоустойчивость, концентрация, самообладание и умение действовать в условиях давления, являются незаменимыми для успешного выполнения задачи. Военнослужащему приходится работать в условиях, где любая секундная заминка или паника могут стоить жизни как ему самому, так и его товарищам. Именно поэтому подготовка военного специалиста в данном направлении направлена на то, чтобы привить навыки не только метания, но и поведения в экстремальных ситуациях.

Развитие психологической устойчивости идет параллельно с отработкой точности. Этому способствуют регулярные тренировки, моделирование сложных боевых ситуаций, работа под напряжением и в условиях, максимально приближенных к реальным. Такой подход позволяет военнослужащим выработать автоматизм действий, сохранять спокойствие и уверенность.

Выводы

Таким образом, подготовка военного-специалиста, в соответствии с современными требованиями к нему, способного эффективно выполнять боевые задачи является трудоёмкой задачей, и военной-прикладной двигательный навык метания гранат на точность является одним из основных навыков необходимых каждому военнослужащему.

Список источников

1. Постников А.А., Попов В.В., Салугин Ф.В. Освоение навыка метания гранат на точность с учетом опыта специальной военной операции // Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития физической культуры и спорта: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 95-летию создания образовательного учреждения: в 2-х т. Смоленск, 17-18 ноября 2025 года. Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. С. 147 – 150.

2. Постников А.А., Попов В.В., Салугин Ф.В. Обучение метанию гранат на точность с учетом опыта специальной военной операции // Роль организационно-управленческой деятельности и спортивного администрирования в развитии спорта и физической культуры населения: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию ФГБОУ ВО СибГУФК, Омск, 2025. С. 148 – 152.

3. Постников А.А., Попов В.В., Мухин И.А., Ханипов Р.Р. Метание гранат на точность с учетом опыта специальной военной операции // Актуальные проблемы физической подготовки военнослужащих с учётом реализации опыта специальной военной операции, инновационные подходы к их реабилитации и рекреации после боевых действий: материалы IX Всероссийской межвузовской научно-практической конференции, Омск, 28 марта 2025 года. Омск: Военная академия материально-технического обеспечения имени А.В. Хрулева, 2025. С. 16 – 20.

4. Фадеев О.В. Методика обучения и тренировка курсантов метанию гранаты на дальность: Тенденции развития науки и образования. 2019. № 56-7. С. 88 – 91.

5. Петров В.С., Романов Д.Е. Исследование влияния тренировочных программ на точность метания гранат // Журнал спортивной науки, 2020. С. 45 – 58.
6. Антонов Н.М. Технические аспекты метания гранат: от новичка до мастера. Омск: Издательство "Спортпринт", 2018. С. 12 – 16.
7. Сидоренко М.А. Силовые тренировки для военнослужащих: подходы и методики. Санкт-Петербург: Издательство "Физкультура и спорт", 2020. С. 85 – 96.
8. Бака М.М. Готов к защите Родины! (Физическая подготовка допризывной и призывной молодежи) // Физкультура и спорт, 1986. 223 с.
9. Клюкина Н.А. Метание гранаты. Методика обучения метанию гранаты. М.: Аллея науки. 2018. С. 642 – 649.
10. Колесниченко Н.А. Методика метания гранаты // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации: сборник статей X Международной научно-практической конференции, Пенза, 25 мая 2025 года. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2025. С. 50 – 52.

References

1. Postnikov A.A., Popov V.V., Salugin F.V. Mastering the skill of throwing grenades for accuracy, taking into account the experience of a special military operation. Modern problems and promising directions of innovative development of physical culture and sports: Collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, dedicated to the 95th anniversary of the establishment of an educational institution: in 2 volumes. Smolensk, November 17-18, 2025. Smolensk: Smolensk State University of Sports, 2025. P. 147 – 150.
2. Postnikov A.A., Popov V.V., Salugin F.V. Grenade throwing accuracy training taking into account the experience of a special military operation. The role of organizational and managerial activities and sports administration in the development of sports and physical education of the population: Proceedings of the III All-Russian scientific and practical conference with international participation, dedicated to the 75th anniversary of the Siberian State University of Physical Culture, Omsk, 2025. P. 148 – 152.
3. Postnikov A.A., Popov V.V., Mukhin I.A., Khanipov R.R. Grenade throwing accuracy training taking into account the experience of a special military operation. Actual problems of physical training of military personnel taking into account the implementation of the experience of a special military operation, innovative approaches to their rehabilitation and recreation after combat operations: Proceedings of the IX All-Russian Interuniversity Scientific and Practical Conference, Omsk, March 28, 2025. Omsk: Military Academy of Logistics named after A.V. Khruleva, 2025. P. 16 – 20.
4. Fadeev O.V. Methods of Teaching and Training Cadets in Long-Range Grenade Throwing: Trends in the Development of Science and Education. 2019. No. 56-7. P. 88 – 91.
5. Petrov V.S., Romanov, D.E. Study of the Impact of Training Programs on Grenade Throwing Accuracy. Journal of Sports Science, 2020. P. 45 – 58.
6. Antonov N.M. Technical Aspects of Grenade Throwing: From Beginner to Master. Omsk: Sportprint Publishing House, 2018. P. 12 – 16.
7. Sidorenko M.A. Strength Training for Military Personnel: Approaches and Methods. St. Petersburg: Physical Culture and Sport Publishing House, 2020. P. 85 – 96.
8. Baka M.M. Ready to Defend the Motherland! (Physical Fitness of Pre-Conscription and Conscription-Related Youth). Physical Education and Sport, 1986. 223 p.
9. Klyukina N.A. Grenade Throwing. Grenade Throwing Teaching Methodology. Moscow: Alley of Science. 2018. P. 642 – 649.
10. Kolesnichenko N.A. Grenade Throwing Methodology. Education, Upbringing, and Pedagogy: Traditions, Experience, Innovations: Collection of Articles from the 10th International Scientific and Practical Conference, Penza, May 25, 2025. Penza: Science and Education (IP Gulyaev G.Yu.), 2025. P. 50 – 52.

Информация об авторах

Салугин Ф.В., кандидат педагогических наук, профессор, Омский государственный медицинский университет, saluginfil@mail.ru

Попов В.В., Омский автобронетанковый инженерный институт, vovikmorkovikomsk1@gmail.com

Хозей С.П., кандидат педагогических наук, профессор, начальник 15 кафедры физической подготовки, Омский автобронетанковый инженерный институт, vitkasmitka648@gmail.com

Кайсин А.К., кандидат педагогических наук, профессор, заместитель начальника 15 кафедры физической подготовки, nova_ruletik@mail.ru

Постников А.А., кандидат педагогических наук, доцент, Омский автобронетанковый инженерный институт, Posntikov.baltiets39@mail.ru

Кладов Э.В., кандидат педагогических наук, доцент, Омский государственный университет путей сообщения, omuzht@mail.ru

© Салугин Ф.В., Попов В.В., Хозей С.П., Кайсин А.С., Постников А.А., Кладов Э.В., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.332



Эффективность занятий волейболом для улучшения физического и психического здоровья студентов

¹ Созинова А.Н., ¹ Ожиганова М.В., ¹ Сыс Т.С., ¹ Артамонова М.Н.,
¹ Тюменский индустриальный университет

Аннотация: в статье рассматривается влияние занятий волейболом на восстановление функционального и психоэмоционального состояния студентов в процессе обучения.

Материалы и методы: В исследовании принимали участие 90 студентов 2 курса Тюменского индустриального университета (47 девушек и 43 юношей). Функциональное состояние оценивалось по частоте сердечных сокращений (ЧСС) до, во время и после занятий волейболом. Психоэмоциональное состояние оценивалось с использованием теста Спилбергера-Ханина. Тренировки проводились дважды в неделю в течение семестра.

Результаты исследования: К концу эксперимента наблюдалось увеличение ЧСС во время игры, что свидетельствует о повышении интенсивности физической нагрузки. Психоэмоциональное состояние студентов также продемонстрировало положительную динамику, хотя начальный уровень положительных эмоций был невысоким.

Заключение: Занятия волейболом оказывают положительное влияние на функциональное и психоэмоциональное состояние студентов, способствуя восстановлению после умственной нагрузки. Волейбол может быть рекомендован в качестве средства рекреации для студентов с целью поддержания здоровья и повышения работоспособности.

Ключевые слова: студенты, волейбол, ЧСС (частота сердечных сокращений), учебная нагрузка, здоровье, функциональное состояние, психоэмоциональное состояние

Для цитирования: Созинова А.Н., Ожиганова М.В., Сыс Т.С., Артамонова М.Н. Эффективность занятий волейболом для улучшения физического и психического здоровья студентов // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 136 – 141.

Поступила в редакцию: 27 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 25 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

The effectiveness of volleyball practice to improve the physical and mental health of students

¹ Sozonova A.N., ¹ Ozhiganova M.V., ¹ Sys T.S., ¹ Artamonova M.N.,
¹ Industrial University of Tyumen

Abstract: the article examines the impact of volleyball practice on the restoration of functional and psycho-emotional state of students in the learning process.

Materials and methods: 90 2nd year students of Tyumen Industrial University (47 girls and 43 boys) participated in the study. Functional status was assessed by heart rate (HR) before, during and after volleyball practice. The psychoemotional state was assessed using the Spielberger-Khanin test. The training sessions were conducted twice a week during the semester.

The results of the study: By the end of the experiment, there was an increase in heart rate during the game, which indicates an increase in the intensity of physical activity. The students' psycho-emotional state also showed positive dynamics, although the initial level of positive emotions was low.

Conclusion: Volleyball classes have a positive effect on the functional and psycho-emotional state of students, contributing to recovery after mental stress. Volleyball can be recommended as a means of recreation for students in order to maintain health and improve performance.

Keywords: students, volleyball, heart rate (heart rate), academic load, health, functional state, psycho-emotional state

For citation: *Sozonova A.N., Ozhiganova M.V., Sys T.S., Artamonova M.N. The effectiveness of volleyball practice to improve the physical and mental health of students. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 136 – 141.* The article was submitted: October 27, 2025; Approved after reviewing: December 25, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

В процессе обучения в высшем учебном заведении студенты сталкиваются с задачей адаптации к новым условиям и необходимостью поддержания высокой продуктивности [7].

Это обусловлено возрастанием учебной нагрузки, что влечет за собой влияние на физическое и психоэмоциональное состояние молодежи, а также способно вызвать дисбаланс в функционировании организма и развитие заболеваний различной этиологии [9].

К сожалению, не предоставляется возможности полностью исключить стрессовое и эмоциональное напряжение в период обучения.

Главным приоритетом в заботе о здоровье студенческой молодежи должно стать улучшение организации учебной деятельности и пропаганда здорового образа жизни [3;6].

Физическая активность, включая игровые виды спорта с различной направленностью, может рассматриваться как один из эффективных способов восстановления сил и предотвращения развития хронических заболеваний [5, 8].

Волейбол является одним из наиболее доступных и востребованных видов физической активности в вузах, обладающим ярким позитивным эмоциональным эффектом [2, 4].

В связи с этим исследование влияния занятий волейболом на восстановление функционального и психоэмоционального состояния студентов высшего учебного заведения кажется особенно актуальным.

Материалы и методы исследований

Данное исследование направлено на определение воздействия волейбольных занятий на возобновление функциональных возможностей и психоэмоциональной стабильности студентов в рамках их учебной деятельности.

Выборка исследования

В исследовании участвовали 90 студента очной формы, включающих 47 девушек и 43 молодых человека.

Методики исследования

Работа была проведена в Тюменском индустриальном университете на кафедре физической культуры и спорта в рамках элективной дисциплины «Прикладная физическая культура».

Для оценки эмоционального и психологического состояния студентов применялся специализированный тест Спилбергера-Ханина [10].

Функциональная готовность организма оценивалась посредством измерения пульса (ЧСС) до начала, во время и после учебного занятия.

Исследование проводилось в течение семестра с частотой тренировок дважды в неделю.

В качестве способа восстановления физического и психологического состояния студентов использовался волейбол.

На протяжении всего периода эксперимента проводился мониторинг состояния участников: фиксировались данные ЧСС и оценивались показатели психоэмоционального статуса.

Результаты и обсуждения

Анализируя изменения частоты сердечных сокращений, определяли степень и характер влияния физической активности на организм.

В итоге у девушек, которые стабильно занимались волейболом, показатели ЧСС в покое в начале и в конце периода исследования остались практически неизменными и составляли 79,6 и 78,1 ударов в минуту соответственно.

Среди юношей ситуация была схожей, с небольшим понижением ЧСС к концу эксперимента – с 76,7 до 75,6 ударов в минуту (рис. 1).

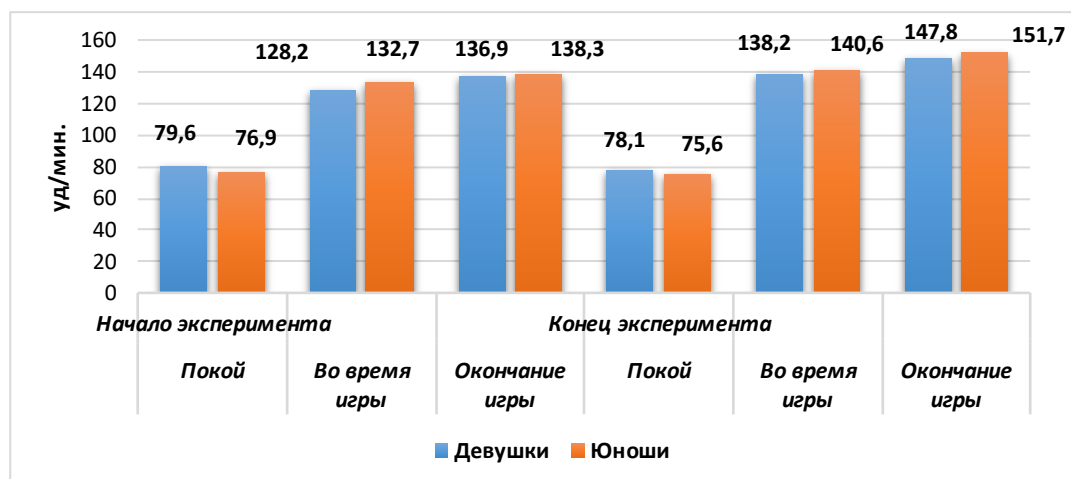


Рис. 1. Динамика показателей ЧСС у студентов, вовлеченных в занятия волейболом (в уд/мин).

Fig. 1. Dynamics of heart rate among students involved in volleyball classes (in beats/min).

В начале исследования ЧСС демонстрировала незначительное различие между участниками: у девушек в среднем 128,2 удара в минуту, а у юношей – 132,7 удара в минуту. К концу эксперимента уже было отмечено увеличение показателей ЧСС в обеих группах, достигнув 138,2 удара в минуту у женского пола и 140,6 удара в минуту у молодых людей. Данные результаты указывают на то, что прогресс в физической подготовке и улучшение игровых навыков связаны с повышением интенсивности игры.

Изучение конечных показателей игровой сессии показало, что стартовые значения ЧСС были наиболее высокими у девушек (136,9 уд/мин) и юношей (138,3 уд/мин). К завершению эксперимента ЧСС у девушек увеличилась до 147,8 уд/мин, а у юношей – до 151,7 уд/мин, что говорит о их полной увлеченностью игрой, требующей значительной физической активности.

Полученные данные подтверждают большое влияние занятий волейболом на важные функциональные системы организма, его способность способствовать восстановлению после физических и психоэмоциональных нагрузок, а также в свою очередь оказывать положительное воздействие на общее физическое состояние.

Благотворное влияние занятий как вида рекреационной деятельности было подтверждено изменениями в психоэмоциональном состоянии участников (рис. 2).

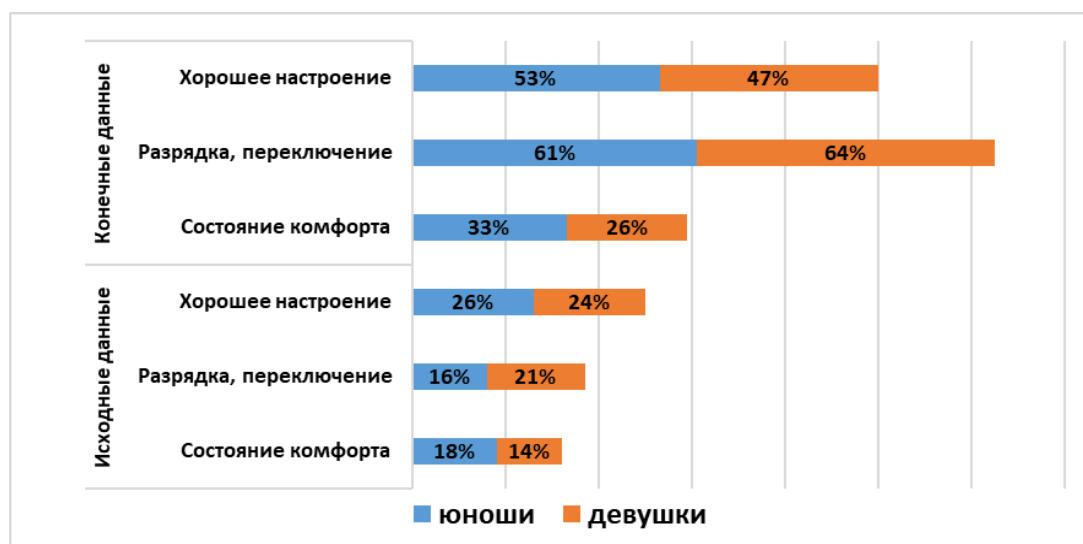


Рис. 2. Динамика изменения психического состояния в процессе игры в волейбол, %.
Fig. 2. Dynamics of mental state changes during the volleyball game, %.

Изначально, хорошее настроение наблюдалось нечасто: лишь в 24% случаев у девушек и в 26% случаев у юношей.

Эмоции разрядки и переключения внимания проявлялись у них в 16% и 21% случаев, а ощущения комфорта были зафиксированы в 18% и 14% случаев, соответственно.

Выводы

Итоги исследования демонстрируют, что регулярные тренировки по волейболу оказывают всестороннее положительное влияние на студентов.

Во-первых, волейбол способствует улучшению функционального состояния организма, что подтверждается изменениями в показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Рост ЧСС во время игры свидетельствует о развитии физических качеств и повышении интенсивности спортивной активности.

Во-вторых, занятия волейболом оказывают благотворное воздействие на психоэмоциональное состояние учащихся, помогая им восстановиться после умственного напряжения.

Низкий уровень положительных эмоций в начале эксперимента и отсутствие значительных изменений к его завершению указывают на необходимость увеличения количества тренировок для выраженного улучшения эмоционального фона.

В-третьих, волейбол выступает в роли эффективного средства рекреации, позволяющего студентам переключаться с умственной деятельности на физическую, что способствует восстановлению ресурсов организма.

Таким образом, волейбол можно рекомендовать как действенный способ поддержания общего здоровья и повышения работоспособности студенческой молодежи в условиях интенсивной учебной нагрузки.

Список источников

1. Ахмаева И.В., Лукашкова И.Л., Старовойтова Т.Е. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой: методические указания. Могилев: Изд-во МГУ им. А.А. Кулешова, 2006. 32 с.
2. Володина И.А., Барашков И.А., Поздняк В.М. Теория и методика обучения игре в волейбол студентов неспециализированных высших учебных заведений: учебное пособие. Волгоград: ВолгГТУ, 2019. 92 с.
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. Ковалев В.Д., Елина Н.В. Волейбол. Основы техники, тактики и методики начального обучения: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, тренеров. Коломна: Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2010. 108 с.
5. Короткая М.Ю., Шевко В.Н. Оценка параметров здоровья студенческой молодежи // Творчество молодых. 2022. Ч. 1. С. 62 – 66.

6. Кремнева В.Н., Синякова С.И. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки. Подвижные игры как средство повышения мотивации студентов к занятиям «Физической культурой». Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск С. 153 – 159.

7. Созонова А.Н., Утусиков С.А., Парфенова Т.А., Артамонова М.Н. Мотивация к занятиям по физической культуре и спорту у студентов технического вуза // Обзор педагогических исследований. 2024. Т. 6. № 1. С. 246 – 251.

8. Хабибуллин И.Р., Погадаев М.Е., Красулина Н.А., Греб А.В. Спортивные игры. Волейбол: программа организации и реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту для студентов очной и заочной форм обучения по программам специалитета и бакалавриата. Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2020. 76 с.

9. Хромина С.И., Кланюк Т.С., Артамонова М.Н., Решонова М.Ю. Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и профилей подготовки очной формы обучения. Тюмень: ТИУ, 2019. 96 с.

10. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI [Электронный ресурс]. URL: <https://psytests.org/anxiety/stai-run.html> (дата обращения: 01.10.2025)

References

1. Akhmaeva I.V., Lukashkova I.L., Starovoytova T.E. Monitoring and Self-Monitoring in Physical Education Classes: Guidelines. Mogilev: A.A. Kuleshov Moscow State University Publishing House, 2006. 32 p.

2. Volodina I.A., Barashkov I.A., Pozdnyak V.M. Theory and Methods of Teaching Volleyball to Students of Non-Specialized Higher Education Institutions: A Manual. Volgograd: VolGTU, 2019. 92 p.

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: A Collection of Articles Based on the Results of the International Scientific and Practical Conference. Sterlitamak, 2024. P. 18 – 21.

4. Kovalev V.D., Elina N.V. Volleyball. Fundamentals of Technique, Tactics, and Methods of Primary Training: A Textbook for Students of Physical Education and Sports Faculties and Coaches. Kolomna: Moscow State Regional Social and Humanitarian Institute, 2010. 108 p.

5. Korotkaya M.Yu., Shevko V.N. Assessing the Health Parameters of Student Youth. Creativity of the Young. 2022. Part 1. P. 62 – 66.

6. Kremneva V.N., Sinyakova S.I. Theory and Methods of Physical Education, Sports Training. Outdoor Games as a Means of Improving Students' Motivation for Physical Education Classes. Petrozavodsk State University, Petrozavodsk. P. 153 – 159.

7. Sozonova A.N., Utusikov S.A., Parfenova T.A., Artamonova M.N. Motivation for Physical Education and Sports Classes among Students of a Technical University. Review of Pedagogical Research. 2024. Vol. 6. No. 1. P. 246 – 251.

8. Khabibullin I.R., Pogadaev M.E., Krasulina N.A., Greb A.V. Sports Games. Volleyball: A Program for Organizing and Implementing an Elective Course in Physical Education and Sports for Full-Time and Part-Time Students of Specialist and Bachelor's Degree Programs. Ufa: Ufa State Petroleum Technological University, 2020. 76 p.

9. Khromina S.I., Klanyuk T.S., Artamonova M.N., Reshonova M.Yu. Organization and Methodology of Conducting Volleyball Classes at a Technical University: A Teaching Aid for Independent Study of Students of All Fields and Profiles of Full-Time Education. Tyumen: TIU, 2019. 96 p.

10. Spielberger-Khanin Anxiety Scale, STAI [Electronic resource]. URL: <https://psytests.org/anxiety/stai-run.html> (date of access: 01.10.2025)

Информация об авторах

Созонова А.Н., кандидат сельскохозяйственных наук, доцент, Тюменский индустриальный университет, 625000, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2, sozonovaan@tyuiu.ru

Ожиганова М.В., старший преподаватель, Тюменский индустриальный университет, 625000, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2, ozhiganovamv@tyuiu.ru

Сыс Т.С., старший преподаватель, Тюменский индустриальный университет, 625000, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2, systs@tyuiu.ru

Артамонова М.Н., старший преподаватель, Тюменский индустриальный университет, 625000, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2, artamonovamn@tyuiu.ru

© Созонова А.Н., Ожиганова М.В., Сыс Т.С., Артамонова М.Н., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 377.1



Анализ и кластеризация учебных материалов с помощью программного комплекса «Анализатор текста»

¹ Хачатурова С.С.,

¹ Российский экономический университет имени В.Г. Плеханова

Аннотация: актуальность работы обусловлена необходимостью существенного сокращения временных затрат преподавателей высшей школы на рутинные процедуры анализа и систематизации текстовых ресурсов при подготовке учебных курсов в условиях быстрого обновления знаний. В качестве методологической основы в «Анализаторе текстов» реализован последовательный трехэтапный алгоритм. На первом этапе выполняется расчет частоты употребления заданных терминов в каждом документе. На втором этапе определяется смысловая близость документов к тематическому эталону с помощью специально адаптированной математической метрики расстояния. На заключительном этапе осуществляется автоматическое распределение всех проанализированных материалов по трем категориям релевантности – высокой, средней и низкой. Программное решение использовано в процессе формирования подборки списка материалов для дисциплины «Основы работы с Большими данными». В ходе работы система продемонстрировала высокую степень согласованности с экспертной оценкой преподавателя, при этом время обработки документов сократилось более чем в двадцать раз. Значение исследования заключается в доказательстве возможности эффективной инструментальной поддержки преподавателей, освобождающей их время для творческой работы над содержанием курсов и непосредственного взаимодействия со студентами. Внедрение подобных разработок способно повысить продуктивность методической работы в университетах.

Ключевые слова: Большие данные, частотный анализ, интеллектуальные помощники, кластеризация документов

Для цитирования: Хачатурова С.С. Анализ и кластеризация учебных материалов с помощью программного комплекса «Анализатор текста» // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 142 – 147.

Поступила в редакцию: 28 октября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 26 декабря 2025 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Analysis and clustering of educational materials using the "Text Analyzer" software package

¹ Khachaturova S.S.,

¹ Plekhanov Russian University of Economics

Abstract: the relevance of this work stems from the need to significantly reduce the time university instructors spend on routine procedures for analyzing and systematizing text resources when preparing courses in a rapidly evolving knowledge landscape. A sequential three-stage algorithm serves as the methodological foundation of the "Text Analyzer." The first stage calculates the frequency of specified terms in each document. The second stage determines the semantic similarity of documents to a thematic standard using a specially adapted mathematical distance metric. The final stage automatically categorizes all analyzed materials into three relevance categories: high,

medium, and low. The software solution was used to create a list of materials for the "Fundamentals of Working with Big Data" course. During the study, the system demonstrated a high degree of consistency with the instructor's expert assessment, while document processing time was reduced by more than twentyfold. The significance of the study lies in demonstrating the feasibility of effective tool support for instructors, freeing up their time for creative work on course content and direct interaction with students. The implementation of such developments has the potential to increase the productivity of methodological work at universities.

Keywords: Big data, frequency analysis, intelligent assistants, document clustering

For citation: Khachaturova S.S. Analysis and clustering of educational materials using the "Text Analyzer" software package. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 142 – 147.

The article was submitted: October 28, 2025; Approved after reviewing: December 26, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

В современном мире, где информация и данные играют ключевую роль в научных исследованиях, в профессиональной деятельности и даже в повседневной жизни, инструменты для анализа текстов становятся всё более востребованными [3, 6]. Существует ряд актуальных задач по обработке текстовой информации, например, таких, как обработка нормативной документации или научной литературы, сопоставление текстов для поиска совпадений и противоречий [9]. Извлечение информации из текста остаётся важной областью исследований [2, 5]. Разработка инструментов, способных формализовать и автоматизировать первичный отбор материалов на основе заданных критериев, представляется насущной практической задачей для повышения эффективности труда педагога. Существующие методы интеллектуального анализа текстов (Text Mining) предлагают общие решения для классификации и кластеризации документов. Однако их применение для узкоспециализированной образовательной задачи – формирования тематической подборки под конкретную учебную дисциплину требует адаптации. Необходимы алгоритмы, учитывающие не только общую тематику, но и соответствие базовым концепциям курса.

Цель данного исследования состоит в программной реализации специализированного инструмента, предназначенного для кардинального повышения эффективности труда преподавателя высшей школы на начальном, наиболее трудоемком этапе формирования учебного курса. Данная цель является ответом на ключевой вызов современного цифрового образовательного процесса – информационную перегрузку и дефицит временных ресурсов у педагога. Грамотное использование педагогом цифровых систем в своей практической деятельности является одним из основных навыков XXI в. [4]. Работа направлена на решение конкретной практической проблемы: минимизации ручных операций по первичному отбору и смысловой сортировке текстовых учебных материалов, нахождения тематически схожих документов по заданному эталонному [8].

Программное обеспечение «Анализатор текста» представляет собой исполняемый файл на платформе MS Windows. Для его создания применялся язык программирования высокого уровня C# (C Sharp). Программа предназначена для проведения разбора текстов на основе входной информации и реализуемых алгоритмов интеллектуального анализа. Программное обеспечение обладает правовым статусом (Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2019666115 РФ. Программный комплекс интеллектуального анализа текста: 2019664549: заявление 15.11.2019: опублик. 04.12.2019 / С.С. Хачатурова, П.Е. Коваль; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»).

Материалы и методы исследований

Объектом данного исследования – «Анализатор текста» – представляет собой законченное программное решение, алгоритмическое ядро которого сконструировано для анализа смыслового накопления документов, их последующей оценки на соответствие заданной тематике и автоматической классификации. После запуска программы ЭВМ открывается стартовая страница системы, откуда можно перейти к различным методам поиска и подборки электронных документов, в зависимости от имеющихся сведений [9].

Практическая значимость объекта исследования обуславливается его функциональной направленностью на решение конкретной прикладной задачи – существенного сокращения трудозатрат преподавателя при формировании учебно-методических материалов для конкретных дисциплин, а в частности для курса – «Основы работы с Большими данными», что обусловлено следующими факторами. Во-первых, высокая динамика развития этой сферы делает проблему постоянного обновления контента особенно острой. Во-

вторых, интеграция такого курса в программы экономического образования является насущной необходимостью для подготовки конкурентных специалистов, способных принимать решения на основе анализа данных. Современный экономист должен не только владеть теоретическими моделями, но и уметь применять инструменты анализа Больших данных для решения задач в области финансов, маркетинга, риск-менеджмента и государственного управления. Спрос на подобные компетенции превращает дисциплину «Основы работы с Большими данными» из факультативного курса в обязательный элемент ядра образовательных программ ведущих экономических и технических вузов. Однако ее содержательное наполнение осложняется высокой скоростью устаревания информации и необходимостью интеграции материалов из различных источников: академических статей, технической документации, кейсов и учебных пособий. Преподаватель вынужден вручную отслеживать, отбирать и оценивать десятки текстовых ресурсов, что является ресурсоемкой и субъективной процедурой.

Акцент сделан на демонстрации полного рабочего цикла системы от постановки задачи преподавателем до получения готовой кластеризованной подборки материалов, что иллюстрирует ее прикладную ценность. Содержательно цель раскрывается через последовательность взаимосвязанных задач.

Первая задача – формализация экспертного подхода преподавателя к оценке релевантности текста через систему алгоритмических критериев, включая обоснование пороговых значений для классификации.

Вторая задача – трансляция данной формализованной модели в работающий программный комплекс с интуитивным интерфейсом, доступным для пользователей без глубокой технической подготовки.

Третья, итоговая задача – организация контролируемого эксперимента, в ходе которого результаты автоматизированной обработки корпуса документов подвергаются сравнительному анализу с независимой экспертной оценкой.

Ключевыми метриками успеха являются не только статистическое сходство результатов, но и достижение значительного, кратного сокращения временных затрат при сохранении высокого качества отбора.

Результаты и обсуждения

Ключевым этапом работы программного обеспечения является автоматическое распределение документов по категориям релевантности на основе рассчитанных количественных показателей. Основная идея заключается в переходе от числовой оценки документа к категориальной, что позволяет преподавателю быстро принимать решения: можно ли рекомендовать этот документ как основной материал для курса?

Для решения поставленной задачи в комплексе используется последовательность из трех этапов и адаптированных под предметную область.

1. *Частотный анализ (TF)*. Система вычисляет относительную частоту вхождения заданных ключевых терминов в каждом документе корпуса. Формула для i -го термина в j -м документе: $TF(i, j) = (\text{Число вхождений термина } i \text{ в документ } j) / (\text{Общее число слов в документе } j) * 100\%$ [9].

2. *Оценка семантической близости*. Релевантность документа определяется через его удаленность от «идеального» эталона, в котором каждый ключевой термин встречается с эталонной частотой $A_0 = 4\%$. Выбор верхнего порога (4%) обоснован задачей выделения основы учебного курса. Документы, преодолевающие этот порог, демонстрируют не просто упоминание ключевых терминов, а их содержательное, развернутое раскрытие. На практике это означает, что такие материалы непосредственно посвящены искомой теме. Документы с суммарной частотой ключевых терминов менее 1.5% на этом этапе отсеиваются, т.е. нижний порог (1.5%) выполняет функцию фильтрации малопригодных материалов для учебного процесса. Диапазон между порогами от 1.5% до 4% определяет зону дополнительных и вспомогательных ресурсов. Эти материалы раскрывают часть тем курса, рассматривают смежные вопросы или представляют собой практические кейсы. Такие документы полезны для углубленного изучения, подготовки семинаров и индивидуальных заданий.

3. *Пороговая кластеризация*. Документы автоматически группируются в три категории:

- ✓ высокая релевантность: $P \geq 4\%$;
- ✓ средняя релевантность: $1.5\% \leq P < 4\%$;
- ✓ низкая релевантность: $P < 1.5\%$.

Таким образом, логика выбора пороговых значений носит прагматичный характер и направлена на эффективную категоризацию информационного потока. Она превращает массив документов в структурированную учебную подборку.

Для апробации был сформирован корпус из 10 текстовых документов в текстовом формате *.docx*, условно представляющих собой потенциальные учебные материалы. В их число вошли: фрагменты учебников, научно-популярные статьи, описания, материалы по визуализации и этическим аспектам больших массивов данных [9].

Ключевые термины для анализа были заданы с учетом базового содержания дисциплины:

- ✓ точная фраза: «Большие данные»;
- ✓ точная фраза: «обработка данных»;
- ✓ корень слова: «анализ-» (для учета слов «анализ», «аналитика», «анализировать»).

Пользовательский сценарий включал загрузку папки с документами, ввод указанных ключевых запросов и запуск автоматического анализа с последующим экспортом результатов.

Полный цикл обработки 10 документов занял у программы 5 минут 45 секунд. На этапе частотного анализа, например, в документе «Введение в технологии распределенных вычислений» (объем 1850 слов) термин «Большие данные» был обнаружен 42 раза, что соответствует относительной частоте 2.3%. Система успешно учитывала однокоренные слова: так, в документе «Методы аналитики в бизнесе» различные формы корня «анализ-» встречались 51 раз (частота 2.8%).

После расчета метрики P для каждого документа было получено следующее ранжирование (табл. 1).

Таблица 1

Результаты оценки релевантности документов по теме «Основы работы с Большими данными».

Table 1

Results of the document relevance assessment on the topic "Basics of Working with Big Data."

№ доку-мента	Название документа	Показатель P , %
1	Что такое Большие данные: основные характеристики и источники	8.21%
2	Принципы работы экосистемы Hadoop	7.95%
3	Инструменты анализа данных: от Excel до Python	7.60%
4	Визуализация результатов анализа Больших данных	6.89%
5	Введение в технологии распределенных вычислений	6.50%
6	Методы аналитики в бизнесе	5.12%
7	Хранилища данных и Data Lakes	4.80%
8	Этические проблемы использования персональных данных	3.45%
9	История развития вычислительной техники	1.20%
10	Кибербезопасность в корпоративных сетях	0.98%

Кластеризация и интерпретация результатов

На основании рассчитанных значений система автоматически распределила документы:

1. *Кластер 1.* Высокая релевантность, $P \geq 4\%$. Документы № 1-7. В эту группу вошли материалы, напрямую раскрывающие основные понятия, технологии и инструменты Больших данных.

2. *Кластер 2.* Средняя релевантность, $1.5\% \leq P < 4\%$. Документ № 8. Статья об этических аспектах была отнесена к этой категории, что логично, так как тема является важной, но периферийной для вводного курса, делающего акцент на технических основах.

3. *Кластер 3.* Низкая релевантность, $P < 1.5\%$. Документы № 9 и № 10. Материалы по истории техники и общей кибербезопасности были справедливо отсеяны как нерелевантные непосредственно заявленной тематике курса.

Сравнение с экспертной оценкой.

Для валидации результатов независимый эксперт-преподаватель дисциплины провел самостоятельную сортировку тех же 10 документов на три группы: «основные», «дополнительные», «нерелевантные». Состав групп «основные» и «нерелевантные» полностью совпал с кластерами 1 и 3, сгенерированными программой. Документ об этических проблемах был отнесен экспертом к «дополнительным» материалам, что соответствует кластеру 2 системы. Расхождение во мнениях наблюдалось лишь в ранжировании внутри кластера высоко релевантных материалов, что не является критичным для итогового отбора. Время работы эксперта составило около 2 часов 20 минут против менее 6 минут у программы.

Полученные данные подтверждают, что формальный алгоритм на основе частотного анализа и Евклидовой метрики способен адекватно смоделировать логику эксперта при первоначальном отборе учебных материалов. Система корректно отделяет ядерные тематические материалы от смежных и откровенно нерелевантных.

Программное обеспечение «Анализатор текста» – надежный и эффективный помощник для преподавателей, направленный на удобный, быстрый поиск и анализ без необходимости погружения в корпус текстовых документов [9].

Выводы

Внедрение цифровых технологий в образовательные практики расширяет методологические и дидактические возможности педагогического процесса, одновременно выдвигая новые требования к профессиональным качествам педагогов [10]. Одним из ключевых аспектов становится развитие цифровой компетентности, которая представляет собой комплекс знаний, умений и ценностных ориентаций, обеспечивающих эффективное использование цифровых технологий в профессиональной деятельности педагога [10].

Проведенное исследование и его результаты убедительно демонстрируют практическую осуществимость и высокую эффективность применения алгоритмических систем для методической поддержки преподавателей в условиях цифровой трансформации образования. Разработанное программное обеспечение «Анализатор текста» позволит преподавателям вузов уменьшить объем рутинной, трудоемкой работы в процессе подборки и формирования учебного контента [9]. Программный комплекс, прошедший апробацию на материале экономической дисциплины, доказал свою состоятельность как инструмент интеллектуального содействия. *Его ключевая ценность заключается не в замене экспертного мнения педагога, а в его существенном усилении за счет автоматизации наиболее рутинной и время-затратной стадии работы – первичного отбора и семантического ранжирования потенциальных учебных материалов.*

Цифровые средства и инструменты являются центральным звеном педагогической работы [7]. Они позволяют планировать, оперативно актуализировать содержание курсов [1] в соответствии с быстро меняющимися запросами рынка и технологий, моделировать для будущих специалистов профессиональную среду, где работа с данными начинается с этапа их интеллектуального отбора и фильтрации. Преподаватель, освобожденный от технической рутины, получает возможность фокусироваться на развитии у студентов критического мышления, способности интерпретировать результаты анализа и формулировать на их основе управленческие и финансовые решения. Это напрямую способствует повышению качества выпускаемых специалистов, которые будут готовы к решению сложных задач в области маркетинговой аналитики, оценки инвестиционных рисков и управления цифровыми активами.

Проверка работоспособности методики в данных условиях служит подтверждением ее потенциальной эффективности и для других динамичных предметных областей.

Таким образом, представленная работа вносит вклад в развитие новой парадигмы педагогического труда, где цифровые помощники становятся неотъемлемым элементом творческого процесса проектирования образовательных траекторий. Дальнейшее развитие проекта, связанное с усложнением лингвистических моделей и интеграцией в образовательные платформы, откроет новые возможности для персонализации обучения и создания адаптивных учебных курсов, отвечающих высшим стандартам современного экономического образования. Также перспективным направлением является интеграция комплекса в среды разработки электронных образовательных ресурсов и системы управления обучением (LMS) для создания сквозного рабочего процесса подготовки цифрового учебного контента.

Список источников

1. Грязнов С.А. Цифровая компетентность преподавателя // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2021. Т. 10. № 2 (35). С. 79 – 81.
2. Дагаев А.Е. Применение моделей искусственного интеллекта в задаче извлечения информации из текста // Фундаментальные и прикладные исследования молодых учёных: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, приуроченной к 95-летию основания ФГБОУ ВО «СиБАДИ». Омск, 2025. С. 659 – 662.
3. Иванова Г.С., Мартынюк П.А. Анализ методов извлечения информации из текстовых данных // Нейрокомпьютеры: разработка, применение. 2022. Т. 24. № 3. С. 18 – 28.
4. Карпенко О.М. Формирование цифровых компетенций педагогических работников // Цифровая трансформация образования и науки: отечественный и зарубежный опыт: Сборник материалов XV Международной научно-практической конференции, Москва, 2025. С. 67 – 75.
5. Команич Д.В. Автоматический анализ текстовой информации // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-12. С. 67 – 71.
6. Кратнова З.А. Автоматизированный анализ научного текста // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2025. № 2 (47). С. 84 – 89.
7. Куровский С.В., Мишин Д.А., Ганеева А.Р. Базовые условия эффективности цифровой компетентности обучающихся педагогического вуза // Управленческий учет. 2025. № 9. С. 331 – 339.

8. Водяник А.А., Дымков М.А. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2024664721 Российская Федерация. Система интеллектуального поиска и анализа больших массивов текстов: № 2024663337: заявл. 10.06.2024: опубл. 24.06.2024 / заявитель Общество с ограниченной ответственностью "Национальный цифровой ресурс "РУКОНТ".

9. Хачатурова С.С. Анализатор текстовых документов // Вестник педагогических наук. 2023. № 1. С. 110 – 113.

10. Шнайдер Ю.В. Цифровая компетентность педагогов: обзор подходов и составляющих элементов // Цифровые инструменты в образовании: сборник статей по материалам III Всероссийской научно-практической конференции, Сургут. 2025. С. 242 – 245.

References

1. Gryaznov S.A. Digital competence of a teacher. Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. 2021. Vol. 10. No. 2 (35). P. 79 – 81.

2. Dagaev A.E. Application of artificial intelligence models in the task of extracting information from text. Fundamental and applied research of young scientists: collection of materials from the IX International scientific and practical conference of students, graduate students, and young scientists, dedicated to the 95th anniversary of the founding of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "SibADI". Omsk, 2025. P. 659 – 662.

3. Ivanova G.S., Martynyuk P.A. Analysis of methods for extracting information from text data. Neurocomputers: development, application. 2022. Vol. 24. No. 3. P. 18 – 28.

4. Karpenko O.M. Formation of Digital Competencies of Teaching Staff. Digital Transformation of Education and Science: Domestic and Foreign Experience: Collection of Materials of the XV International Scientific and Practical Conference, Moscow, 2025. P. 67 – 75.

5. Komanich D.V. Automatic Analysis of Text Information. Trends in the Development of Science and Education. 2024. No. 108-12. P. 67 – 71.

6. Kratnova Z.A. Automated Analysis of Scientific Text. Bulletin of Omsk State Pedagogical University. Humanitarian Research. 2025. No. 2 (47). P. 84 – 89.

7. Kurovsky S.V., Mishin D.A., Ganeeva A.R. Basic Conditions for the Effectiveness of Digital Competence of Students at a Pedagogical University. Management Accounting. 2025. No. 9. P. 331 – 339.

8. Vodyanik A.A., Dymkov M.A. Certificate of State Registration of Computer Program No. 2024664721 Russian Federation. Intelligent Search and Analysis System for Large Text Arrays: No. 2024663337: appl. 10.06.2024: publ. June 24, 2024. applicant Limited Liability Company "National Digital Resource "RUKONT".

9. Khachaturova S.S. Text Document Analyzer. Bulletin of Pedagogical Sciences. 2023. No. 1. P. 110 – 113.

10. Schneider Yu.V. Digital Competence of Teachers: A Review of Approaches and Components. Digital Tools in Education: A Collection of Articles Based on the Proceedings of the III All-Russian Scientific and Practical Conference, Surgut. 2025. P. 242 – 245.

Информация об авторе

Хачатурова С.С., кандидат экономических наук, доцент, Российский экономический университет имени В.Г. Плеханова

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.422.16



Техника бега на длинные дистанции: педагогические и практические аспекты

¹ Масленников А.В., ¹ Вакалова Л.Г., ¹ Ахмедов Мухаммаджон Иномжон угли,
¹ Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Аннотация: в данной статье рассматриваются ключевые аспекты техники бега на длинные дистанции, педагогические принципы обучения и современные методики подготовки бегунов на длинные дистанции [1, 2]. На основе анализа научных и методических источников исследуются биомеханические основы бега, фазовое обучение технике, стратегии планирования тренировочного процесса и психологическая подготовка спортсменов [3, 4]. Особое внимание уделяется системному подходу, интегрирующему физическую, техническую и психологическую подготовку в единый тренировочный цикл. Статья содержит практические рекомендации, для тренеров и спортсменов, специализирующихся в беге на выносливость (бег на длинные дистанции), направленные на оптимизацию тренировочного процесса, подготовку и достижение высоких спортивных результатов. Рассматриваются современные достижения в спортивной теории и практики для спортсменов, специализирующихся в беге на выносливость [5].

Ключевые слова: бег на длинные дистанции, эффективность техники бега, методика подготовки бегунов

Для цитирования: Масленников А.В., Вакалова Л.Г., Ахмедов Мухаммаджон Иномжон угли *Техника бега на длинные дистанции: педагогические и практические аспекты* // *Обзор педагогических исследований*. 2026. Том 8. № 2. С. 148 – 152.

Поступила в редакцию: 28 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 26 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Long-distance running technique: pedagogical and practical aspects

¹ Maslennikov A.V., ¹ Vakalova L.G., ¹ Akhmedov Muhammadzhon Inomzhon ugli,
¹ P.F. Lesgaft National State University of Physical Education, Sports, and Health

Abstract: this article discusses the key aspects of long-distance running techniques, pedagogical principles of training, and modern training methods for long-distance runners [1, 2]. Based on the analysis of scientific and methodological sources, the biomechanical foundations of running, phase-based technique training, strategies for planning the training process, and psychological training of athletes are studied [3, 4]. Special attention is paid to a systematic approach that integrates physical, technical and psychological training into a single training cycle. The article contains practical recommendations for coaches and athletes specializing in endurance running (long-distance running), aimed at optimizing the training process, training and achieving high athletic results. Modern achievements in sports theory and practice for athletes specializing in endurance running are considered [5].

Keywords: long-distance running, running technique effectiveness, runner training methods

For citation: Maslennikov A.V., Vakalova L.G., Akhmedov Muhammadzhon Inomzhon ugli Long-distance running technique: pedagogical and practical aspects. *Review of Pedagogical Research*. 2026. 8 (2). P. 148 – 152.

The article was submitted: October 28, 2025; Approved after reviewing: December 26, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Бег на длинные дистанции представляет собой один из наиболее физически и психологически интересных видов легкой атлетики, требующий от спортсмена не только выдающейся выносливости, но и безупречной техники, позволяющей экономить энергию на протяжении всей дистанции. Достижения современных спортивных наук, включая биомеханику, физиологию и педагогику, значительно углубили понимание факторов, определяющих эффективность бега [6].

Цель данной статьи – систематизировать знания о технике бега на длинные дистанции, проанализировать педагогические методики обучения и представить модель циклической подготовки спортсменов на основе современных научных данных и практического опыта.

Материалы и методы исследований

В настоящее время в процессе тренировки используются элементы методик с обратной связью. Для этого, ведущие тренеры и специалисты разрабатывают индивидуальные программы тренировок, где учитываются такие показатели, как возраст, рост, вес и другие. Это повышает эффективность тренировочного процесса и улучшает спортивный результат. Для этого существуют различные компьютерные приложения, помогающие контролировать и эффективно корректировать работу тренера и спортсмена.

Поэтому методики с современными инновационными программами, такие как тренажеры с виртуальной реальностью, являются положительными примерами использования методик с обратной связью в области физической культуры. Спортсмены также с удовольствием занимаются подобными технологиями на своих тренировочных занятиях [7].

Современные технологии, такие как видеоанализ в реальном времени, использование датчиков бега в обуви и смарт-часов для мониторинга параметров (каденс, время контакта с землей), позволяют тренеру и спортсмену объективно оценивать и корректировать технику. Исследования, проведенные в рамках проекта «Trans Europe Footrace» (TEFR), наглядно демонстрируют, как длительные экстремальные нагрузки влияют на организм, и подчеркивают важность индивидуального подхода в подготовке, учитывающего молекулярные и физиологические профили спортсменов [8].

Результаты и обсуждения

Как отмечают исследователи, эффективная техника бега – это не просто естественное движение, а сложный навык, требующий целенаправленного и методичного формирования [8, 9]. Индивидуальные анатомические особенности бегунов, безусловно, влияют на технику, однако существует ряд универсальных биомеханических принципов, соблюдение которых является залогом успеха. Исторически такие тренеры, как Артур Лидьярд, еще в 1960-х годах обосновали критическую роль длительных пробежек в развитии аэробных возможностей, и эти принципы остаются актуальными в современных тренировочных программах. [10]. Биомеханические основы техники бега на длинные дистанции ориентированы на максимальную экономизацию движений и сохранение энергии [3]. Каждый беговой цикл состоит из двух периодов опоры и двух фаз полета. Ключевыми характеристиками эффективной техники являются:

- **Постановка стопы:** Современная методика рекомендует мягкую постановку стопы на переднюю часть с последующим перекатом для эффективной амортизации. Это позволяет снизить ударную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и минимизировать вертикальные колебания общего центра тяжести тела.
- **Положение корпуса:** Оптимальным считается прямое, но расслабленное положение туловища с незначительным наклоном вперед, что способствует эффективному продвижению вперед и снижает энергозатраты, согласовываясь с наклоном туловища. В беге наклон туловища меняется в пределах 2-3°, увеличиваясь к моменту отталкивания и уменьшаясь в фазе полета.
- **Работа рук:** Руки, согнутые в локтях под углом примерно 90 градусов, должны двигаться вперед-назад ритмично и без напряжения, что способствует поддержанию баланса и ритма бега.

Исследования адаптаций у бегунов-ультрамарафонцев показывают, что длительные циклические нагрузки приводят к значительным метаболическим изменениям, включая оптимизацию использования гликогена и усиление окисления жиров. Эти физиологические адаптации напрямую связаны с биомеханической эффективностью [3].

Бег на длинные дистанции приводит к дефициту энергии, в результате чего уменьшается количество жира в организме и масса скелетных мышц. Бег на длинные дистанции в сочетании с другими факторами риска, такими как экстремальные погодные условия (жара или холод) или страна, в которой проводится забег, может привести к гипонатриемии, связанной с физическими нагрузками. Бег на длинные дистанции также может привести к изменениям в биомаркерах, указывающим на патологические процессы в определённых органах или системах органов, таких как скелетные мышцы, сердце, печень, почки, иммунная и эндокринная системы. Эти изменения обычно носят временный характер и зависят от интенсивности и продолжительности нагрузки. Как правило, после забега они нормализуются. При участии в более длительных ультрамарафонах у 50-60 % участников возникают проблемы с опорно-двигательным аппаратом [10].

Педагогические основы обучения технике бега требуют структурированного педагогического подхода, основанного на принципах постепенности и индивидуализации [5]. Процесс обучения целесообразно разделять на несколько последовательных фаз (табл. 1):

Таблица 1

Фазы обучения технике бега на длинные дистанции (составлено на основании данных Каримова Ж.Т.) [8].

Table 1

Phases of teaching long-distance running technique (compiled based on data from Karimov Zh.T.) [8].

Этап обучения	Основные задачи	Методы и средства обучения
Начальный этап	Формирование общего представления о технике, освоение основного двигательного навыка.	Демонстрация, объяснение, бег в медленном темпе с акцентом на осанку и расслабление.
Этап углубленного разучивания	Детальная отработка элементов техники, исправление ошибок.	Специальные беговые упражнения, например, «бег с высоким подниманием бедра», «бег с захлестыванием голени», «бег с подскоками», видеоанализ, тактильные и вербальные подсказки тренера.
Этап закрепления и совершенствования	Стабилизация навыка, адаптация техники к условиям утомления.	Темповый бег, длительные пробежки с контролем техники, бег в гору, интеграция техники в соревновательные условия.

Организация тренировочного процесса – циклический подход. Подготовка бегуна на длинные дистанции – это многогранный процесс, включающий развитие выносливости, скорости, силовой подготовки и психологической устойчивости. Длительные пробежки, по сути, являются тренировкой не только тела, но и разума. Они развивают способность противостоять утомлению, бороться с монотонностью и сохранять концентрацию, что абсолютно необходимо на соревнованиях.

Наиболее эффективной является циклическая (периодизированная) модель подготовки, которая позволяет планомерно подвести спортсмена к пику формы к ключевым соревнованиям (табл. 2) [11].

Базовая фаза (Подготовительный период). Основная цель – развитие общей выносливости и аэробной мощности. На этом этапе доминируют объемные, но низкоинтенсивные тренировки. Ключевым элементом являются длительные бега (long runs), которые, как отмечается в исследованиях, способствуют увеличению количества митохондрий и капилляров в мышцах, повышая их способность утилизировать кислород. Длина долгой пробежки обычно составляет 20-30% от общего недельного километража. Для бегунов на 5км и 10км длительные пробежки могут достигать 14-18 км, демонстрируя, что выносливость критически важна даже для относительно коротких дистанций.

Фаза интенсификации (Соревновательный период). Акцент смещается на развитие специальной выносливости и скорости. В тренировки включаются темповый бег, интервальные работы, бег в гору. Длительные пробежки могут видоизменяться: в них добавляются отрезки в целевом соревновательном темпе (например, 3x5 км в темпе марафона) или ускорения на последних километрах. Это учит организм эффективно работать в условиях накопленного утомления.

Соревновательная фаза и фаза таперизации. Непосредственно перед стартом объем тренировок значительно снижается, чтобы позволить организму восстановиться и достичь суперкомпенсации. Исследования показывают, что правильно выстроенный метод организации тренировочного процесса, направленный на достижение оптимального результата путём чередования различных периодов нагрузки и отдыха.

Это позволяет улучшить результативность на 2-4%. Пример циклического плана подготовки марафонца представлено в табл. 2.

Таблица 2

План подготовки марафонца (составлено на основании данных Никитина В.П.) [11].

Table 2

Marathon runner training plan (compiled based on data from V.P. Nikitin) [11].

Период	Приоритетные задачи	Характерный объем длительной пробежки	Сопутствующие тренировки
Базовый (8 недель)	Развитие аэробной базы, укрепление опорно-двигательного аппарата.	Постепенное увеличение от 15 до 30 км в легком темпе.	Обще силовая подготовка, восстановительные пробежки.
Интенсификации (6 недель)	Повышение анаэробного порога, развитие скоростной выносливости.	20-35 км с включением отрезков в марафонском и пороговом темпе.	Темповые бега, интервалы на отрезках 1000-2000 м, специальные беговые упражнения.
Предсоревновательный (2 недели)	Финальная настройка, отработка ритма и тактики, таперизация	15-20 км с моделированием условий предстоящего забега	Короткие ускорения для поддержания тонуса, психологическая настройка
Соревновательный	Достижение пика спортивной формы	Участие в основных стартах (42,2 км).	Восстановление.

Выводы

Проведенный анализ позволяет сделать выводы о том, что достижение высоких результатов в беге на длинные дистанции является следствием комплексного подхода, в котором техническое мастерство, выстроенный в соответствии с принципами периодизации тренировочный процесс и психологическая устойчивость взаимосвязаны и взаимообусловлены.

1. *Техника как основа экономичности.* Освоение биомеханически рациональной техники бега, включающей мягкую постановку стопы, оптимальную работу корпуса и рук, является фундаментом для минимизации энергозатрат и предотвращения травм.

2. *Научный подход к тренировкам.* Циклическая модель подготовки, включающая последовательную смену базовой, интенсивной и соревновательной фаз, доказала свою эффективность. Ключевой элемент выносливости – длительный бег – должен быть индивидуально дозирован (составляя 20-30% от недельного объема) и видоизменяться в зависимости от текущих тренировочных задач.

3. *Индивидуализация и мониторинг.* Учет индивидуальных особенностей спортсмена, его физиологических и психологических профилей становится все более важным в современной подготовке. Исследования в области метаболомики (раздел молекулярной биологии, изучающий совокупность всех исходных, промежуточных и конечных продуктов метаболизма и их количественное содержание в организме), как в проекте TEFR, открывают перспективы для тонкой настройки тренировочных нагрузок на основе молекулярных маркеров.

Таким образом, дальнейшее развитие методики подготовки бегунов на длинные дистанции видится в интеграции знаний из различных научных дисциплин – биомеханики, физиологии, педагогики и психологии – для создания высоко персонализированных и эффективных тренировочных программ.

Список источников

1. Кашин Д. Современные тенденции в тренировочном процессе: инновации и лучшие практики. М., Ridero, 2023. 130 с.
2. Панков В.А. Современные технологии оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений (аналитический обзор новейших исследований технологий спортивной подготовки) // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. С. 43 – 56.
3. Иванов Г.С., Петрова С.М. Биомеханика бега: анализ техники и эффективности. СПб.: Олимп, 2020. 180 с.
4. Громов Д.И., Васильева Е.В. Психологическая подготовка марафонцев. М.: Академия, 2019. 195 с.
5. Тихонова Р.Н., Белов А.Д. Анализ современных тенденций в подготовке стайеров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. 2023. № 2. С. 78 – 82.
6. Глинина К.С., Ягудин Д.Р. Современные технологии, используемые в физической культуре и спорте, их влияние на организм человека // Молодой ученый. 2023. № 12. С. 193 – 194.

7. Кряжев В.Д., Кряжев С.В., Скуднов В.М. Методы и технические средства регистрации скорости бега спортсмена // Вестник спортивной науки. 2021. № 3. С. 21 – 26.
8. Жуков Н.П. Контроль и планирование тренировочных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 2022. 240 с.
9. Каримов Ж.Т. Методика обучения технике бега на длинные дистанции. Ташкент: Узбекистан, 2020. 168 с.
10. Власова К. Проблемы и секреты марафонца // Наука из первых рук. 2021. № 3-4. 92 с.
11. Никитин В.П. Циклическая система подготовки спортсменов. Новосибирск: Наука, 2020. 275 с.

References

1. Kashin D. Modern Trends in the Training Process: Innovations and Best Practices. Moscow, Ridero, 2023. 130 p.
2. Pankov V.A. Modern Technologies for Optimizing the Training Process in High-Performance Sports (An Analytical Review of the Latest Research in Sports Training Technologies). Theory and Practice of Physical Education. 2001. No. 8. P. 43 – 56.
3. Ivanov G.S., Petrova S.M. Running Biomechanics: An Analysis of Technique and Efficiency. St. Petersburg: Olimp, 2020. 180 p.
4. Gromov D.I., Vasilyeva E.V. Psychological Preparation of Marathon Runners. Moscow: Academy, 2019. 195 p.
5. Tikhonova R.N., Belov A.D. Analysis of Modern Trends in the Training of Long-Distance Runners. Current Issues of Physical Education and Sports. 2023. No. 2. P. 78 – 82.
6. Glinina K.S., Yagudin D.R. Modern technologies used in physical education and sports, their impact on the human body. Young scientist. 2023. No. 12. P. 193 – 194.
7. Kryazhev V.D., Kryazhev S.V., Skudnov V.M. Methods and technical means of recording an athlete's running speed. Bulletin of sports science. 2021. No. 3. P. 21 – 26.
8. Zhukov N.P. Monitoring and planning of training loads. Moscow: Physical Education and Sport, 2022. 240 p.
9. Karimov Zh.T. Methods of teaching long-distance running technique. Tashkent: Uzbekistan, 2020. 168 p.
10. Vlasova K. Problems and Secrets of a Marathon Runner. Science First Hand. 2021. No. 3-4. 92 p.
11. Nikitin V.P. Cyclic System of Athlete Training. Novosibirsk: Nauka, 2020. 275 p.

Информация об авторах

Масленников А.В., кандидат педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Вакалова Л.Г., кандидат экономических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Ахмедов Мухаммаджон Иномжон угли, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.015



Особенности видов подготовки в дисциплине «Дзюдо» спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (этап начальной подготовки)

¹ Шевцов А.А., ¹ Барабаш О.А.,
¹ Владивостокский государственный университет

Аннотация: разработка эффективного содержания тренировочного процесса для спортсменов с интеллектуальными нарушениями является актуальным вопросом теории и методики спортивной тренировки в адаптивном спорте. В статье раскрыты особенности содержания средств теоретической, психологической, общей и специальной физической подготовки, акробатики и подвижных игр в дисциплине «Дзюдо» спорта лиц с интеллектуальными нарушениями для этапа начальной подготовки. Программный материал, объединенный в целостную систему, охватывает годичный макроцикл, рассчитан на 10 месяцев – 124 занятия в год. Разработан годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки. Проведено сравнение показателей физической подготовленности юных дзюдоистов Приморского и Хабаровского края, зачисленных в группу начальной подготовки по дзюдо.

Ключевые слова: дзюдо, спортивная подготовка, виды подготовки, лица с интеллектуальными нарушениями

Для цитирования: Шевцов А.А., Барабаш О.А. Особенности видов подготовки в дисциплине «Дзюдо» спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (этап начальной подготовки) // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 153 – 159.

Поступила в редакцию: 28 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 26 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Specific features of types of “Judo” training as discipline for athletes with intellectual disability (initial training stage)

¹ Shevtsov A.A., ¹ Barabash O.A.,
¹ Vladivostok State University

Abstract: developing effective training content for athletes with intellectual disabilities is a key issue in the theory and methodology of sports training within adaptive sports. The article reveals the specific features of means for theoretical, psychological, general, and sport-specific physical training as well as for acrobatics and active games within the Judo discipline for athletes with intellectual disabilities at the initial training stage. The program material is organized as a comprehensive system covering an annual macrocycle, spanning 10 months with a total of 124 sessions per year. An annual training plan has been developed for initial training groups. There were made comparisons of indicators for physical training of young judoists of Primorsky and Khabarovsk regions, who were enrolled into the group of initial preparation for judo.

Keywords: judo, sports training, types of preparations, athletes with mental disabilities

For citation: Shevtsov A.A., Barabash O.A. Specific features of types of “Judo” training as discipline for athletes with intellectual disability (initial training stage). Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 153 – 159.

The article was submitted: October 28, 2025; Approved after reviewing: December 26, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Стремительное развитие адаптивного спорта диктует необходимость научного сопровождения процесса спортивной тренировки лиц с интеллектуальными нарушениями (далее – ЛИН). Происходит пересмотр считавшихся ранее устойчивыми мнений, например о запрете использования спортивных единоборств в спортивной подготовке ЛИН, о невозможности использования для оценки физической подготовленности ЛИН единых шкал оценивания и многое другое. Однако современная наука и практика доказали не только возможность использования нормативов физической подготовки для ЛИН, но и их безусловное позитивное влияние на привлечение ЛИН к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Разработка стандартов спортивной подготовки по дзюдо и тхэквондо доказали возможность занятий спортивными единоборствами ЛИН. Однако многие вопросы методического сопровождения процесса спортивной тренировки в дзюдо остаются мало изученными. Примерные дополнительные программы, реализуемые сегодня ДЮСШ носят авторский характер. В связи с этим, разработка вопросов, связанных с совершенствованием спортивной подготовки юных дзюдоистов с интеллектуальными нарушениями, является актуальной и своевременной научно-методической проблемой.

Материалы и методы исследований

С целью совершенствования содержания видов подготовки в дисциплине Дзюдо спорта ЛИН (этап начальной подготовки) был выполнен анализ научно-методической литературы и нормативных документов, изучена методическая документация спортивных организаций Липецкой, Курганской области, Республики Беларусь и Чувашской Республики, размещенная на официальных сайтах спортивных организаций в открытом доступе; проведено исследование физической подготовленности участников опытно-экспериментальной части работы; выполнена апробация разработанного содержания видов подготовки в дисциплине Дзюдо спорта ЛИН.

В исследовании приняли участие юные спортсмены Приморского и Хабаровского края в количестве 23 человека, занимающиеся на этапе начальной подготовки в дисциплине Дзюдо спорта ЛИН. Экспериментальная группа состояла из юных спортсменов – воспитанников КГБУ «Раздольненская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат», тренирующихся под патронажем ОО «Федерация Дзюдо города Владивостока», в контрольную группу вошли воспитанники КГБУ ДО «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва».

Использовались следующие методы научного исследования: анализ и обобщение данных научной литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической обработки данных.

Исследование физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп до начала педагогического эксперимента показало отсутствие достоверно значимых отличий в показателях, характеризующих развитие таких физических способностей как скоростные, скоростно-силовые способности и силовая выносливость (табл. 1).

Таблица 1

Показатели, характеризующие физическую подготовленность участников опытно-экспериментальной части исследования.

Table 1

The indicators for the physical preparation of the experimental study participants.

Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	n	M	m	n	M	m
Бег 30 м (с)	10	7,15	0,35	13	7,7	0,31
Челночный бег 3x10 м (с)	10	13,3	0,56	13	13,3	0,62
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	10	100	3,85	13	107	3,97

Продолжение таблицы 1
Continuation of Table 1

Сгибание, разгибание туловища за одну минуту из И.П. лежа на спине	10	14,2	2,65	13	14,5	2,13
Сгибание рук из И.П. упор лежа (кол-во)	10	6,5	1,42	13	6,7	1,83

Обе группы на начало педагогического эксперимента были идентичны по возрастно-половому составу, это были мальчики 8 лет, зачисленные в группу начальной подготовки первого года тренировок и находились на идентичном уровне физической подготовленности.

Результаты и обсуждения

Содержание видов подготовки разработано на основе нормативных документов, регламентирующих спортивную подготовку в Российской Федерации [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]. В основу положены принципы адаптивного спорта, разработанные С.П. Евсеевым: справедливости, максимального вовлечения, инклюзии, деонтологии и этики общения [9, с. 12]. Поскольку основной целью адаптивного спорта является формирование спортивной культуры инвалида, то в качестве основной цели этапа начальной подготовки было определено – приобщение к ценностям физической культуры через систематические занятия Дзюдо.

В качестве задач адаптивной физической культуры С.П. Евсеев выделяет две основные группы: первая – это коррекционные, компенсаторные, профилактические; вторая – образовательные, воспитательные, развивающие [9, 10]. Они легли в основу и были конкретизированы при разработке задач этапа начальной подготовки в дисциплине Дзюдо спорта ЛИН:

- формирование мотивации к регулярным занятиям адаптивным спортом;
- воспитание патриотизма и формирование общекультурных ценностей через изучение истории зарождения Дзюдо в Японии и дальнейшее его развитие в СССР, роль В.С. Ощепкова и его деятельность в Приморском крае;
- формирование начальных знаний о принципах здорового образа жизни, основ гигиены, освоение терминологии Дзюдо, освоение основ правил Дзюдо;
- обеспечение общей и специальной физической подготовки юных спортсменов с интеллектуальными нарушениями;
- освоение техники и формирование представлений о тактике Дзюдо;
- обеспечение психологической готовности юных дзюдоистов к соревновательной деятельности.

Программный материал, объединенный в целостную систему, охватывает этап начальной подготовки, рассчитан на 10 месяцев – 124 занятия в год. Включает средства направленного формирования теоретической, психологической подготовки, общую и специальную физическую подготовку, акробатику и подвижные игры. Теоретическая подготовка разработана с учетом необходимости решения задачи по формированию общекультурных ценностей, темы сгруппированы в соответствии со следующими основными блоками:

1. Техника безопасности на занятиях Дзюдо.
2. Патриотическое воспитание юных борцов.
3. Физическая культура – важное средство укрепления здоровья человека.
4. Гигиенические основы физической культуры.
5. Закаливание организма обучающихся.
6. Освоение терминологии дзюдо.

В годичном плане все темы распределены на десять месяцев.

Психологическая подготовка начинается только в мае и заканчивается в конце июня поскольку направлена на подготовку к аттестации юных дзюдоистов. Проходит следующим образом: демонстрация техник с привлечением зрителей и противоборства в партере с судейством и зрителями

На рис. 1 представлено количество занятий, на которых используются средства для направленного развития физических способностей (качеств) на этапе начальной подготовки (первый год) – специальная физическая подготовка.

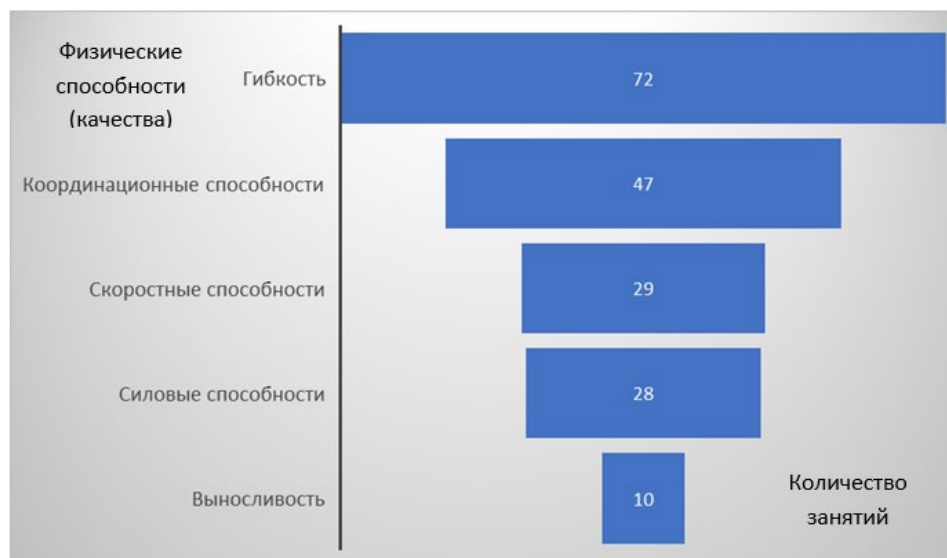


Рис. 1. Количество занятий в тренировочном макроцикле, на которых используются упражнения для направленного развития физических способностей.

Fig. 1. The number of sessions in the training macrocycle representing exercises for the targeted development of physical abilities.

Наибольшее внимание в годичном макроцикле уделяется развитию такого физического качества как гибкости – 72 занятия, то есть практически на каждом занятии применяются упражнения на развитие подвижности суставов. Развитие координации проходит на 47 занятиях, скоростные и силовые способности целенаправленно развиваются на 29 и 28 занятиях соответственно, наименьшее количество занятий – 10, посвящено развитию общей выносливости. Акробатика изучается также на каждом занятии (табл. 2).

Таблица 2

Планирование акробатики в годичном макроцикле на этапе начальной подготовки в дисциплине Дзюдо спорта ЛИН.

Table 2

Planning acrobatics in the annual macrocycle at the initial training stage within the Judo discipline for AID.

Содержание материала	Месяцы																							
	Сентябрь, Октябрь, Ноябрь, Декабрь, Январь, Февраль, Март, Апрель, Май, Июнь																							
Ходьба на коленях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ползание на животе при помощи рук	о	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Группировка (сидя, лежа, пережат назад в группировке)	о	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Обезьянка», «Паучок» (вперед лицом, спиной, с вращением)	о	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский)	о	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кувырки (вперед, назад, правым, левым боком)				о	о	п	п	з	з	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Креветка» (вперед головой, ногами вперед, правым боком, левым боком)						о	о	п	п	с	с	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отжимание «волной» с касанием грудью татами и продвижением вперед												о	о	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с

Примечание: «О» – этап начального и углубленного разучивания двигательного действия, «П» – этап повторения, «С» – этап совершенствования.

Note: “O” is the stage of initial and advanced learning of a motor action, “P” is the stage of repetition, “S” is the stage of improvement.

Обучение акробатике начинается с таких общеподготовительных упражнений как ходьба на коленях, ползание на животе при помощи рук. Далее обучение элементам базовой акробатики таким как: кувырки, группировка, мост борцовский и гимнастический. Наиболее сложные упражнения осваиваются поэтапно от этапа начального и улубленного разучивания к этапу повторения и совершенствования техники двигательного действия – «Креветка», сгибание-разгибание рук «волной» и др.

Поскольку игровая деятельность является важной составляющей процесса подготовки юных спортсменов, то предусмотрено использование такие подвижных игр с элементами Дзюдо и игровых заданий как: «Хватка» (спортсмены стоят напротив друг друга, один держит руки ладонями вверх, а другой ладонями вниз, накрывая ладони первого. Задача первого игрока хлопнуть по ладоням, задача второго – быстро их убрать); «Наступи на ноги» (играющие кладут руки на плечи друг другу и стараются наступить друг другу на ноги, не теряя равновесия); «Пояски» (юные спортсмены прячут пояс в спортивные брюки, оставляя конец пояса торчащим. Задача: забрать у всех пояса и не отдать свой). Для обеспечения общей физической подготовки, в частности, используются комплексы упражнений для обеспечения подвижности суставов и позвоночника и развития отдельных мышечных групп (рис. 2).



Рис. 2. Сочетание физических упражнений различной направленности в тренировочном макроцикле на этапе начальной подготовки в дисциплине Дзюдо спорта ЛИН.

Fig. 2. The combination of physical exercises of various orientations within the training macrocycle at the initial training stage in the Judo discipline for AID.

Например: упражнения для укрепления мышц пальцев и кисти и упражнения для увеличения подвижности в запястьях; упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей предплечья и упражнения для увеличения подвижности в плечевом суставе; упражнения для укрепления мышц бедра и упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах; упражнения для укрепления мышц шеи и упражнения для увеличения подвижности в шейном отделе позвоночника, а также упражнения для укрепления мышц туловища; упражнения для укрепления мышц стопы и голени.

Выводы

В ходе проведения исследования проанализированы особенности содержания различных видов подготовки юных дзюдоистов с легкой умственной отсталостью, тренирующихся на этапе начальной подготовки, решены задачи по изучению методической документации спортивных организаций Липецкой, Курганской области, Республики Беларусь и Чувашской Республики, размещенные на официальных сайтах спортивных организаций в открытом доступе. Изучены дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, дисциплина: Дзюдо» и программы спортивной подготовки по Дзюдо учреждений дополнительного образования детей. Установлено отсутствие в них блока «Терминология дзюдо». Данный блок введен в разработанное содержание этапа начальной подготовки.

Разработано содержание видов подготовки в дисциплине Дзюдо спорта ЛИН (этап начальной подготовки), включающее: нормативные документы, цель, задачи, формы и структуру тренировочного процесса. Разработан годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки. Учебный материал сгруппирован по разделам: теоретическая, психологическая, специальная физическая, общая физическая и техническая подготовка, Планирование дано с сентября по июнь.

По мнению И.В. Зуб «наиболее фундаментальной проблемой в теории спортивной тренировки – является планирование макроциклов, это объясняется:

а) множеством возможных вариантов построения макроциклов;
б) ограниченностью способов научного обоснования структуры и содержания макроциклов;
в) большим числом отдельных факторов, от которых зависят достижения в различных видах спорта, и, в частности, в дзюдо [11].

В связи с этим, определение эффективности разработанного содержания видов подготовки в дисциплине Дзюдо спорта ЛИН (этап начальной подготовки), в масштабе тренировочного макроцикла представляется вопросом, требующим дальнейшего научного изучения и анализа.

Список источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция) URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174 (дата обращения: 23.09.2025)
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция) URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038 (дата обращения: 23.09.2025)
3. Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876547/?ysclid=mjib771lp980300972> (дата обращения: 23.09.2025)
4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (последняя редакция) URL: <https://base.garant.ru/71371262/?ysclid=mjhzxiitdp989836818> (дата обращения: 23.09.2025)
5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (последняя редакция) URL: <https://base.garant.ru/405165197/?ysclid=mjhzz9xuqj77199216> (дата обращения: 23.09.2025)
6. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (последняя редакция) URL: <https://base.garant.ru/74998631/?ysclid=mji00bk6hw58056926> (дата обращения: 23.09.2025)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» URL: <https://base.garant.ru/75093644/?ysclid=mji01dy5oa532136194> (дата обращения: 23.09.2025)
8. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утверждена приказом Министерства спорта России от 21.12.2022г. № 1308 URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991407/?ysclid=mji03117m4690776467> (дата обращения: 23.09.2025)
9. Евсеев С.П. и др. Адаптивный спорт: учеб. пособие / под ред. С.П. Евсеева. СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. 273 с.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М. : Спорт, 2016. 616 с.
11. Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие. СПб.: Научное издание, 2019. 154 с.

References

1. Federal Law of 29.12.2012 No. 273-FZ "On Education in the Russian Federation" (latest version) URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174 (date of access: 23.09.2025)
2. Federal Law of 04.12.2007 No. 329-FZ "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" (latest version) URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038 (date of access: 23.09.2025)

3. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of 28 November 2022 No. 1082 "On Approval of the Federal Standard of Sports Training in the Sport of Persons with Intellectual Disabilities" URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876547/?ysclid=mjib7717lp980300972> (date of access: 23.09.2025)
4. Order of the Ministry of Sport of Russia dated 30.10.2015 No. 999 "On Approval of Requirements for Ensuring the Training of Sports Reserves for National Sports Teams of the Russian Federation" (latest revision) URL: <https://base.garant.ru/71371262/?ysclid=mjhzzxiitdp989836818> (date of access: 23.09.2025)
5. Order of the Ministry of Sport of Russia dated 03.08.2022 No. 634 "On the Specifics of Organizing and Implementing Educational Activities under Additional Educational Programs for Sports Training" (latest revision) URL: <https://base.garant.ru/405165197/?ysclid=mjhzz9xuqj77199216> (accessed: 23.09.2025)
6. Order of the Ministry of Health of Russia dated 23.10.2020 No. 1144n "On approval of the procedure for organizing the provision of medical care to individuals involved in physical education and sports (including during the preparation and holding of physical education and sports events), including the procedure for medical examination of individuals wishing to undergo sports training, engage in physical education and sports in organizations and (or) meet the testing standards of the All-Russian Physical Education and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO)" and forms of medical reports on admission to participation in physical education and sports events" (latest revision) URL: <https://base.garant.ru/74998631/?ysclid=mji00bk6hw58056926> (date of access: 23.09.2025)
7. Resolution of the Chief State Sanitary Doctor of the Russian Federation of 28.09.2020 No. 28 "On approval of sanitary rules SP 2.4.3648-20 "Sanitary and epidemiological requirements for organizations of education and training, recreation and health improvement of children and youth" URL: <https://base.garant.ru/75093644/?ysclid=mji01dy5oa532136194> (date of access: 23.09.2025)
8. Model additional educational program for sports training in the sport of "sports for persons with intellectual disabilities", approved by order of the Ministry of Sports of Russia dated 21.12.2022. № 1308 URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405991407/?ysclid=mji03117m4690776467> (date of access: 23.09.2025)
9. Evseev S.P. et al. Adaptive sports: textbook. edited by S.P. Evseev. St. Petersburg: POLYTECH-PRESS, 2023. 273 p.
10. Theory and organization of adaptive physical education: textbook. Moscow: Sport, 2016. 616 p.
11. Zub I.V., Deich V.I., Berekenov A.Zh. Judo. Theoretical and practical foundations of training: textbook. St. Petersburg: Science-intensive technologies, 2019. 154 p.

Информация об авторах

Барабаш О.А., доктор педагогических наук, профессор, Владивостокский государственный университет, Olga-Barabash@yandex.ru

Шевцов А.А., старший преподаватель, Владивостокский государственный университет, shevtsov.a@vvsu.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.011.3



Физическая культура в профессиональной подготовке врачей-стоматологов: от учебной дисциплины к осознанной необходимости

¹ Волошина И.М., ² Хозей С.П., ² Блох А.И.,

² Пеляк Н.Д., ² Салугин К.В., ³ Клевцов А.А.,

¹ Омский государственный медицинский университет,

² Омский автобронетанковый инженерный институт,

³ Ивановский государственный медицинский университет

Аннотация: физическая культура в профессиональной подготовке стоматологов является возможностью сохранить качество жизни будущих специалистов в течение их профессиональной деятельности.

Стоматология – профессия, которая сопряжена с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками: ежедневная мелкая моторика и хронический стресс, статичная рабочая поза с напряжением мышц шеи, спины и плечевого пояса, а часто их перенапряжением (преимущественно ассиметрично). Это ведет к ряду профзаболеваний и ухудшению общего физического состояния специалистов.

Авторы статьи видят своей целью преподавание физической культуры не только как учебной дисциплины, но и как возможность формирования у обучающихся, будущих стоматологов, осознанной необходимости в активном образе жизни.

В ходе данного исследования авторы ставят задачи изучения отношения студентов-первокурсников стоматологического факультета медицинского университета к физической культуре и здоровому образу жизни, а также определения их физических показателей по результатам сдачи нормативов.

Для высокого качества жизни врача-стоматолога, а также его продолжительной профессиональной деятельности без ограничений, связанных с последствиями профвредности, необходимо соблюдение правил эргономики и систематические занятия физической культурой, что является одной из целей преподавания физической культуры в медицинских вузах.

Ключевые слова: студенты, стоматологический факультет, эргономика, физическая культура, качество жизни, профессиональные вредности, факторы риска, воспитание

Для цитирования: Волошина И.М., Хозей С.П., Блох А.И., Пеляк Н.Д., Салугин К.В., Клевцов А.А. Физическая культура в профессиональной подготовке врачей-стоматологов: от учебной дисциплины к осознанной необходимости // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 160 – 168.

Поступила в редакцию: 28 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 26 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Physical culture in the professional training of dentist doctors: from a study discipline to a conscious necessity

¹ Voloshina I.M., ² Hozey S.P., ² Blokh A.I.,
² Pelyak N.D., ² Salugin K.V., ³ Klevtsov A.A.,
¹ Omsk State Medical University,
² Omsk Armored Engineering Institute,
³ Ivanovo State Medical University

Abstract: physical culture in the professional training of dentists is an opportunity to maintain the quality of life of future specialists during their professional activity.

Dentistry is a profession that involves high physical and psycho-emotional stress: daily fine motor skills and chronic stress, a static work posture with tension in the muscles of the neck, back, and shoulder girdle, and often overexertion (mostly asymmetrical). This leads to a number of occupational diseases and a deterioration in the overall physical condition of specialists.

The authors of the article see their goal as teaching physical culture not only as a subject, but also as an opportunity to form in students, future dentists, a conscious need for an active lifestyle. In the course of this study, the authors set the objectives of studying the attitude of first-year students of the Faculty of Dentistry of a medical university to physical culture and a healthy lifestyle, as well as determining their physical indicators by the results of passing the standards.

For a high quality of life of a dentist, as well as his long-term professional activity without restrictions associated with the consequences of occupational hazards, it is necessary to comply with the rules of ergonomics and systematic physical training, which is one of the goals of teaching physical culture in medical universities.

Keywords: students, dental faculty, ergonomics, physical culture, quality of life, occupational hazards, risk factors, education

For citation: Voloshina I.M., Hozey S.P., Blokh A.I., Pelyak N.D., Salugin K.V., Klevtsov A.A. *Physical culture in the professional training of dentist doctors: from a study discipline to a conscious necessity.* *Review of Pedagogical Research.* 2026. 8 (2). P. 160 – 168.

The article was submitted: October 28, 2025; Approved after reviewing: December 26, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Профессия врача-стоматолога представляет собой не только интеллектуальный труд, но и является профессией, которая требует высокой физической и психоэмоциональной выносливости, точности моторных навыков и способности к длительной концентрации внимания.

Многочасовое пребывание в статичной преимущественно асимметричной позе, высочайшая концентрация внимания, мелкая моторика и постоянный контакт с пациентами, которые испытывают боль и находятся в состоянии стресса – все это реалии будней стоматолога. Распространенность и выраженность профессиональной патологии среди врачей-стоматологов всех специальностей не имеет тенденции к снижению, несмотря на изучение правил эргономики в рамках различных дисциплин и модулей при получении высшего медицинского образования. [2, 12, 14, 20]. Для высокого качества жизни врача, а также его продолжительной работы по профессии без ограничений, связанных с последствиями профессиональных вредностей, необходимо соблюдение правил эргономики и систематические занятия физической культурой. [5, 6, 9, 10, 13, 15, 19]. Если прием проходит с выраженным физическим напряжением (или перенапряжением), то к психо-эмоциональному истощению и утомлению добавляется так же физическая усталость, а, возможно, и боль, которая, в свою очередь, может потенцировать и усугублять ментальное утомление [7, 11, 16, 17, 22]. Чаще всего появление физической боли у врача в процессе или по окончании приема пациента связано с нарушением правил эргономики и отсутствием физической культуры в его жизни. Сначала возникают, казалось бы, незначительные отклонения (общая усталость, утомление в области поясницы или плечевого пояса, раскоординация зрительного восприятия с движениями рук) в физическом состоянии врача, однако они постепенно усиливаются и накапливаются из года в год, что неизбежно приводит к последствиям, которые нарушают качество жизни, а также затрудняют или делают невозможной его дальнейшую профессиональную деятельность [1, 4, 8, 9, 12, 18, 20]. Распространенность, число и тяжесть профпатологии не снижается,

несмотря на рост количества тренажерных и фитнес залов, а также достижения эргономики – науки об организации рабочего места, о проектировании инструментов и оборудования для безопасного, удобного и эффективного использования. [3, 7, 18, 23, 24].

В этих условиях залогом не только профессионального долголетия, но и качества оказываемой помощи становится физическое и ментальное здоровье самого врача. Привитие осознанной потребности в занятиях физической культурой студентам стоматологического факультета – это не просто выполнение учебного плана, а стратегическая инвестиция в их будущую успешную и здоровую карьеру.

Первый курс обучения критически важный период адаптации к интенсивной учебной нагрузке в медицинском вузе. В то же время именно в этот период закладываются основы будущего профессионального долголетия и формируются профессиональные и жизненные привычки. Физическая культура (ФК) является ключевым элементом здоровьесбережения и профилактики профессиональных заболеваний будущего стоматолога.

Цель исследования: изучить отношение и мотивацию студентов-первокурсников стоматологического факультета к занятиям физической культурой для разработки целевых здоровьесберегающих программ.

Материалы и методы исследований

Период проведения: сентябрь-ноябрь 2025 года.

В исследовании приняли участие 136 студентов-первокурсников стоматологического факультета ФГБОУ ВО ОмГМУ Минздрава России.

Методы:

1. Анонимное анкетирование для оценки уровня физической активности, мотивации, осведомленности о здоровьесбережении.
2. Беседы и фокус-группы для глубинного анализа отношения к ФК.
3. Проведение сдачи нормативов.

Результаты и обсуждения

Среди принявших участие в исследовании 136 студентов-первокурсников стоматологического факультета представители женского пола составили 65,4%, мужского – 34,5%. При этом у абсолютного большинства (86,7%) отсутствуют противопоказания к занятию ФК (статистически значимой связи наличия или отсутствия ограничений по ФК с полом не выявлено).

Среди вопросов анкеты был вопрос о том, нравится ли заниматься ФК: очень нравится ответили 41,5% студентов, не нравится – 18,5%, остальные опрошенные выбрали промежуточные ответы, при этом значимой корреляции с полом не выявлено ($\chi^2=3.6368$, $p=0.4574$). Связь с наличием медицинских противопоказаний - также отсутствует ($\chi^2=4.0050$, $p=0.4053$). Заставляет задуматься тот факт, что менее половины опрошенных (43,3%) чувствуют себя хорошо после занятий ФК, то есть остальные 56,7% не испытывают удовольствия от физической активности, а 20,3% респондентов выполняют упражнения на кафедре физической культуры из мотива «надо», не понимая радости от занятий. Такой результат прискорбен и заставляет задуматься, так как научное обоснование хорошего самочувствия после занятий физической активностью доказано и заключается в выработке определённых гормонов, которые положительно влияют на эмоциональное состояние.

Во время тренировок вырабатываются эндорфины, вызывающие чувство эйфории и улучшающие настроение.

Серотонин – нейромедиатор, регулирующий, кроме всего прочего, настроение, сон и аппетит, повышает настроение, снижает уровень тревоги и депрессии, а также улучшает качество сна.

Ещё один гормон, который вырабатывается во время тренировок – дофамин. Он создаёт ощущение удовольствия, любви и привязанности.

И последний – окситоцин, так называемый «гормон любви».

Все эти механизмы научно доказаны, на уровне ощущений знакомы тем, кто занимается ФК, известны студентам медицинских вузов, так как изучаются на занятиях по биологии, физиологии, биохимии.

Положительное влияние физической активности на организм и личность будущего врача сложно переоценить, и оттого ещё более досадно было получить ответы студентов на вопросы анкеты. При этом 86,5% респондентов чувствуют себя на занятиях физической культурой комфортно, связи с полом не выявлено ($\chi^2=1.0418$, $p=0.9034$). 93,9% студентов-стоматологов считают, что атмосфера и занятия на кафедре физической культуры способствуют их развитию (вне зависимости от пола респондентов ($\chi^2=2.6196$, $p=0.6234$). 82,4% опрошенных не чувствуют себя напряжённо или неловко на занятиях (связь с переменной «пол» отсутствует ($\chi^2=3.5070$, $p=0.4768$).

Таким образом, согласно результатам опроса, студентам на занятиях физической культуры комфортно, ценность от пар на кафедре они понимают, однако, удовольствия от упражнений и физической активности не испытывают.

37,0% опрошенных на вопрос об активном участии на занятиях в игровых видах активности, а также инициативе на парах физической культуры ответили, что действуют по принципу минимальной достаточности: выполняют лишь то, что необходимо выполнить (вне зависимости от пола ($\chi^2=1.6932$, $p=0.7920$)). Лишь 35,3% проявляет инициативу на занятиях (вне зависимости от пола ($\chi^2=2.6517$, $p=0.6177$)) и наличия медицинских противопоказаний к занятиям ФК ($\chi^2=4.1191$, $p=0.3901$). Стараются при выполнении задания и сдачи нормативов 75,1% опрошенных, а 11,4% – не видят ценности в прикладывании усилий и стремлении получить лучший результат (статистически значимой связи с полом ($\chi^2=1.4589$, $p=0.8339$)) и наличием медицинских противопоказаний к занятиям ФК ($\chi^2=2.2024$, $p=0.6986$) нет).

Важным компонентом занятия на любой кафедре является атмосфера на паре и отношение преподавателя: для выяснения роли психологического комфорта студентов мы с коллегами внесли в анкету вопрос об уважительном отношении преподавателей. Важно заметить, что анкетирование проходило в другом корпусе привлеченными сотрудниками, не аффилированными с кафедрой физической культуры, для получения максимально честных ответов и исключения влияния преподавателей на ответы студентов. 94,8% опрошенных считают, что преподаватели относятся к ним уважительно (связь с полом не выявлена ($\chi^2=1.0871$, $p=0.8963$)), а связь с наличием медицинских противопоказаний к занятиям ФК установлена ($\chi^2=10.3984$, $p=0.0342$).

Также отрадно заметить, что абсолютное большинство опрошенных (93,1%) чувствуют, что преподаватели помогают им понять материал (значимой связи с полом не выявлено ($\chi^2=0.9803$, $p=0.9128$)), однако связь с наличием медицинских противопоказаний к занятиям установлена ($\chi^2=12.6413$, $p=0.0132$). И 87,7% стоматологов-первокурсников ощущают поддержку и мотивацию от преподавателя (статистически значимой связи с полом ($\chi^2=1.8402$, $p=0.7651$)) и наличием медицинских противопоказаний ($\chi^2=6.1592$, $p=0.1876$) не выявлено).

85,1% студентов считают содержание программы по физической культуре интересным и полезным (связь с полом ($\chi^2=8.1852$, $p=0.0850$)) и наличием медицинских противопоказаний ($\chi^2=4.0866$, $p=0.3944$) не выявлено). 89,5% согласны с формой проведения занятий ФК и считают, что она соответствует современным требованиям (статистически значимая связь с полом ($\chi^2=0.6193$, $p=0.9609$)) и наличием медицинских противопоказаний ($\chi^2=8.7784$, $p=0.0669$) не выявлена).

Согласны студенты и с системой оценивания: 94,9% считают её справедливой (связи с полом ($\chi^2=4.5737$, $p=0.3339$)) и наличием медицинских противопоказаний ($\chi^2=2.7075$, $p=0.6079$) не выявлено).

Таким образом, анализируя эту часть анкеты можно сделать вывод, что кафедра физической культуры методически грамотно выстроила учебный процесс и атмосфера на занятиях способствует привитию осознанной необходимости физической культуры. Стоит напомнить, что в опросе приняли участие студенты первого курса, исследование проведено в начале учебного года – соответственно, мировоззрение и ценности, которые на данный момент имеют респонденты, являются результатом влияния родительской семьи, школы и того социума, который окружал обучающихся до поступления в медицинский университет. Формирование личности будущего врача только началось и осознанное отношение к ФК как его компоненты – тоже. В контексте этого можно считать обнадеживающими результаты ответов на следующие вопросы анкеты: 86,8% респондентов считают, что занятия ФК помогают лучше заботиться о здоровье и благодаря занятиям улучшается физическая форма (статистически значимой связи с полом ($\chi^2=2.3051$, $p=0.6798$)) и наличием медицинских противопоказаний ($\chi^2=4.8192$, $p=0.3064$) не выявлено).

Ещё одна часть анкеты была посвящена распределению по уровням активности:

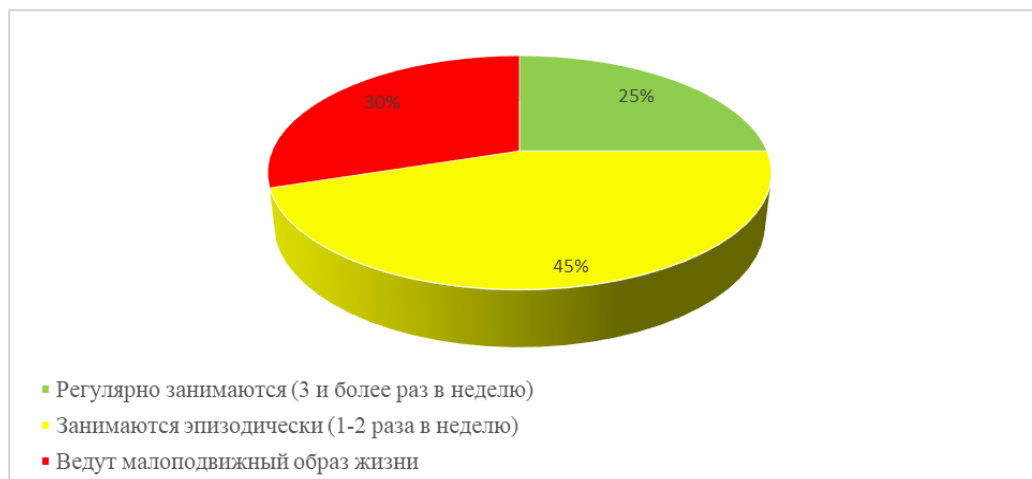


Рис. 1. Данные физической активности респондентов.

Fig. 1. Data on physical activity of respondents.

Согласно опросу, регулярно занимаются (3 и более раз в неделю): 25% студентов, занимаются эпизодически (1-2 раза в неделю): 45% и ведут малоподвижный образ жизни: 30% студентов-первокурсников. Предпочитаемые студентами-стоматологами виды активности:



Рис. 2. Данные, предпочитаемые студентами-стоматологами, видов активности.

Fig. 2. Data on the types of activities preferred by dental students.

Среди предпочитаемых студентами-стоматологами видов активности лидируют фитнес и тренажерный зал – 22%, а также оздоровительные практики (йога, плавание, бег) – 14%. При этом основное большинство респондентов занимается только обязательными физическими активностями по университетской программе – 42%.

Особый интерес вызывают результаты изучения мотивов к занятиям ФК: большинство обучающихся назвали основным двигателем их физической активности желание улучшить физическую форму и внешность (65%). 55% первокурсников занимаются ФК для снятия стресса, физическая активность для них является возможностью снизить психологическую нагрузку. И это достойная мотивация и научно обоснованный действенный способ: как на биохимическом уровне, вследствие физической нагрузки, так и взаимодействие с другими людьми, что помогает создать социальную поддержку, которая играет важную роль в снижении уровня стресса особенно на первом курсе в период адаптации. С целью укрепления здоровья в целом ФК занимаются 40% студентов-стоматологов, а 15% опрошенных – для профилактики профессиональных заболеваний.

Основными барьерами в занятии физической культурой студенты-стоматологи назвали нехватку времени из-за большого объема учебной программы (80%) и отсутствие удобной инфраструктуры рядом с ву-

зом/домом (35%). Значимо меньшую роль в трудностях занятия ФК играют усталость после обучения (30%) и отсутствие интереса и привычки регулярных занятий физической активностью (20%).

Одной из показательных частей исследования стала сдача исходных нормативов студентов первого курса стоматологического факультета: ценность этого компонента работы в том, что эти показатели станут отправной точкой и показателем эффективности образовательной деятельности в аспекте ФК, а также мотивацией для студентов, и для дальнейших исследований нашего коллектива авторов. Средний балл по всем нормативам составил 3,1 (связи с полом не выявлено ($\chi^2=4.5737$, $p=0.3337$)). Подтягивание из виса на перекладине (юноши): количество 9,45, средний балл – 3,36, девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лёжа: количество – 1,28, средний балл – 2,39. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами в среднем составил 192,7 см (средний балл – 3,35): юноши – 215,4 см, девушки – 169,9 см. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин: в среднем 40,3 раз, что оценено в среднем на 3,38 балла, при этом юноши в среднем справились на оценку 3,6, а девушки – 3,1. При сдаче норматива наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами среднее количество составило – 12,4 раз, на оценку 3,87: юноши – 16,7 (4,4 балла), девушки – 8,1 (3,2 балла).

Таким образом, сдача нормативов у студентов-первокурсников показала слабую физическую подготовку и необходимость занятий ФК. Также привитие осознанной необходимости, а далее и привычки регулярных занятий физическими упражнениями.

В результате анкетирования и бесед со студентами стоматологического факультета нами выявлен высокий уровень осознания важности ФК для общего здоровья, но крайне низкая информированность о ее роли в профилактике именно профессиональных проблем стоматолога (боли в спине, остеохондроз, туннельный синдром, спазмы аккомодации). Доминирование внешней мотивации («красивое тело») над внутренней («здоровье для профессии») указывает на необходимость просветительской работы среди будущих врачей. Указываемый обучающимися главный барьер – «нехватка времени» – это классический симптом дезадаптации и нерационального тайм-менеджмента, что требует также вмешательства на уровне учебного процесса и кураторской поддержки студентов. Существует разрыв между пониманием общей пользы ФК и ее применением как инструмента профессионального здоровьесбережения. Удовлетворительные результаты сдачи нормативов подтверждают данные анкетирования и актуализируют необходимость преподавания ФК у студентов стоматологического факультета для повышения уровня их здоровья и привития привычки физической активности.

Физическая активность является основным стимулятором жизнедеятельности человеческого организма, средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний. Она доказанно оказывает положительное влияние на физиологические процессы, способствующие обеспечению восстановления нарушенных функций у человека, повышает функциональные возможности организма, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды, воздействуя на все группы мышц, суставы, связки, увеличивая их эластичность, силу, скорость сокращения. Будущим врачам особенно полезно осознать это не только теоретически при изучении на базовых дисциплинах медицинского университета, но и ощутить на себе, регулярно занимаясь ФК, сформировать у себя привычку и потребность занятий физической активностью.

Выводы

Таким образом, на основании проведенного нами литературного обзора и анализа анкет студентов-первокурсников считаем необходимым сделать следующие выводы:

1. Интеграция в учебный процесс:

Внедрение в курс физической культуры специализированных модулей: «ЛФК и эргономика для стоматолога», «Йога и стресс-менеджмент для медиков», «Функциональный тренинг для укрепления мышц кора».

Использование симуляторов и технологий VR (виртуальной реальности) для отработки правильных поз и разминок в условиях, имитирующих dental clinic.

2. Мотивационные и просветительские меры:

Организация мастер-классов и лекций от практикующих стоматологов, занимающихся физической культурой на регулярной основе, которые будут делиться личным опытом поддержания хорошей физической формы и уровня здоровья.

Внедрение системы «бонусов» (например, дополнительные баллы по физической культуре) за ведение дневника активности, участие в здоровьесберегающих мероприятиях.

В заключении необходимо подвести итог отношения студентов-первокурсников стоматологического факультета к физической культуре и здоровому образу жизни. Отношение первокурсников-стоматологов к физической культуре характеризуется позитивным, но недостаточно осознанным и профессионально-

ориентированным подходом. Одной из ключевых задач медицинского вуза является трансформация общей заинтересованности обучающихся в осознанную необходимость использования физической культуры как инструмента обеспечения их профессионального долголетия. Предлагаемый нами комплекс инновационных образовательных технологий позволит интегрировать здоровьесбережение в повседневную жизнь студентов-стоматологов, формируя у них за годы обучения на программе специалитета устойчивую привычку к физической культуре, что напрямую повлияет на качество их будущей жизни, в том числе профессиональной.

Формирование у будущего врача-стоматолога устойчивой потребности в занятиях физической культурой – это комплексная задача, выходящая далеко за рамки кафедры физического воспитания. Это междисциплинарная миссия, направленная на создание нового поколения врачей: не только блестящих технических специалистов, но и физически крепких, психически устойчивых, полных энергии специалистов в сфере здоровья. Инвестируя в физическую культуру сегодня, происходит инвестиция в качество жизни и медицинской помощи завтра.

Список источников

1. Азарова Е.А., Затонская Н.А., Филимоненко С.С., Федорова А.Г. Профессиональные вредности работы стоматолога. Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко, 2006. 26 с.
2. Артамонова В.Г., Мухин Н.А. Профессиональные болезни. 4-е изд. 2004. 480 с.
3. Аюпов И.Ш., Орехов С.Н. Эргономика в работе врача-стоматолога. работа в «четыре руки» // Научное обозрение. Медицинские науки. 2017. № 2. С. 6 – 13.
4. Волошина И.М., Березнева Е.Ю., Золотова Л.Ю., Балчайтис В.В., Хуторная Е.И. Опыт внеаудиторной работы со студентами медицинских вузов, как составляющая конкурентоспособности на образовательном рынке // CATHEDRA – КАФЕДРА. Стоматологическое образование. 2025. № 91 (1). С. 66 – 69.
5. Волошина И.М., Жирнова А.Е., Балчайтис В.В., Красных В.В. Психологические аспекты в работе врача-стоматолога // Научный дебют 2023: Сборник статей IV Международного научно-исследовательского конкурса. Петрозаводск, 2023. С. 57 – 66.
6. Волошина И.М., Сунцов В.Г., Дистель В.А. Идеология формирования личности будущего врача на кафедре стоматологии детского возраста // Омский научный вестник. 2008. №S 1-3. С. 235 – 237.
7. Гринько С.Ю., Тарбеев Н.Н. Профессиональные заболевания врача-стоматолога. Физическая культура как мера профилактики и лечения данных заболеваний // Проблемы науки. 2018. № 1. С. 78 – 80.
8. Дмитриева Н.И., Руденкова Н.П., Сулковская С.П. Эргономика в работе врача стоматолога. Минск, 2007. 31 с.
9. Зацепин С.Т. Костная патология взрослых. М.: Медицина, 2001. 640 с.
10. Катаева В.А. Гигиеническая оценка состояния зрения врачей-стоматологов // Стоматология. 1979. Т. 58. № 2. С. 69 – 72.
11. Катаева В.И. Труд и здоровье врача-стоматолога. М.: Мед. Книга, 2002, 281с.
12. Киселева М.А. Эргономика в стоматологической клинике. 2016. С. 6. (дата: 23.10.2017). www.scienceforum.ru/2016/pdf/25649.pdf
13. Ковальчук Л.В., Ганковская Л.В., Мешкова Р.Я. Клиническая иммунология и аллергология с основами общей иммунологии. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. 639 с.
14. Косарев В.В. Профессиональные заболевания медицинских работников: монография. Самара, 1998. 200 с.
15. Ларионова Т.О., Киселев М.Г., Лабунь Е.И. Актуальные проблемы эргономики в стоматологических установках // Новые направления развития приборостроения: материалы 9-й международной научно-технической конференции молодых ученых и студентов, Минск, 20-22 апреля 2016 г.: в 2 т. / Белорусский национальный технический университет ; редкол.: О.К. Гусев и др. Минск, 2016. Т. 1. С. 141 – 142.
16. Любченко Е.С., Скорохватов В.П. Влияние регулярных занятий физической культурой на уровень тревожности у зубных врачей и врачей-стоматологов разного профиля // Научное обозрение. Медицинские науки. 2020. № 3. С. 39 – 43 URL: <https://science-medicine.ru/ru/article/view?id=1113> (дата обращения: 10.09.2025)
17. Матвеев А.Г. Нейтрализация повреждающих факторов, связанных с длительным дискомфортом рабочей позы // Институт Стоматологии. 2010. № 3 (48). С. 86 – 87.
18. Матвеев А.Г. Сравнительные характеристики рабочих стульев стоматологов // Институт Стоматологии». 2010. № 4 (49). С. 90 – 92.

19. Ожгихина Н.В., Ожгихина Ж.Э. Профессиональные вредности в работе врача-стоматолога. Психофизиологический фактор // Проблемы стоматологии. 2013. № 1. С. 4. (дата: 18.10.2017) cyberleninka.ru/article/n/professionalnye-vrednosti-v-rabote-vracha-stomatologa-psihofiziologicheskiy-faktor
20. Салугин Ф.В., Спатаева М.Х., Шредер А.Ю., Земкаюс Д.В. Особенности воздействия дозированной физической нагрузки на функциональное и психоэмоциональное состояние студентов, занимающихся в спортивных секциях и на элективных занятиях физической культурой // Современные вопросы биомедицины. 2023. Т. 7. № 2 (23). DOI 10.51871/2588-0500_2023_07_02_34
21. Родина М.В., Зубкова А.А. Роль эргономики в работе стоматолога – ортопеда и профилактики профессиональных заболеваний // Международный студенческий научный вестник. 2021. № 2. URL: <https://eduherald.ru/article/view?id=20603> (дата обращения: 10.09.2025)
22. Шредер А.Ю., Кукоба Т.Б., Салугин Ф.В., Кучкова Л.А. Сравнительная характеристика силовой подготовленности студентов разных факультетов медицинского вуза (на примере относительной силы мышц кисти и спины) // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6. № 3 (20). DOI 10.51871/2588-0500_2022_06_03_51

References

1. Azarova E.A., Zatonskaya N.A., Filimonenko S.S., Fedorova A.G. Occupational hazards of dentistry. Voronezh State Medical Academy named after N.N. Burdenko, 2006. 26 p.
2. Artamonova V.G., Mukhin N.A. Occupational diseases. 4th ed. 2004. 480 p.
3. Ayupov I.Sh., Orekhov S.N. Ergonomics in the work of a dentist. "Four-handed" work. Scientific Review. Medical Sciences. 2017. No. 2. P. 6 – 13.
4. Voloshina I.M., Berezneva E.Yu., Zolotova L.Yu., Balchaitis V.V., Khutornaya E.I. Experience of extracurricular work with students of medical universities, as a component of competitiveness in the educational market. CATHEDRA. Dental education. 2025. No. 91 (1). P. 66 – 69.
5. Voloshina I.M., Zhirnova A.E., Balchaitis V.V., Krasnykh V.V. Psychological aspects in the work of a dentist. Scientific debut 2023: Collection of articles from the IV International scientific research competition. Petrozavodsk, 2023. P. 57 – 66.
6. Voloshina I.M., Suntsov V.G., Distel V.A. Ideology of the formation of the personality of a future doctor at the Department of Pediatric Dentistry. Omsk Scientific Bulletin. 2008. No. 1-3. P. 235 – 237.
7. Grinko S.Yu., Tarbeev N.N. Occupational diseases of dentists. Physical education as a measure of prevention and treatment of these diseases. Problemy nauki. 2018. No. 1. P. 78 – 80.
8. Dmitrieva N.I., Rudenkova N. P., Sulkovskaya S. P. Ergonomics in the work of a dentist. Minsk, 2007. 31 p.
9. Zatsepin S.T. Bone pathology of adults. Moscow: Meditsina, 2001. 640 p.
10. Kataeva V.A. Hygienic assessment of the state of vision of dentists. Stomatologiya. 1979. Vol. 58. No. 2. P. 69 – 72.
11. Kataeva V.I. Work and Health of a Dentist. Moscow: Med. Kniga, 2002, 281 p.
12. Kiseleva M.A. Ergonomics in a Dental Clinic. 2016. P. 6. (date: 23.10.2017). www.scienceforum.ru/2016/pdf/25649.pdf
13. Kovalchuk L.V., Gankovskaya L.V., Meshkova R.Ya. Clinical Immunology and Allergology with the Basics of General Immunology. Moscow: GEOTAR-Media, 2011. 639 p.
14. Kosarev V.V. Occupational Diseases of Healthcare Workers: Monograph. Samara, 1998. 200 p.
15. Larionova T.O., Kiselev M.G., Labun' E.I. Current issues of ergonomics in dental units. New directions in the development of instrument making: Proceedings of the 9th international scientific and technical conference of young scientists and students, Minsk, April 20-22, 2016: in 2 volumes. Belarusian National Technical University; ed. board: O.K. Gusev et al. Minsk, 2016. Vol. 1. P. 141 – 142.
16. Lyubchenko E.S., Skorokhvatov V.P. The influence of regular physical education on the level of anxiety in dentists and dental surgeons of different profiles. Scientific review. Medical sciences. 2020. No. 3. P. 39 – 43 URL: <https://science-medicine.ru/article/view?id=1113> (date of access: 10.09.2025)
17. Matveyev A.G. Neutralization of damaging factors associated with long-term discomfort in working posture. Institute of Dentistry. 2010. No. 3 (48). P. 86 – 87.
18. Matveyev A.G. Comparative characteristics of dentists' work chairs. Institute of Dentistry. 2010. No. 4 (49). P. 90 – 92.

19. Ozhgikhina N.V., Ozhgikhina Zh.E. Occupational hazards in the work of a dentist. Psychophysiological factor. Problems of Dentistry. 2013. No. 1. P. 4. (date: 18.10.2017) [cyber-leninka.ru/article/n/professionalnye-vrednosti-v-rabote-vracha-stomatologa-psihofiziologicheskiy-faktor](https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnye-vrednosti-v-rabote-vracha-stomatologa-psihofiziologicheskiy-faktor)
20. Salugin F.V., Spataeva M.Kh., Shredder A.Yu., Zemkayus D.V. Features of the impact of dosed physical activity on the functional and psychoemotional state of students involved in sports sections and elective physical education classes. Modern Issues of Biomedicine. 2023. Vol. 7. No. 2 (23). DOI 10.51871/2588-0500_2023_07_02_34
21. Rodina M.V., Zubkova A.A. The Role of Ergonomics in the Work of an Orthopedic Dentist and the Prevention of Occupational Diseases. International Student Scientific Bulletin. 2021. No. 2. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20603> (date of access: 10.09.2025)
22. Shredder A.Yu., Kukoba T.B., Salugin F.V., Kuchkova L.A. Comparative Characteristics of the Strength Fitness of Students from Different Faculties of a Medical University (using the Relative Strength of the Hand and Back Muscles as an Example). Modern Issues of Biomedicine. 2022. Vol. 6. No. 3 (20). DOI 10.51871/2588-0500_2022_06_03_51

Информация об авторах

Волошина И.М., доктор медицинских наук, профессор, Омский государственный медицинский университет, 25082000.80@mail.ru

Хозей С.П., кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России, полковник, профессор, начальник кафедры физической подготовки, Омский автобронетанковый инженерный институт

Блох А.И., кандидат медицинских наук, доцент, Омский государственный медицинский университет

Пеляк Н.Д., Омский государственный медицинский университет

Салугин К.В., преподаватель, Омский государственный медицинский университет

Клевцов А.А., преподаватель, Ивановский государственный медицинский университет

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 378.147.88



Клаузура как когнитивный механизм генерации идей в архитектурном проектировании

¹ Кузьменко А.Н., ¹ Зими́на О.А.,
¹ Кубанский государственный университет

Аннотация: статья предлагает комплексный теоретико-методологический анализ архитектурной клаузуры как генеративного процесса, опираясь на современные данные когнитивной психологии, нейронауки и философии творчества.

Исследуется парадокс возникновения ограничений в креативном мышлении: как временные, пространственные и концептуальные рамки одновременно сужают и расширяют возможности креативного мышления.

Анализируются когнитивные механизмы, лежащие в основе генерации идей в условиях ограниченного времени: дивергентное и конвергентное мышление, роль интуиции в обработке информации.

Рассматривается нейрофизиологическая основа проектного мышления, определяемая активностью правой префронтальной коры, медиальной височной доли и сетей деафолтного режима мозга.

Исследуется феномен «ассоциативного прыжка» (mental leap) как механизма аналогического мышления при генерации оригинальных архитектурных решений.

Обосновывается гипотеза о том, что клаузура выступает активатором интенсификации креативного мышления, характеризующегося созданием оптимального баланса между генерацией идей и их селекцией, между интуитивным озарением и рациональным анализом.

В статье показано, что архитектурная идея, проходя через стадию клаузуры возникает не как результат линейного мыслительного процесса, а как продукт многоуровневого когнитивного синтеза, происходящего в условиях ограниченного времени.

Выводы имеют значение для понимания теоретических основ и некоторых практических аспектов архитектурного образования и оптимизации педагогических методов, развивающих творческие компетенции.

Ключевые слова: архитектурная клаузура, механизмы генерации идей, креативное мышление, интуиция, ограничения и креативность, генерация идей и их селекция, аналоговое мышление, архитектурное творчество

Для цитирования: Кузьменко А.Н., Зими́на О.А. Клаузура как когнитивный механизм генерации идей в архитектурном проектировании // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 169 – 175.

Поступила в редакцию: 29 октября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 27 декабря 2025 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Clausura as a cognitive mechanism for generating ideas in architectural design

¹ Kuzmenko A.N., ¹ Zimina O.A.,
¹ Kuban State University

Abstract: this article proposes a comprehensive theoretical and methodological analysis of architectural charrette as a generative process, drawing on contemporary data from cognitive psychology, neuroscience, and philosophy of creativity.

The paradox of constraints' role in creative thinking is examined: how temporal, spatial, and conceptual frames simultaneously narrow and expand the creative field.

The cognitive mechanisms underlying idea generation under time pressure are analyzed, including divergent and convergent thinking, the role of intuition, and unconscious information processing.

The neurophysiological basis of design thinking is examined, determined by the activity of the right prefrontal cortex, medial temporal lobe, and default mode networks.

The phenomenon of "associative leap" (mental leap) is investigated as a mechanism of analogical thinking in generating original architectural solutions.

The hypothesis is substantiated that charrette functions as an activator of an intensive cognitive mode, characterized by optimal balance between generativity and selection, between intuitive insight and rational analysis.

It is shown that an architectural idea in charrette conditions emerges not as a result of linear thought process, but as a product of multilevel cognitive synthesis occurring within a limited temporal window.

The findings are significant for understanding the theoretical foundations of architectural education and optimizing pedagogical methods that develop creative competencies.

Keywords: architectural charrette, mechanisms of idea generation, divergent thinking, intuition, constraints and creativity, neurophysiology of design thinking, analogical thinking, architectural creativity

For citation: Kuzmenko A.N., Zimina O.A. *Clausura as a cognitive mechanism for generating ideas in architectural design. Review of Pedagogical Research.* 2026. 8 (2). P. 169 – 175.

The article was submitted: October 29, 2025; Approved after reviewing: December 27, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Архитектурная клаузура используется в педагогической практике многих архитектурных школ, однако теоретическое обоснование и объяснение её эффективности в развитии творческих компетенций остаются недостаточно разработанными. В условиях интернационализации архитектурного образования, трансформации профессии под воздействием цифровизации и растущего интереса к научно обоснованным педагогическим методам, возникает необходимость в фундаментальном переосмыслении механизмов, посредством которых клаузура активизирует творческие способности студентов.

Цель настоящей статьи состоит в разработке интегральной теоретической модели архитектурной клаузуры, объясняющей её педагогический потенциал с позиций когнитивной психологии, теории творческого мышления и философии проектирования.

Гипотеза исследования: клаузура функционирует как особый когнитивный метод, в котором ограничения (временные, пространственные, концептуальные) не подавляют, а парадоксальным образом активируют и структурируют творческий процесс.

Материалы и методы исследований

Парадокс ограничений в творчестве: теоретические подходы

Апория ограничений: от Амабиле к Онарейму

При исследовании эффективности использования клаузуры как педагогического метода в архитектурном образовании, был выявлен возникающий парадокс ограничений в творчестве.

Исследования роли ограничений в творчестве обнаружили кажущееся противоречие.

Так, с одной стороны, монография Терезы Амабиле «Creativity in Context» (1996) [2] предоставила эмпирические доказательства того, что внешние ограничения и жесткие требования могут подавлять креативность, снижая внутреннюю мотивацию. Испытуемые, работавшие в условиях строгих внешних ограничений, создавали менее творческие произведения по сравнению с теми, кому предоставлялась большая свобода.

С другой стороны, анализ исследований в области архитектуры, дизайна, литературы, музыки и других творческих дисциплин демонстрирует противоположный эффект: введение определённых ограничений часто приводит к рождению инновационных решений. Так поэт Кристиан Бёк написал главы своей книги «Eupoia», используя только слова с определённой гласной, и этот творческий вызов обратил на себя внимание, заслужив признание литературной критики [16].

Норвежский учёный Бьёрн Онарейм в своей работе «Constraints and Their Role in Creative Processes» (2009) [3] предложил интегральную модель, названную им «Н-моделью», которая позволяет сочетать оба, казалось бы, противоречивых подхода. Ключевая идея модели Онарейма заключается в том, что ограничения имеют двойственную природу: они одновременно открывают творческое пространство (через фокусирование и конкретизацию проблемы) и ограничивают его (через установление рамок, за пределами которых решение неприемлемо).

Теория апории и динамика творческих ограничений

Для теоретического описания парадокса ограничений в исследованиях предложено использование философской риторической фигуры апории (от греч. «απορία» – отсутствие выхода, затруднение) [4]. Апория позволяет сочетать противоположные истины в единой структурной модели без попытки их примирения через переход от одной истины к другой. В контексте анализа ограничений апория позволяет утверждать:

- ограничения необходимы для подачи информации при описании проблемного пространства;
- ограничения открывают творческие возможности через конкретизацию;
- чрезмерные ограничения могут привести к жёсткости и блокировке решения;
- в отсутствие ограничений творческий процесс становится неопределённым и неуправляемым.

Искусство управления творческим процессом в Klausure заключается в балансировании между двумя полюсами: достаточной структурированностью и достаточной открытостью.

Временное ограничение в Klausure функционирует как саморегулирующийся механизм: оно становится достаточно жёстким для фокусирования внимания, но не столь жёстким, чтобы вызывать паралич или искусственное сужение креативного поля.

Временность и интенсивность в творческом процессе

Парадокс времени: сжатие и расширение

Феноменология временного давления в Klausure описывается как парадокс: хотя объективное время сжато (3-6 часов), субъективно время часто переживается как расширенное, изобилующее множеством микрорешений и ментальных операций. Философ Анри Бергсон (1859-1941) обозначил это явление различием между «долженствующим временем» (temps) и «переживаемой длительностью» (durée) [11].

В Klausure происходит интенсификация творческой деятельности, при которой плотность ментальных операций увеличивается в несколько раз по сравнению с обычным проектированием. Это создаёт эффект временной расширенности, когда студент говорит о нескольких часах Klausure как о целом «периоде творчества».

Теория динамической временности творчества [12].

Французский философ Жиль Делёз и Пьер-Феликс Гваттари предложили концепцию творчества как «становления» (becoming), в котором творческий процесс не является линейным развёртыванием идеи, а скорее динамической реализацией виртуальных потенциалов в актуальное. В этом видении временность является конститутивным элементом творчества, а не просто контейнером для него.

В контексте Klausure время функционирует не как пассивный фон, а как активный агент, структурирующий творческое становление. Сжатое, интенсивное время Klausure способствует тому, что виртуальные потенциалы проектного решения (его возможные образы, функциональные логики, композиционные образы) актуализируются в конкретное архитектурное предложение.

Когнитивные механизмы: дивергентное и конвергентное мышление

Современное понимание творческого мышления

Классическая модель творческого мышления, предложенная Джоном Гилфордом (1956) [1], различала дивергентное (расходящееся) и конвергентное (сходящееся) мышление.

Дивергентное мышление характеризуется способностью генерировать множество идей, исходя из одной проблемы, с акцентом на оригинальность, гибкость и беглость идей. Конвергентное мышление, напротив, ориентировано на поиск единственного правильного решения, требуя применения логики и знания предписанных алгоритмов.

Однако современные исследования в нейрокогнитивной психологии показывают, что это противопоставление является слишком упрощённым. Неврологические исследования с использованием функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) демонстрируют, что творчество является результатом

динамического взаимодействия между дивергентным и конвергентным режимами мышления, особенно на разных фазах творческого процесса.

На начальных этапах (фаза генерации прототипов), доминирует дивергентное мышление, характеризующееся расфокусировкой внимания и улучшенной памятью поиска. Эта фаза связана с активацией правой префронтальной коры (right PFC) и сетей лимбической системы. На более поздних этапах, особенно при оценке и отборе идей, доминирует конвергентное мышление, требующее активности левой префронтальной коры (left PFC) и передней поясной извилины (anterior cingulate cortex, ACC), ответственных за когнитивный контроль.

Существенное наблюдение состоит в том, что эксперты-дизайнеры демонстрируют иную паттерну активации мозга по сравнению с новичками: у экспертов наблюдается более развитая активация правой PFC в начальных фазах проектирования и более скоординированное взаимодействие между полушариями мозга [15].

Метод клаузуры как оптимальный творческий метод

Гипотеза, выдвигаемая в настоящем исследовании, предполагает, что архитектурная клаузура создаёт условия для достижения оптимального баланса между дивергентным и конвергентным мышлением в условиях ограниченного времени (временное окно). Временное ограничение действует как триггер, который:

1. Активирует интенсивное дивергентное мышление через расфокусирование внимания и увеличение ассоциативного поля;
2. Принуждает к быстрому конвергентному отбору наиболее жизнеспособных идей;
3. Интегрирует оба режима в единый акт проектного решения.

Таким образом, клаузура функционирует как естественный когнитивный лабиринт, в котором студент вынужден последовательно переключаться между режимами открытого творческого поиска и фокусированной рациональной селекции.

Интуиция, озарение и бессознательная обработка информации

Ещё одним выявленным в исследованиях феноменом стало озарение.

Озарение – внезапное осознание решения проблемы, длительно не поддававшейся логическому анализу – является центральным феноменом творческого процесса в архитектурном проектировании. Нейрокогнитивные исследования, проводимые Джоном Кониосом и его коллегами, показали, что озарение предшествуется масштабной бессознательной обработкой информации.

Процесс озарения может быть описан четырёхэтапной моделью, предложенной Марком Бедеу и Джоном Кониосом:

Этап 1: Распространение активации – при столкновении с проблемой происходит активация нейронных групп, связанных с известными решениями и стереотипными подходами. Это распространение активации ограничено условиями задачи.

Этап 2: Поиск когерентности – мозг осуществляет поиск состояния, в котором активированные нейронные группы образуют когерентную систему, соответствующую требованиям задачи. Если когерентное состояние найдено и соответствует требованиям, происходит интуитивное решение.

Этап 3: При отсутствии решения – если простая интуиция не даёт результата, процесс возвращается на первый этап, но с более расширенным или модифицированным пространством поиска.

Этап 4: Реструктуризация представления – при многократном отказе происходит качественная реорганизация представления задачи (при инсайт-решении), что открывает новое пространство поиска и новые когерентные состояния [5].

С понятием «озарение» в творчестве тесно связано понятие «Интуиция».

Интуиция в клаузуре функционирует на двух уровнях. На первом уровне – интуиция как быстрое, бессознательное распознавание закономерностей на основе неявного знания и опыта студента. Временное давление активирует именно этот режим, подавляя рефлексивный анализ. На втором уровне – интуиция как эмоциональная оценка жизнеспособности идеи, играющая критическую роль в выборе направления проектного поиска.

Важное наблюдение: интуитивные решения в клаузуре часто оказываются более надёжными, нежели в условиях неограниченного времени. Это объясняется тем, что в условиях временного окна студент не имеет возможности «инструментализировать» знание, пытаясь применить известные правила и схемы. Вместо этого он вынужден опираться на интегрированное, целостное постижение проблемы.

*Аналогическое мышление и механизм «ассоциативного прыжка»
Отдалённые аналогии и креативные решения*

Значительная часть архитектурных идей возникает через механизм аналогического мышления, когда решение заимствуется из удалённой проблемной области и переориентируется на текущую задачу. Это явление известно в когнитивной психологии как отдалённая аналогия или ассоциативный прыжок.

Исследования показывают, что качество творческого решения прямо коррелирует с «расстоянием» между источником и целевой проблемой. Аналогии из «рядом расположенных» источников называют «mental hops» (ассоциативные скачки), в то время как аналогии из «далёких» источников именуют «mental leaps» (ассоциативные прыжки). Наиболее оригинальные и креативные решения возникают из отдалённых аналогий [6].

Однако отдалённые аналогии редко активируются при логическом анализе. Они возникают в результате расфокусированного, ассоциативного мышления, которое активируется в условиях временного окна и интенсивной концентрации. Клаузура создаёт идеальные условия для активации отдалённых ассоциаций: лимит времени отключает логическую цензуру, а фокусирование на конкретной архитектурной задаче создаёт направленное ассоциативное поле.

Картирование между источником и целью

Качество аналогического решения определяется глубиной картирования между структурой источника и структурой целевой задачи. При поверхностном картировании (соответствии физических характеристик) решение может быть формально интересным, но функционально несоответствующим. При глубоком картировании (соответствии абстрактных структур и логик) решение часто являет собой подлинный инсайт [7].

В архитектурной клаузуре студент, опираясь на интуицию и ассоциативное мышление, часто интуитивно выполняет глубокое картирование, даже не осознавая этого. Например, пространственная организация муравейника может быть интуитивно картирована на организацию многофункционального здания, при этом соответствие касается не физических характеристик (размера, материала), а абстрактной логики функциональной иерархии и циркуляции.

Принцип «расстояния» и креативный потенциал

Психолог Ли Креатив (Li Krenitz) и др. предложили концепцию «расстояния между ограничениями» как критического фактора, определяющего креативный потенциал процесса [14]. Ограничения, которые находятся слишком близко друг к другу (чрезмерная ограниченность), приводят к искусственному сужению проблемного пространства. Ограничения, которые находятся слишком далеко (недостаточная структурированность), приводят к неуправляемой открытости.

Оптимальное расстояние между ограничениями в клаузуре – это то расстояние, при котором студент имеет достаточно структуры для фокусирования творческого поиска, но достаточно открытости для свободного исследования. Историческая практика архитектурных школ эмпирически открыла это оптимальное расстояние.

Результаты и обсуждения

Модель многоуровневого когнитивного синтеза в клаузуре

На основе предыдущего анализа предлагается модель архитектурной клаузуры как процесса многоуровневого когнитивного синтеза:

Уровень 1 – Восприятие и ассимиляция задачи (5-10 мин.):

Студент воспринимает проектную задачу, активирует релевантные знания и опыт, начинает ассоциативный поиск.

Уровень 2 – Расфокусированное дивергентное мышление (10-30 мин.):

Максимальное расширение ассоциативного поля, активация отдалённых аналогий, генерация множества потенциальных направлений.

Уровень 3 – Озарение и инсайт (в течение процесса):

Спонтанная активация интуитивного решения через ассоциативный прыжок или глубокое картирование аналогий.

Уровень 4 – Фокусированное конвергентное мышление (20-40 мин.):

Селекция наиболее жизнеспособного направления, рациональное уточнение концепции.

Уровень 5 – Графическое воплощение (20-40 мин.):

Трансляция ментального образа в визуальное представление, окончательная доработка.

Каждый уровень характеризуется специфической активацией мозговых сетей, специфическим стилем когнитивной работы и временным балансом. Клаузура принуждает к быстрому прохождению всех уровней

в сжатом временном окне, что предотвращает чрезмерное пребывание на отдельных уровнях (например, застревание в рефлексии или чрезмерном редактировании).

Выводы

Архитектурная клаузура, при всей её очевидной простоте как педагогического метода, функционирует как изощрённый инструмент активации многоуровневых когнитивных процессов, происходящих на пересечении сознания и бессознательного, интуиции и рационального анализа, дивергентного и конвергентного мышления.

Парадокс ограничений, кажущееся противоречие между сужением и расширением творческого потенциала, находит своё разрешение в понимании клаузуры как оптимальной когнитивной конфигурации, в которой ограничения работают не как репрессивные, а как структурирующие и активирующие факторы.

Нейрофизиологические исследования подтверждают, что временное давление и ограничения в клаузуре активируют специфические мозговые сети, оптимизирующие генеративные процессы. Интуиция, озарение, ассоциативные прыжки и многоуровневый когнитивный синтез – все эти аспекты творчества находят в клаузуре свои идеальные условия активации.

Для архитектурного образования это означает, что клаузура не должна рассматриваться как просто методический приём или форма контроля, а как фундаментальный инструмент формирования творческого мышления, опирающийся на глубокие когнитивные и нейрофизиологические принципы.

Перспективы развития исследований лежат в направлении дальнейших нейровизуализационных и экспериментально-психологических исследований с целью верификации предложенных моделей, а также в применении полученных знаний для оптимизации педагогических сценариев архитектурного образования.

Список источников

1. Гилфорд Дж. Три стороны интеллекта задач в Сб.: Психология мышления, М., Прогресс, 1965 г., 437 с.
2. Амабиле Т. Творчество в контексте // Вествью. 1996. 327 с.
3. Onarheim B., Wiltchnig S. Constraints and Their Role in Creative Processes [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://innovationenglish.sites.ku.dk/files/2013/12/creativity-constraints.pdf>. 2009 (дата обращения: 20.09.2025)
4. Большая советская энциклопедия: в 30-ти т. 3-е изд. М.: Советская энциклопедия, 1969-1986. ил., карт.
5. Kounios J., Beeman M. The cognitive neuroscience of insight // Annual Review of Psychology. 2014. № 65. P. 71 – 93.
6. Зинченко В.П. Сознание и творческий акт, М, Языки славянских культур, 2012. 2068 с.
7. Gentner D. Structure-Mapping: A Theoretical Framework for Analogy // Cognitive Science. 1983. № 7 (2). P. 155 – 170.
8. Goel V., Grafman J. Role of the right prefrontal cortex in ill-structured planning // Cognitive neuropsychology. 2000. № 17 (5). P. 415 – 436.
9. Palombo D.J., Hayes S.M., Peterson K.M., Keane M.M., Verfaellie M. Medial Temporal Lobe Contributions to Episodic Future Thinking: Scene Construction or Future Projection? // Cereb Cortex. 2016, Dec 2. № 28 (2). P. 447 – 458.
10. Jessica R Andrews-Hanna The Brain's Default Network and its Adaptive Role in Internal Mentation // Published in final edited form as: Neuroscientist. 2011. Jun, 15. № 18 (3). P. 251 – 270.
11. Бергсон А. Опыт о непосредственных данных сознания. Материя и память. М.: Московский клуб, 1992. 336с.
12. Делёз Ж., Гваттари Ф. Капитализм и шизофрения. Тысяча Плато / Рипол Классик, 2025. 678 с.
13. Витрувий М. Десять книг об архитектуре. М.: Азбука, 2021. 320 с.
14. Ward T.B., Smith S.M., Finke R.A. (1999). Creative cognition: Theory, research, and applications. Cambridge, Mass.: MIT Press., 1992, 239 p.
15. Liang C., Lin J.S., Yao C.Y. Visual attention and association: An electroencephalography study of expert designers // Design Studies. 2017. № 48. P. 76 – 100.
16. Bök C. Eunoia. Toronto: Coach House Books, 2001. 105 p.

References

1. Guilford J. (2009). Three Aspects of Task Intelligence, in: Psychology of Thinking, Moscow, Progress, 1965, 437 p.
2. Amabile, T. (2009). Creativity in Context. Westview, 1996, 327 p.
3. Onarheim B., Wiltschnig S. Constraints and Their Role in Creative Processes. Available at: <https://innovationenglish.sites.ku.dk/files/2013/12/creativity-constraints.pdf>. 2009 (date of access: 20.09.2025)
4. The Great Soviet Encyclopedia: in 30 volumes. 3rd ed. Moscow: Soviet Encyclopedia, 1969-1986. ill., cart.
5. Kounios J., Beeman M. The cognitive neuroscience of insight. Annual Review of Psychology. 2014. № 65. P. 71 – 93
6. Zinchenko V.P. Consciousness and the creative act, Moscow, Languages of Slavic Cultures, 2012. 2068 p.
7. Gentner D. Structure-Mapping: A Theoretical Framework for Analogy. Cognitive Science. 1983. No. 7 (2). P. 155 – 170.
8. Goel V., Grafman J. Role of the right prefrontal cortex in ill-structured planning. Cognitive neuropsychology. 2000. No. 17 (5). P. 415 – 436.
9. Palombo D.J., Hayes S.M., Peterson K.M., Keane M.M., Verfaellie M. Medial Temporal Lobe Contributions to Episodic Future Thinking: Scene Construction or Future Projection? Cereb Cortex. 2016, Dec 2. No. 28 (2). P. 447 – 458.
10. Jessica R. Andrews-Hanna. The Brain's Default Network and its Adaptive Role in Internal Mentation. Published in final edited form as: Neuroscientist. 2011. Jun, 15. No. 18 (3). P. 251 – 270.
11. Bergson A. Experience of the Immediate Data of Consciousness. Matter and Memory. Moscow: Moskovsky Club, 1992. 336 p.
12. Deleuze J., Guattari F. Capitalism and Schizophrenia. A Thousand Plateaus. Ripol Classic, 2025. 678 p.
13. Vitruvius M. Ten Books on Architecture. Moscow: Azbuka, 2021. 320 p.
14. Ward T.B., Smith S.M., Finke R.A. (1999). Creative Cognition: Theory, Research, and Applications. Cambridge, Mass.: MIT Press., 1992. 239 p.
15. Liang C., Lin J.S., Yao C.Y. Visual Attention and Association: An Electroencephalographic Study of Expert Designers. Design Studies. 2017. No. 48. P. 76 – 100.
16. Bök C. Eunoia. Toronto: Coach House Books, 2001. 105 p.

Информация об авторах

Кузьменко А.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет, prepod_k@mail.ru

Зими́на О.А., кандидат педагогических наук, профессор, Кубанский государственный университет, 4377431@mail.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.89



Повышение эффективности технических действий спортсменов, занимающимися в секции спортивных единоборств на базе МГАВМиБ методом симметризации

¹ Першин Ю.Л., ¹ Суханова Е.Ю., ¹ Нюрксне Л.А.,
¹ Московская государственная академия ветеринарной
медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина

Аннотация: современный спорт высших достижений предъявляет высокие требования к физической и технической подготовленности каждого атлета. Совершенно очевидно, что как бы не был готов каждый спортсмен физически, но пробелы в технической подготовленности не позволят реализовать себя в полной мере и достичь высоких результатов в избранном виде спорта. В этом свете совершенно необходимо постоянное совершенствование методической базы для организации спортивной тренировки с целью повышения её эффективности. Поиск средств и методов для решения данной задачи становится неотъемлемой частью работы каждого специалиста в области спортивных единоборств. В статье предпринята попытка добиться увеличения эффективности технических действий методом симметризации отработки в правую и левую стороны. Даны практические рекомендации по организации тренировочного процесса при отработке атакующих действий в обе стороны с учётом индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

Ключевые слова: технические действия, учебно-тренировочный процесс, индивидуальные особенности, спортивные единоборства, эффективность выполнения, симметризация технических действий, спортивные единоборства

Для цитирования: Першин Ю.Л., Суханова Е.Ю., Нюрксне Л.А. Повышение эффективности технических действий спортсменов, занимающимися в секции спортивных единоборств на базе МГАВМиБ методом симметризации // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 176 – 180.

Поступила в редакцию: 30 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 27 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Improving the effectiveness of technical actions of athletes engaged in the section of sports combat on the basis of MSAVMB by the method of symetrization

¹ Pershin Yu.L., ¹ Sukhanova E.Yu., ¹ Nyurksne L.A.,
¹ Moscow State Academy of Veterinary Medicine and Biotechnology – MVA named after K.I. Skryabin

Abstract: modern high-performance sports place high demands on the physical and technical fitness of each athlete. It is quite obvious that no matter how physically ready each athlete is, gaps in technical fitness will not allow them to fully realize themselves and achieve high results in their chosen sport. In this light, it is absolutely necessary to continuously improve the methodological framework for organizing sports training in order to increase its effectiveness. The search for means and methods to solve this problem becomes an integral part of the work of every specialist in the field of martial arts. The article attempts to increase the effectiveness of technical actions by the method of symmetrization of working in the right and left sides. Practical recommendations are given on the organ-

ization of the training process when practicing attacking actions in both directions, taking into account the individual characteristics of each athlete.

Keywords: technical actions, educational and training process, individual characteristics, martial arts, performance efficiency, symmetrization of technical actions, martial arts

For citation: Pershin Yu.L., Sukhanova E.Yu., Nyurksne L.A. *Improving the effectiveness of technical actions of athletes engaged in the section of sports combat on the basis of MSAVMB by the method of symetrization. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 176 – 180.*

The article was submitted: October 30, 2025; Approved after reviewing: December 27, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Для специалистов, проводящих занятия в секции спортивных единоборств, не секрет, что основная масса атлетов преимущественно атакуют в одну сторону в основном в правую, так как большинство спортсменов правши. По статистике среди начинающих юных атлетов примерно 15% «леворуких». Но если рассматривать бойцов профессионального уровня, то количество левшей резко возрастает и достигает примерно около 25% от общего числа. Получается, каждый четвертый чемпион достиг своего уровня в стойке левши.

Объясняется тем, что левше удобнее проводить поединок с правшой, в такой стойке двигается основная часть его спарринг-партнеров. Правшам приходится тяжелее, когда они выходят на спарринг с хорошо подготовленным леворуким атлетом, который умело использует своё преимущество.

Одно из важных преимуществ левши заключается в том, что он развит гармоничнее. В детстве большинство левшей проходят этап переучивания, попытки родителей и педагогов заставить их пользоваться правой рукой как доминантной. И это дает свои результаты в развитии координации. Левша в повседневных делах начинает владеть правой рукой гораздо лучше, чем правша своей левой [1, 3].

Удобство в применении обеих рук отражается и на результатах занятий единоборствами. Навыки атаковать обеими руками – явное преимущество левшей, которое помогает им побеждать своих соперников.

Материалы и методы исследований

Исследование проводилось на базе секции спортивных единоборств МГАВМиБ в форме педагогического эксперимента. В эксперименте приняли участие студенты, регулярно занимающиеся различными видами единоборств (самбо, дзюдо, панкратион, лайт-файт и др.), различного уровня спортивной подготовленности, включая спортсменов-новичков и атлетов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов. В ходе исследования применялись методы анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, а также сравнительный анализ показателей качества выполнения технических действий в атаке. Эксперимент предусматривал внедрение в учебно-тренировочный процесс методики симметризации отработки технических действий, преимущественно за счёт увеличения объёма выполнения приёмов в неудобную сторону у праворуких спортсменов. Оценка эффективности методики проводилась путём сопоставления исходных и итоговых показателей качества атакующих действий, зафиксированных в начале и по завершении экспериментального периода.

Результаты и обсуждения

Изучение литературных источников по данной теме доказывает, что тема мало изучена и имеет совершенно очевидную актуальность.

Анализ ранее опубликованных материалов на эту тему позволяет сделать следующие выводы [2-5].

1. Левши в спорте добиваются лучших результатов по сравнению с атлетами, работающими исключительно в правую сторону
2. Ранее проведенные исследования, посвященные данной проблематике, доказывают необходимость симметричной отработки технических действий.
3. Принято считать, что у левшей обостренное чувство опасности. Это связывают с активной работой правого полушария мозга, которое является центром интуиции. Левши не тратят много времени на анализ и сразу переходя к действиям. Поэтому такой противник очень быстро анализирует ситуацию в ходе поединка, легко импровизирует, он непредсказуем [6, 7].

Исходя из вышеизложенного материала, очевиден факт, чтобы обеспечить в дальнейшем устойчивую динамику повышения спортивного мастерства, имеет смысл проводить тренировку с симметричной отработкой технических действий как в защите, так и в нападении. Реализовывать данную методику рекомен-

дуется на атлетах, мотивированных на достижении высокого спортивного результата. Остальным спортсменам секции необходимо дать возможность тренироваться по «старинке» [8, 9].

При внедрении методики симметризации отработки технических действий на базе секции спортивных единоборств МГАВМ и Б учитывались следующие обстоятельства.

Во-первых, мотивацию каждого атлета секции.

Во-вторых, для атлетов-левшей нет необходимости настаивать на симметризации отработки технических действий.

В-третьих, атлетов-новичков, имеет смысл мотивировать на отработку техники в обе стороны.

На базе секции спортивных единоборств МГАВМ и Б был проведён педагогический эксперимент, суть которого заключается в следующем.

1. Спортсменам секции была предложена симметризация отработки технических действий. Причём атлетам-правшам рекомендована отработка преимущественно в левую (неудобную) сторону.

2. Учебно-тренировочные схватки проводить по возможности с левшами и стараться атаковать преимущественно в левую сторону (для правшей).

3. По возможности, в быту стараться выполнять двигательные действия преимущественно левой рукой.

4. На практических занятиях по физической культуре выполнять различные технические элементы преимущественно в левую сторону.

5. Проводилась оценка качества выполняемых технических действий в атаке как в начальной, так и в заключительной фазе эксперимента (табл. 1).

Таблица 1
Table 1

Качество Уровень	Исходный уровень до начала эксперимента	Уровень после проведения эксперимента
Качество атакующих действий (юноши)	57%	65%
Качество атакующих действий (девушки)	63%	79%

Результаты проведённого эксперимента позволяют прийти к заключению о достаточной эффективности метода симметризации технических действий. Вместе с тем, на наш взгляд, необходимо учитывать следующие обстоятельства:

Специфика нашего вуза такова, что основной контингент обучающихся составляют девушки (около 75%). Примерно такое же соотношение имеет место быть и в секции спортивных единоборств: примерно четверть занимающихся юноши, остальные девушки. То есть девушки объективно составляют основу нашего спортивного коллектива. Среди девушек имеется большое количество призёров и чемпионов соревнований различного уровня, включая первенство Москвы, России и Минсельхоза по различным видам единоборств (самбо, дзюдо, панкратион, лайт-файт и др.). Исходя из вышеизложенного эксперимент симметризации отработки технических действий был реализован преимущественно женским коллективом. Рискнём предположить, что в чисто мужском коллективе единоборцев результат не будет сильно отличаться от полученного нами.

Ещё один важный момент связан с недостаточным финансированием студенческого спорта в нашей академии. Мы постоянно испытываем проблемы с нехваткой спортивного инвентаря, спортивной формы и площадей для занятия любимым видом спорта. Именно из-за этого обстоятельства пришлось объединить все виды единоборств в одну секцию.

Очевиден тот факт, что в приоритете у студентов является учеба, спорт находится явно не на первом месте. В результате далеко не у всех получается совмещать спорт и учёбу. Так же не секрет, что у студентов невысокая стипендия и зачастую многие вынуждены заниматься трудовой деятельностью, чтобы обеспечить себе достойное существование. Это обстоятельство также могло сказаться на объективности проведённых исследований.

Выводы

Проведённое исследование показало, что внедрение методики симметризации отработки технических действий в тренировочный процесс спортсменов секции спортивных единоборств способствует повышению качества атакующих действий и общему росту спортивного мастерства. Полученные результаты подтверждают целесообразность целенаправленного развития навыков работы в обе стороны, особенно у праворуких атлетов, а также у спортсменов на начальном этапе подготовки. При этом эффективность методики во многом определяется уровнем мотивации занимающихся и условиями организации учебно-тренировочного процесса, что следует учитывать при её практическом применении.

Список источников

1. Аганянц Е.К. Функциональные асимметрии в спорте: место, роль и перспективы исследования // Теория и практика физической культуры. 2004. № 8. С. 22 – 24.
2. Айрапетянц Л.Р., Исроилов Ш.Х. Приоритетность симметричного развития право- и левосторонних двигательных функций в спорте // Наука и спорт: современные тенденции. 2015. Т. 8. № 3. С. 18 – 22.
3. Анисимов М.П. Методика обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / НГУФК, СиЗ им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2019. 23 с.
4. Близнюк А.А., Левченко Д.А., Шулика Ю.А. Педагогическая проблема преодоления фактора двигательной асимметрии в ударных единоборствах с позиций кинематики // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2011. № 3. С. 6 – 10.
5. Гронская Е.И., Бугаец Я.Е., Моисеев К.К., Танцур М.Н. Специфика проявления моторной асимметрии в единоборствах // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (г. Челябинск, 24-25 октября 2017 г.): в 2 т. / под ред. Е.В. Быкова. Челябинск: УралГУФК, 2017. Т. 1. С. 61 – 66.
6. Еганов А.В. Выраженность симметрии-асимметрии выполнения бросков дзюдоистами в зависимости от успешности выступления их на соревнованиях // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы): материалы конф. Москва, 1999. С. 288 – 291.
7. Еганов А.В., Сыроватский Ф.Ф., Вандышев В.И. Преодоление правосторонней асимметрии у дзюдоистов при латеральном доминировании верхней конечности // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: материалы XXVII регион. науч.-метод. конф. (Челябинск, 19 мая 2017 г.). Челябинск, 2017. С. 56 – 58.
8. Качалин И.И. Сравнительный анализ времени простой зрительно-моторной реакции у боксёров и борцов // Теория и методика ударных видов спортивных единоборств: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора, д.пед.н., ЗМС СССР, ЗТ СССР, К.В. Градополова и 130-летию отечественного бокса, Москва, 24 сентября 2025 года. Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2025. С. 17 – 22.
9. Качалин И.И., Гежа Р.В. Влияние применения кластерных сетов на показатели специальной работоспособности студентов-борцов греко-римского стиля аграрного вуза // Ветеринарное благополучие и управление генетическими ресурсами в животноводстве: Сборник трудов 1-й Научно-практической конференции, Москва, 17 октября 2025 года. Москва: ООО Издательство "Сельскохозяйственные Технологии", 2025. С. 861 – 864.

References

1. Aganyants E.K. Functional asymmetries in sports: place, role, and research prospects. Theory and practice of physical education. 2004. No. 8. P. 22 – 24.
2. Airapetyants L.R., Isroilov Sh.Kh. Priority of symmetrical development of right- and left-sided motor functions in sports. Science and sport: modern trends. 2015. Vol. 8. No. 3. P. 18 – 22.
3. Anisimov M.P. Methodology for teaching technical and tactical actions of mixed martial arts, taking into account lateral preferences: author's abstract. diss. ... Cand. ped. Sciences. NSUPC, Sport and Sports Academy named after P.F. Lesgaft. St. Petersburg, 2019. 23 p.
4. Bliznyuk A.A., Levchenko D.A., Shulika Yu.A. Pedagogical problem of overcoming the factor of motor asymmetry in striking martial arts from the standpoint of kinematics. Physical Education, Sport – Science and Practice. 2011. No. 3. P. 6 – 10.
5. Gronskaya E.I., Bugaets Ya.E., Moiseev K.K., Tantsura M.N. Specificity of manifestation of motor asymmetry in martial arts. Modern methods of organizing the training process, assessing the functional state and recovery of athletes: materials of the All-Russian scientific and practical conf. (Chelyabinsk, October 24-25, 2017): in 2 volumes. edited by E.V. Bykov. Chelyabinsk: UralGUFK, 2017. Vol. 1. P. 61 – 66.
6. Eganov A.V. Severity of symmetry-asymmetry in the execution of throws by judokas depending on the success of their performance in competitions. Modeling of sports activities in an artificially created environment (stands, exercise machines, simulators): conf. Moscow, 1999. P. 288 – 291.
7. Eganov A.V., Syrovatsky F.F., Vandyshov V.I. Overcoming right-sided asymmetry in judokas with lateral dominance of the upper limb. Optimization of the educational process in educational organizations of physical education: conf. XXVII regional scientific-method. (Chelyabinsk, May 19, 2017). Chelyabinsk, 2017. P. 56 – 58.

8. Kachalin I.I. Comparative Analysis of Simple Visual-Motor Reaction Time in Boxers and Wrestlers. Theory and Methods of Striking Types of Combat Sports: Proceedings of the V All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation Dedicated to the Memory of Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Honored Master of Sports of the USSR, Honored Master of Sports of the USSR, K.V. Gradopolov and the 130th Anniversary of Russian Boxing, Moscow, September 24, 2025. Moscow: Russian University of Sports "GTsOL-IFK", 2025. P. 17 – 22.

9. Kachalin, I.I., Gezha, R.V. The Impact of Cluster Set Application on the Performance Indicators of Specialized Greco-Roman Wrestling Students of an Agricultural University. Veterinary Welfare and Management of Genetic Resources in Animal Husbandry: Proceedings of the 1st Scientific and Practical Conference, Moscow, October 17, 2025. Moscow: Agricultural Technologies Publishing House, 2025. P. 861 – 864.

Информация об авторах

Першин Ю.Л., старший преподаватель, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина

Суханова Е.Ю., кандидат биологических наук, доцент, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина

Нюрксне Л.А., старший преподаватель, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина

© Першин Ю.Л., Суханова Е.Ю., Нюрксне Л.А., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 378.147



Физическая культура как средство самовоспитания и самосовершенствования студентов высшей школы

¹ Сайганова Е.Г.,

¹ *Российская академия народного хозяйства и государственной
службы при президенте Российской Федерации*

Аннотация: современная парадигма высшего образования, определяемая Федеральными государственными образовательными стандартами, акцентирует внимание на формировании не только профессиональных, но и общекультурных компетенций, среди которых ключевое место занимают способность к самоорганизации и самосовершенствованию. В этом контексте дисциплины по физической культуре обладают уникальным потенциалом, который в рамках традиционной нормативно-ориентированной модели реализуется недостаточно. Процесс физического воспитания, сфокусированный лишь на выполнении контрольных нормативов, не затрагивает личностные структуры студента, не формирует у него внутренней потребности в систематической работе над собой. Цель исследования: разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность интегративной педагогической модели, направленной на трансформацию процесса физического воспитания в платформу для целенаправленного самовоспитания и самосовершенствования студентов. Разработанная педагогическая модель, интегрирующая традиционные формы физического воспитания с технологиями персонального целеполагания, самоконтроля и рефлексивной практики, доказала свою эффективность. Она способствует не только объективному росту физической подготовленности, но и запускает механизмы личностного роста, формируя у студентов устойчивые навыки самоуправления и осознанную потребность в самосовершенствовании, что в полной мере соответствует стратегическим задачам современного образования.

Ключевые слова: самовоспитание, самосовершенствование, физическое воспитание, студенты, вуз, педагогическая модель, мотивация, личностные качества, компетенции

Для цитирования: Сайганова Е.Г. Физическая культура как средство самовоспитания и самосовершенствования студентов высшей школы // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 181 – 190.

Поступила в редакцию: 30 октября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 28 декабря 2025 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Physical education as a means of self-education and self-improvement of higher school students

¹ Sayganova E.G.,

¹ *Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration*

Abstract: the modern paradigm of higher education, defined by Federal State Educational Standards, emphasizes the development of not only professional but also general cultural competencies, among which the ability for self-organization and self-improvement is key. In this context, physical education disciplines possess unique poten-

tial, which is underutilized within the traditional norm-oriented model. Physical education, focused solely on meeting control standards, fails to engage students' personal structures and does not foster an internal need for systematic self-improvement. The objective of the study was to develop, theoretically substantiate, and experimentally test the effectiveness of an integrative pedagogical model aimed at transforming physical education into a platform for students' targeted self-development and self-improvement. The developed pedagogical model, integrating traditional forms of physical education with technologies of personal goal-setting, self-monitoring, and reflective practice, has proven its effectiveness. It not only promotes objective growth in physical fitness but also initiates mechanisms for personal growth, developing students' sustainable self-management skills and a conscious need for self-improvement, which fully corresponds to the strategic objectives of modern education.

Keywords: self-education, self-improvement, physical education, students, university, pedagogical model, motivation, personal qualities, competencies

For citation: Sayganova E.G. Physical education as a means of self-education and self-improvement of higher school students. *Review of Pedagogical Research*. 2026. 8 (2). P. 181 – 190.

The article was submitted: October 30, 2025; Approved after reviewing: December 28, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Современный социальный заказ системе высшего образования, отраженный в Федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС ВО) третьего поколения и «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», заключается в подготовке конкурентоспособного, здорового и мобильного специалиста, способного к непрерывному саморазвитию. В перечне общекультурных компетенций, обязательных для формирования у выпускника, напрямую или косвенно присутствуют способности к самоорганизации, самообразованию и самосовершенствованию. Дисциплины по физической культуре являются неотъемлемой частью этого процесса, однако их потенциал как инструмента личностного развития раскрыт далеко не полностью [1, 2, 8, 9].

На практике процесс физического воспитания во многих вузах сохраняет черты нормативно-ориентированной модели, где главными критериями эффективности выступают выполнение стандартных тестов (бег на 100 м, 2000 м, подтягивание и т.д.) и посещаемость [3, 13, 17]. Такой подход, несмотря на свою определенную эффективность в плане развития физических качеств, носит во многом внешний, принудительный характер и слабо затрагивает мотивационно-волевую сферу студента. В результате, после окончания вуза, значительная часть выпускников прекращает систематические занятия, что свидетельствует о несформированности устойчивой личностной потребности в физическом самосовершенствовании [7, 10, 14, 18].

Проблема самовоспитания и самосовершенствования имеет глубокие корни в отечественной психолого-педагогической науке. В трудах Л.И. Рувинского, А.Г. Ковалева, В.И. Селиванова самовоспитание рассматривается как высшая форма самоуправления, целенаправленная деятельность субъекта по формированию и развитию у себя положительных и искоренению отрицательных личностных качеств в соответствии с сознательно выбранными идеалами и эталонами [4, 5, 6].

Применительно к сфере физической культуры, этот процесс приобретает специфические черты. По мнению М.Я. Виленского и Л.И. Лубышевой, физическое самосовершенствование – это сознательная, систематическая работа личности над собой, направленная на формирование физической культуры личности через развитие телесности, двигательных способностей, освоение специальных знаний и методов самоконтроля. Ключевым звеном здесь является переход студента из позиции пассивного объекта педагогического воздействия в позицию активного субъекта, самостоятельно ставящего цели, выбирающего средства и анализирующего результаты своей физкультурно-спортивной деятельности [12, 15, 16].

Актуальность данного исследования обусловлена наличием устойчивых противоречий между:

1. Требованиями ФГОС ВО к формированию компетенций саморазвития и недостаточной разработкой педагогических технологий, их реализации в рамках конкретных учебных дисциплин, в том числе дисциплин по физической культуре.
2. Высоким личностно-формирующим потенциалом физического воспитания и его ограниченной реализацией в сложившейся практике вузов.
3. Объективной потребностью общества в здоровых, активных гражданах и падением интереса молодежи к организованным формам физической культуры после окончания вуза.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная и апробированная педагогическая модель предлагает конкретный инструментарий для преподавателей физической культуры, позволяющий трансформировать учебный процесс в пространство для личностного роста. Результаты работы могут быть использованы при проектировании рабочих программ дисциплин по физической культуре, программ внеучебной деятельности, а также в системе повышения квалификации педагогических кадров.

Целью исследования была необходимость разработки, теоретического обоснования и экспериментальной проверки эффективности интегративной педагогической модели, направленной на трансформацию процесса физического воспитания в платформу для целенаправленного самовоспитания и самосовершенствования студентов.

Материалы и методы исследований

Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации в течение 2022-2023 учебного года. В эксперименте приняли участие 50 студентов 1-2 курсов различных направлений подготовки, которые методом случайной выборки были разделены на контрольную (КГ, n=25) и экспериментальную (ЭГ, n=25) группы. Занятия в контрольной группе проводились по стандартной учебной программе.

Для решения поставленных задач был использован следующий комплекс взаимодополняющих методов. Теоретические методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы по проблеме исследования. Эмпирические методы: педагогическое наблюдение за деятельностью студентов на занятиях; педагогическое тестирование физической подготовленности (контрольные нормативы: челночный бег 10x10 м, подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), прыжок в длину с места); анкетирование, направленное на выявление уровня самоорганизации, мотивации к занятиям физической культурой и сформированности личностных качеств (целеустремленность, настойчивость, самодисциплина). Использовалась 10-балльная шкала самооценки; педагогический эксперимент. Методы математической статистики: для обработки полученных данных использовался t-критерий Стьюдента для установления достоверности различий между группами ($p < 0,05$).

В экспериментальной группе была реализована авторская педагогическая модель, которая включала целеполагание: в начале семестра каждый студент экспериментальной группы совместно с преподавателем определял индивидуальные цели (например, улучшить результат в подтягивании на 3 раза, пробежать 2 км без одышки) и разрабатывал личный план их достижения; ведение дневника самоконтроля и тренировок: студенты фиксировали выполняемые нагрузки, субъективные ощущения, динамику результатов, что способствовало развитию самоанализа; теоретический модуль: проведение мини-лекций и бесед на темы: «Психология самовоспитания», «Основы саморегуляции», «Роль физической культуры в личностном росте»; рефлексивная практика: в конце каждого месяца проводились групповые обсуждения, где студенты делились успехами, трудностями и выводами о своей работе.

Результаты и обсуждения

Проведенный педагогический эксперимент позволил получить данные, которые были систематизированы по трем основным направлениям: физическая подготовленность, личностные качества и мотивационная сфера.

Результаты контрольного тестирования, представленные в табл. 1, демонстрируют выраженную положительную динамику показателей физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности студентов в контрольной и экспериментальной группах ($X \pm \sigma$).

Table 1

Dynamics of physical fitness indicators of students in the control and experimental groups ($X \pm \sigma$).

Контрольное упражнение	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	Достоверность различий (p)
Челночный бег 10x10 м, с	КГ (n=25)	26.80 $\pm$ 1.20	26.10 $\pm$ 1.10	+2.6%	p > 0.05
	ЭГ (n=25)	27.00 $\pm$ 1.30	24.50 $\pm$ 0.90	+9.3%	p < 0.01
Подтягивание, кол-во раз	КГ (n=25)	8.50 $\pm$ 2.10	9.10 $\pm$ 2.00	+7.1%	p > 0.05
	ЭГ (n=25)	8.30 $\pm$ 2.30	10.20 $\pm$ 1.80	+22.9%	p < 0.05
Прыжок в длину с места, см	КГ (n=25)	225.00 $\pm$ 15.00	231.00 $\pm$ 14.00	+2.7%	p > 0.05
	ЭГ (n=25)	222.00 $\pm$ 16.00	242.00 $\pm$ 12.00	+9.0%	p < 0.05

Статистически значимый прирост в экспериментальной группе объясняется не только регулярностью занятий, но и механизмами самовоспитания, которые были активированы. Индивидуальное целеполагание заставило студентов осознанно работать над слабыми сторонами. Например, студент, поставивший цель подтянуться на 3 раза больше, начинал выполнять дополнительные упражнения на развитие силы мышц спины и рук в свободное время, что фиксировалось в дневнике самоконтроля. В контрольной группе, где отсутствовала персональная цель, студенты ограничивались стандартными нагрузками на занятии, что и привело к незначительному, естественному приросту. Таким образом, самовоспитание проявилось здесь как фактор, интенсифицирующий и оптимизирующий процесс физического развития.

Качественные и количественные изменения в личностной и мотивационной сферах были еще более показательными.

Таблица 2

Динамика самооценки личностных качеств и мотивации студентов (в баллах по 10-балльной шкале, $X \pm \sigma$).

Table 2

Dynamics of self-assessment of personal qualities and motivation of students (in points on a 10-point scale, $X \pm \sigma$).

Параметр	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, баллы	Достоверность различий (p)
Целеустремленность	КГ (n=25)	6.10 $\pm$ 1.50	6.40 $\pm$ 1.40	+0.30	p > 0.05
	ЭГ (n=25)	6.20 $\pm$ 1.40	8.10 $\pm$ 1.10	+1.90	p < 0.001
Самодисциплина	КГ (n=25)	5.80 $\pm$ 1.60	6.00 $\pm$ 1.50	+0.20	p > 0.05
	ЭГ (n=25)	5.90 $\pm$ 1.70	7.80 $\pm$ 1.20	+1.90	p < 0.001
Настойчивость	КГ (n=25)	6.30 $\pm$ 1.30	6.50 $\pm$ 1.20	+0.20	p > 0.05
	ЭГ (n=25)	6.10 $\pm$ 1.50	8.00 $\pm$ 1.00	+1.90	p < 0.001
Мотивация к занятиям ФК	КГ (n=25)	5.50 $\pm$ 1.80	5.80 $\pm$ 1.70	+0.30	p > 0.05
	ЭГ (n=25)	5.60 $\pm$ 1.70	7.80 $\pm$ 1.30	+2.20	p < 0.001

В контрольной группе наблюдаемые незначительные приросты по всем параметрам статистически недостоверны (p > 0.05). Это означает, что за время эксперимента в этой группе не произошло существенных изменений.

В экспериментальной группе приросты по всем оцениваемым параметрам являются высоко достоверными (p < 0.001). Это свидетельствует о том, что проведенное в экспериментальной группе вмешательство привело к статистически значимому положительному изменению самооценки целеустремленности, самодисциплины, настойчивости и мотивации к занятиям физической культурой. Рост самооценки личностных качеств в экспериментальной группе является прямым следствием рефлексивной деятельности. Ведение дневника и групповые обсуждения заставляли студентов постоянно анализировать свои успехи и неудачи. Преодоление мышечной боли, психологического барьера «не могу» при выполнении последних повторений в подходе, борьба с ленью для выполнения утренней зарядки – все это были микро-акты волевого усилия, которые, суммируясь, формировали устойчивую настойчивость. Осознанное следование личному плану, даже при отсутствии внешнего контроля, развивало самодисциплину.

Наиболее важным результатом видится структурное изменение мотивации. На рис. 1 представлена диаграмма, отражающая сдвиг от внешней к внутренней мотивации в экспериментальной и контрольной группах.

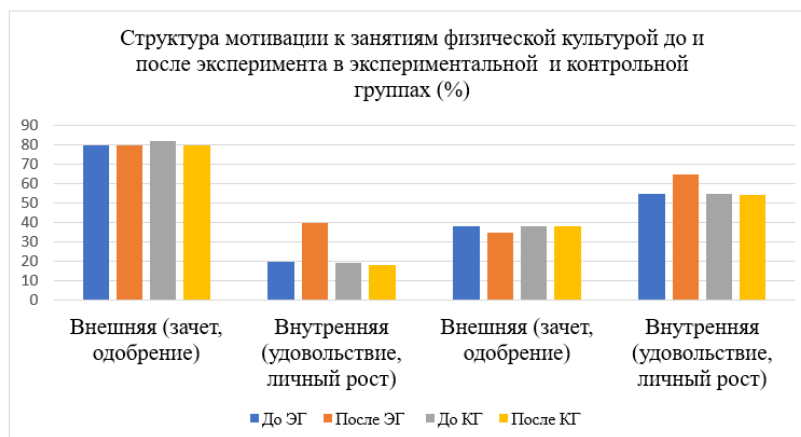


Рис. 1. Структура мотивации к занятиям физической культурой до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах (%).

Fig. 1. The structure of motivation for physical education before and after the experiment in the experimental and control groups (%).

Этот сдвиг свидетельствует о том, что студенты экспериментальной группы начали получать удовлетворение от самого процесса деятельности, так называемая «процессуальная мотивация», и от осознания собственного роста «мотивация достижения». Физическая культура перестала быть для них обязательной рутинной и превратилась в сферу личностной реализации. Это ключевой индикатор успешного формирования потребности в самосовершенствовании, которая будет сохраняться и после окончания вуза.

Полученные экспериментальные данные позволяют утверждать, что разработанная модель функционирует как целостная саморегулирующаяся система, что находит свое подтверждение в ключевых психологических теориях. Внедрение механизмов самовоспитания (целеполагание, самоконтроль, рефлексия) трансформирует традиционный процесс физического воспитания в осознанную деятельность по саморазвитию, структура которой соответствует деятельностному подходу А.Н. Леонтьева, который объясняет, как внешние требования превращаются в осмысленную внутреннюю деятельность через личную цель. В рамках этого подхода, самостоятельно поставленная студентом цель («образ потребного будущего») придает личностный смысл физическим упражнениям, превращая их из внешнего требования во внутреннее мотивированное действие.

Возникающая положительная обратная связь является центральным элементом запуска самоподдерживающегося процесса. Согласно социально-когнитивной теории А. Бандуры, которая объясняет «укрепление веры в свои силы» как ключевой психологический механизм, влияющий на настойчивость и мотивацию, успешное достижение промежуточных целей (рост физических показателей) повышает уровень самооценки – веры человека в свою способность организовать и выполнить действия, необходимые для достижения результата в конкретной области. В нашем эксперименте именно этот механизм объясняет укрепление веры студентов в собственные силы. Повышенная самооценка, в свою очередь, выступает мощным предиктором поведения: она снижает тревожность перед трудностями, увеличивает настойчивость и усиливает внутреннюю мотивацию.

Таким образом, выстраивается самовоспроизводящийся цикл, теоретически описываемый моделью «постановка цели → приложение усилий → результат → рефлексия и коррекция». Этот цикл напрямую связан с теорией самодетерминации (Р. Деси и Р. Райан), которая постулирует, что устойчивая мотивация и личностный рост возможны при удовлетворении базовых психологических потребностей: в автономии (возможность выбора и инициативы, реализованная через целеполагание), компетентности (ощущение эффективности, подкрепляемое ростом результатов) и связанности (поддержка в рефлексивных групповых обсуждениях). Наша модель создала условия для удовлетворения всех трех потребностей, что привело к наблюдаемому структурному сдвигу от внешней мотивации к внутренней.

Анализируя результаты исследования, необходимо рассмотреть механизм опредмечивания потребности в саморазвитии и самосовершенствовании у испытуемых в процессе физического воспитания.

В рамках проведенного исследования процесс опредмечивания потребности в саморазвитии представляет собой ключевой психологический механизм трансформации абстрактного внутреннего стремления в конкретную, осознанную и структурированную деятельность. Этот механизм раскрывается через последо-

вательность взаимосвязанных этапов, теоретически обоснованных в рамках деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн) и теории самодетерминации.

Итак, исходное состояние, которое определим как «неопредмеченная», диффузная потребность. Изначально у многих студентов потребность в саморазвитии существует в латентном, неосознанном или слабо осознанном виде. Она может проявляться как общее недовольство своим физическим состоянием, зависть к более спортивным сверстникам или смутное желание «стать лучше». Эта потребность не имеет четкого «предмета» – конкретной, достижимой цели и системы действий для ее удовлетворения. В контексте физической культуры она часто подменяется внешней необходимостью (получить зачет, избежать неприятностей).

Затем происходит стимуляция и осознание, которые определим как создание «дефицита» и предложение «предмета». Педагогическая модель экспериментальной группы была направлена на инициирование процесса опредмечивания. Это достигалось через констатацию несоответствия. Диагностика физических качеств и открытое обсуждение результатов объективно показывали студенту разрыв между его актуальным состоянием («Я есть») и неким желаемым, но еще неконкретным образом («Я мог бы быть»). Это создавало состояние осознанного дефицита. Далее, предъявление культурного образца («предмета»), то есть преподаватель, как носитель культурного опыта, предлагал не просто норматив, а концепцию физического совершенствования как личностной ценности. Этот образец включал в себя не только количественные показатели (подтянуться какое-то количество раз), но и качественные атрибуты такие как, здоровье, выносливость, внешний вид, психологическая устойчивость, дисциплина. Таким образом, абстрактное «стать лучше» начало обретать первые конкретные очертания в сфере физической культуры.

Затем опредмечивание через целеполагание и инструментализацию, то есть превращение потребности в деятельность. Это центральный этап механизма. Потребность находит свой конкретный предмет в индивидуально поставленной цели. Цель как «опредмеченная потребность» (по Леонтьеву). Когда студент формулирует: «Я хочу пробежать 3 км без остановки» или «увеличить объем мышц на 5 см», абстрактная потребность в саморазвитии опредмечивается в этой конкретной, измеримой цели. Цель становится смыслообразующим мотивом последующей деятельности. Физическое упражнение перестает быть просто движением; теперь это действие, направленное на достижение лично значимого результата. Инструментализация деятельности: потребность далее опредмечивается в системе средств и инструментов: индивидуальном плане тренировок, дневнике самоконтроля, специальных упражнениях, режиме питания. Эти средства становятся материальными носителями и проводниками потребности. Например, дневник – это не просто тетрадь, а внешнее, объективированное отражение внутренней работы по самосовершенствованию, его материальная «копилка» и регулятор.

Затем происходит удовлетворение и «сдвиг мотива на цель», то есть закрепление новой деятельности. В процессе достижения промежуточных результатов происходит ключевой психологический феномен – «сдвиг мотива на цель». Изначально цель (пробежать 3 км) была лишь средством для удовлетворения потребности в саморазвитии. Однако в процессе регулярной, насыщенной усилиями и рефлексией деятельности, сама эта деятельность (тренировки, самоконтроль, преодоление) начинает приносить удовлетворение. В результате, цель, а затем и сами действия по ее достижению, приобретают самостоятельную побудительную силу. Студент начинает бегать не только «чтобы стать лучше», но и потому, что сам процесс теперь внутренне значим, приносит чувство компетентности и автономии (удовлетворяет базовые потребности по теории самодетерминации). Потребность в саморазвитии определилась в новой устойчивой деятельности – практике осознанного физического самосовершенствования.

И, наконец, рефлексия и порождение новой потребности, то есть выход за рамки исходного «предмета». Завершающим звеном механизма является рефлексивный анализ. Достигнув цели, студент через ведение дневника и групповое обсуждение не просто констатирует факт, а осмысливает пройденный путь. Он видит прямую связь между приложенными волевыми усилиями, дисциплиной и полученным результатом. Это осмысление приводит к тому, что развиваются сами способности к саморазвитию. Потребность, удовлетворившись в одном предмете (улучшение результата в беге), воспроизводится на новом уровне. Она находит новый, более сложный «предмет», например, участие в любительском забеге или освоение нового вида спорта. Механизм опредмечивания становится циклическим и самовоспроизводящимся.

Таким образом, механизм опредмечивания в данном эксперименте представлял собой педагогически управляемый процесс трансляции культурного образца, то есть физического совершенства как ценности, в личностный мотив студента через организацию специфической деятельности. Потребность, найдя свой первоначальный «предмет» в конкретной физкультурно-спортивной цели, перестала быть абстрактной, став движущей силой осознанной практики самоизменения. Этот механизм объясняет, почему у студентов

экспериментальной группы сформировалась не просто привычка, а внутренне обусловленная, ценностно-нагруженная деятельность по самосовершенствованию, потенциал которой выходит далеко за временные и ситуативные рамки учебного процесса.

Следовательно, запущенный процесс выходит далеко за рамки спортивного зала. Сформированные метакогнитивные навыки, такие как, умение ставить цели, контролировать процесс, оценивать результаты, и усиленное чувство самоэффективности обладают свойством трансфера – они переносятся на другие виды деятельности (учебную, профессиональную, личную), обеспечивая общую личностную устойчивость и создавая прочную основу для стратегии непрерывного обучения. Это подтверждает, что физическое воспитание, организованное как практика самовоспитания, становится действенным инструментом формирования общекультурных компетенций, отвечающих требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.

Выводы

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы, которые носят как теоретический, так и прикладной характер.

Говоря о теоретико-методологической парадигме, отметим, что современное состояние проблемы интеграции самовоспитания в физическое воспитание студентов характеризуется осознанием ее актуальности на уровне государственных стандартов, но недостаточной операционализацией в практической деятельности вузов. Разработанная педагогическая модель, основанная на синтезе деятельностного, личностно-ориентированного и компетентностного подходов, восполняет этот пробел, предлагая конкретный алгоритм преобразования учебного процесса.

Рассматривая дидактику, констатируем, что ключевыми элементами, обеспечивающими эффективность модели, являются: персонификация учебного процесса через индивидуальное целеполагание; объективация самонаблюдения через систему самоконтроля и дневник тренировок; формирование когнитивных умений через организацию рефлексивной практики. Именно эта триада переводит студента из пассивной в активную позицию субъекта своего развития.

В практически-результативном плане апробация экспериментальной модели доказала свое комплексное положительное воздействие.

В объективно-физической сфере зафиксирован достоверно более высокий прирост показателей физической подготовленности (9-23% в экспериментальной группе против 3-7% в контрольной группе), что подтверждает тезис о том, что самовоспитание является мощным резервом повышения эффективности физического развития.

В личностно-психологической сфере выявлен качественный рост самооценки таких волевых качеств, как целеустремленность, самодисциплина и настойчивость (прирост на 1.9 балла), что свидетельствует о переводе процесса воспитания во внутренний план личности.

В мотивационно-смысловой сфере произошел ключевой структурный сдвиг: доля студентов с доминированием внутренней мотивации увеличилась в 3,25 раза (с 20% до 65%), что является главным критерием сформированности устойчивой потребности в самосовершенствовании и залогом продолжения физкультурно-спортивной деятельности после диплома.

Таким образом, целенаправленная организация физического воспитания как деятельности по самовоспитанию позволяет не только решить узкопредметные задачи, но и внести существенный вклад в формирование общекультурных компетенций выпускника, предусмотренных Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования, создавая основу для его непрерывного образования и успешной жизненной стратегии в целом.

Перспективы дальнейших исследований видятся в адаптации данной модели для студентов специальных медицинских групп, а также в изучении ее влияния на академическую успеваемость и психоэмоциональное состояние обучающихся.

Список источников

1. Ананьев В.Н., Семизоров Е.А., Ананьева О.В., Хромина С.И. Сила воли как один из механизмов регуляции доминанты академика А.А. Ухтомского у студентов-спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2025. № 1. С. 36 – 38. ISSN 0040-3601
2. Белоуско Д.Н., Губарева О., Подольская Н. Простихина Проектирование физического самосовершенствования как инструмент зеркальной индивидуализации формирования физической культуры личности студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022. № 4 (28). С. 3 – 8. ISSN 2414-0244. DOI 10.14258/zosh(2022)4.01

3. Берестова Е.М., Баталова Л.В., Мерзлякова Г.В. Спортивная деятельность студенческих объединений университета как фактор профилактики конфликтного и деструктивного поведения молодежи // Теория и практика физической культуры. 2024. № 12. С. 40 – 42. ISSN 0040-3601
4. Бондин В.И., Пономарев А.Е., Пестриков Е.А. Современные подходы к формированию мотивационно-ценностных ориентаций студентов к укреплению и сохранению здоровья средствами физической культуры // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 2 (216). С. 26 – 32. ISSN 1994-4683. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p26-32.
5. Бонкало Т.И., Полякова О.Б. Психосоматические аспекты состояния здоровья московской молодежи: результаты исследований 2020-2024 гг.: монография. Москва: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2025. 121 с. (Серия: «ISBN: 978-5-907805-95-8»)
6. Волов В.Т., Серпер С.А. Возможности физической культуры и спорта в развитии ценностного отношения к здоровью студентов-медиков // Вестник тверского государственного университета. Серия: педагогика и психология. 2024. № 2 (67). С. 126 – 137. ISSN 1999-4133. DOI 10.26456/vtspyped/2024.2.126
7. Гритенюк В.Е. Отношение молодежи к здоровому образу жизни // Образование, наука и молодежь – 2024: Сборник трудов по материалам научно-практической конференции студентов и курсантов «Образование, наука и молодежь – 2024» ФГБОУ ВО «КГМУ» 2024 г.: Научно-практическая конференция студентов и курсантов «Образование, наука и молодежь – 2024», г. Керчь, 21-25 октября 2024 Г. ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет», Республика Крым, г. Керчь, 21-25 октября 2024 года (г. Керчь, 21-25 октября 2024 года) Керчь: КГМУ, 2024. С. 921 – 923.
8. Егоров И.В. Роль деятельностного компонента в воспитании физической культуры личности студента вуза // Успехи гуманитарных наук. 2023. № 12. С. 145 – 148. ISSN 2618-7175
9. Жигарёва О.Г., Никишин И.В. Концептуальные основы и институциональные особенности организации физической подготовки в ведущих университетах: историко-педагогическая ретроспектива и современные тенденции // Мир науки. Педагогика и психология. 2025. Т. 13. № 1. 110 с. ISSN 2658-6282
10. Зенченков И.П. Технология формирования физической культуры личности у будущих учителей // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 6-1. С. 289 – 297. ISSN 2223-5434. DOI 10.34670/AR.2022.25.51.042
11. Берсенева М.В., Богинская Ю.В., Горбунова Н.В. и др. Инновационные педагогические технологии и стратегии в высшем профессиональном образовании: коллективная монография. Симферополь: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2022. 224 с. ISBN 978-5-907587-49-6
12. Лубышева Л.И. Развитие субъектности личности в контексте ценностей физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2023. № 8. 101 с. ISSN 0040-3601
13. Попов М.В. О необходимости здоровьесберегающих образовательных технологий в вузе // Волгоградский научно-медицинский журнал. 2025. Т. 22. № 2. С. 72 – 77. ISSN 2658-4514. DOI 10.19163/2658-4514-2025-22-2-72-77
14. Скок Н.С., Баряев А.А., Куликов В.С., Улицкая Т.И. Педагогическое влияние на ценностные ориентации спортсменов по формированию социально адекватного поведения // Теория и практика физической культуры. 2025. № 4. С. 54 – 56. ISSN 0040-3601
15. Спиридонов Е.А., Миронов А.О., Понимасов О.Е., Сайганова Е.Г. Спортивная деятельность как средство формирования антистрессовой устойчивости студентов в образовательной среде // Теория и практика физической культуры. 2024. № 7. С. 70 – 72. ISSN 0040-3601
16. Татьяна Л.Г., Яковлева Ю.А., Фицак В.В., Рогалев А.С. Доверие в системе ценностных ориентаций студентов-спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2025. № 4. С. 45 – 47. ISSN 0040-3601
17. Темрбай Н.М., Калдыбаева А.Т., Байкулова А.М. Модель совершенствования физического воспитания студентов в вузе // Теория и методика физической культуры. 2025. № 2 (80). С. 81 – 94. ISSN 2788-8894. DOI 10.48114/2306-5540_2025_2_81
18. Чайкин В.Н., Попова Н. Анализ форм и методов использования средств физической культуры в целях повышения эффективности трудовой деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. № 1 (37). С. 19 – 33. ISSN 2414-0244. DOI DOI: 10.14258/zosh(2025)1.03

References

1. Ananyev V.N., Semizorov E.A., Ananyeva O.V., Khromina S.I. Willpower as one of the mechanisms for regulating the dominant of academician A.A. Ukhtomsky in student-athletes. Theory and practice of physical education. 2025. No. 1. P. 36 – 38. ISSN 0040-3601
2. Belousko D.N., Gubareva O., Podolskaya N. Prostikhina Design of physical self-improvement as a tool for mirror individualization of the formation of physical culture of students' personalities. Human health, theory and methodology of physical education and sports. 2022. No. 4 (28). P. 3 – 8. ISSN 2414-0244. DOI 10.14258/zosh(2022)4.01
3. Berestova E.M., Batalova L.V., Merzlyakova G.V. Sports activities of university student associations as a factor in preventing conflict and destructive behavior of young people. Theory and practice of physical education. 2024. No. 12. P. 40 – 42. ISSN 0040-3601
4. Bondin V.I., Ponomarev A.E., Pestrikov E.A. Modern approaches to the formation of motivational and value orientations of students to strengthen and maintain health by means of physical education. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 2 (216). P. 26 – 32. ISSN 1994-4683. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p26-32.
5. Bonkalo T.I., Polyakova O.B. Psychosomatic aspects of the health status of Moscow youth: research results from 2020-2024: monograph. Moscow: State Budgetary Institution "Research Institute of Health Protection of the Moscow City Department of Health", 2025. 121 p. (Series: "ISBN: 978-5-907805-95-8")
6. Volov V.T., Serper S.A. Potential of physical education and sports in developing a value-based attitude towards health in medical students. Bulletin of Tver State University. Series: Pedagogy and Psychology. 2024. No. 2 (67). P. 126 – 137. ISSN 1999-4133. DOI 10.26456/vtspyped/2024.2.126
7. Gritenyuk V.E. Young people's attitudes towards a healthy lifestyle. Education, Science and Youth – 2024: Collection of papers based on the materials of the scientific and practical conference of students and cadets "Education, Science and Youth – 2024" FSBEI HE "KSMU" 2024: Scientific and practical conference of students and cadets "Education, Science and Youth – 2024", Kerch, October 21-25, 2024 FSBEI HE "Kerch State Marine Technological University", Republic of Crimea, Kerch, October 21-25, 2024 (Kerch, October 21-25, 2024) Kerch: KSMTU, 2024. P. 921 – 923.
8. Egorov I.V. The Role of the Activity-Based Component in Developing Physical Culture of University Students. Uspekhi gumanitarnykh nauk. 2023. No. 12. P. 145 – 148. ISSN 2618-7175
9. Zhigareva O.G., Nikishin I.V. Conceptual Foundations and Institutional Features of Organizing Physical Training in Leading Universities: Historical and Pedagogical Retrospective and Current Trends. Mir nauki. Pedagogy and Psychology. 2025. Vol. 13. No. 1. 110 p. ISSN 2658-6282
10. Zenchenkov I.P. Technology of Forming Physical Culture of Future Teachers. Pedagogical Journal. 2022. Vol. 12. No. 6-1. P. 289 – 297. ISSN 2223-5434. DOI 10.34670/AR.2022.25.51.042
11. Bersenev M.V., Boginskaya Yu.V., Gorbunova N.V., et al. Innovative Pedagogical Technologies and Strategies in Higher Professional Education: A Collective Monograph. Simferopol: Arial Publishing and Printing House Limited Liability Company, 2022. 224 p. ISBN 978-5-907587-49-6
12. Lubysheva L.I. Development of Personal Subjectivity in the Context of Physical Culture Values. Theory and Practice of Physical Culture. 2023. No. 8. 101 p. ISSN 0040-3601
13. Popov M.V. On the Need for Health-Saving Educational Technologies in the University. Volgograd Scientific Medical Journal. 2025. Vol. 22. No. 2. P. 72 – 77. ISSN 2658-4514. DOI 10.19163/2658-4514-2025-22-2-72-77
14. Skok N.S., Baryaev A.A., Kulikov V.S., Ulitskaya T.I. Pedagogical Influence on the Value Orientations of Athletes in Forming Socially Adequate Behavior. Theory and Practice of Physical Education. 2025. No. 4. pp. 54–56. ISSN 0040-3601
15. Spiridonov E.A., Mironov A.O., Ponimasov O.E., Sayganova E.G. Sports activities as a means of developing students' anti-stress resistance in the educational environment. Theory and practice of physical education. 2024. No. 7. P. 70 – 72. ISSN 0040-3601
16. Tatyana L.G., Yakovleva Yu.A., Fitsak V.V., Rogalev A.S. Trust in the system of value orientations of student-athletes. Theory and practice of physical education. 2025. No. 4. P. 45 – 47. ISSN 0040-3601

17. Termbay N.M., Kaldybaeva A.T., Baykulova A.M. Model for improving students' physical education at a university. Theory and methodology of physical education. 2025. No. 2 (80). P. 81 – 94. ISSN 2788-8894. DOI 10.48114/2306-5540_2025_2_81

18. Chaikin V.N. Popova N. Analysis of forms and methods of using physical education tools to improve work efficiency. Human health, theory and methodology of physical education and sports. 2025. No. 1 (37). P. 19 – 33. ISSN 2414-0244. DOI: 10.14258/zosh(2025)1.03

Информация об авторе

Сайганова Е.Г., кандидат психологических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-7545-9729>,
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации, sayganova.e@yandex.ru

© Сайганова Е.Г., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.011.3



Повышение уровня физической подготовленности студентов методом круговой тренировки на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

¹ Фоменко Е.Г., ¹ Матвеева С.П., ¹ Муравлева С.А., ¹ Срулевич С.А.,
¹ Забайкальский государственный университет

Аннотация: в статье представлено экспериментальное обоснование эффективности метода круговой тренировки как организационно-методической формы повышения физической подготовленности студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Актуальность исследования обусловлена снижением повседневной двигательной активности обучающихся и необходимостью поиска педагогически управляемых решений, позволяющих при ограниченном учебном времени повысить моторную плотность занятия и обеспечить комплексное воздействие на ведущие двигательные качества. Исследование выполнено в условиях высшего учебного заведения, включавшего контрольную и экспериментальную группы, сформированные с учётом сопоставимости по полу и исходному уровню подготовленности. В экспериментальной группе в структуру занятий систематически включалась круговая тренировка станционного типа с регламентированными параметрами работы и отдыха, поэтапной прогрессией нагрузки и контролем интенсивности. Оценка уровня физической подготовленности осуществлялась методом педагогического тестирования, отражающего динамику силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса и корпуса, скоростных возможностей, скоростно-координационной подготовленности и общей выносливости. Полученные результаты показали более выраженную положительную динамику показателей у студентов экспериментальной группы по сравнению с традиционной организацией занятий в контрольной группе, что подтверждает результативность внедрения круговой тренировки в учебный процесс. Сделан вывод о целесообразности применения метода при условии дозирования нагрузки, приоритета техники выполнения, вариативности упражнений и обязательного педагогического контроля, обеспечивающих одновременно эффективность и безопасность занятий.

Ключевые слова: круговая тренировка, физическая подготовленность, студенты, элективные курсы по физической культуре и спорту

Для цитирования: Фоменко Е.Г., Матвеева С.П., Муравлева С.А., Срулевич С.А. Повышение уровня физической подготовленности студентов методом круговой тренировки на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 191 – 198.

Поступила в редакцию: 31 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 29 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Increasing the level of students' physical fitness through circuit training in the course "Elective Courses in Physical Culture and Sport"

¹ Fomenko E.G., ¹ Matveeva S.P., ¹ Muravleva S.A., ¹ Srulevich S.A.,
¹ Trans-Baikal State University

Abstract: the article presents an experimental substantiation of the effectiveness of the circuit training method as an organizational and methodological form for improving students' physical fitness within the framework of the course "Elective Courses in Physical Culture and Sport." The relevance of the study is обусловлена a decline in students' everyday physical activity and the need to identify pedagogically manageable solutions that make it possible to increase the motor density of classes under conditions of limited instructional time and provide a comprehensive impact on key motor skills. The study was conducted at a higher education institution, including a control and experimental group, formed with consideration of comparability by gender and initial level of fitness. In the experimental group, the structure of classes systematically included station-type circuit training with regulated work and rest parameters, a gradual load progression, and intensity control. Physical fitness was assessed using pedagogical testing, reflecting the dynamics of strength endurance of the upper shoulder girdle and core muscles, speed capabilities, speed-coordination training, and overall endurance. The obtained results showed a more pronounced positive trend in indicators among students in the experimental group compared to the traditional organization of classes in the control group, confirming the effectiveness of introducing circuit training into the educational process. A conclusion is drawn on the feasibility of using this method, provided that the load is dosed, technique is prioritized, exercises are varied, and pedagogical supervision is mandatory, ensuring both the effectiveness and safety of classes.

Keywords: circuit training, physical fitness, students, elective courses in physical culture and sport

For citation: Fomenko E.G., Matveeva S.P., Muravleva S.A., Srulevich S.A. *Increasing the level of students' physical fitness through circuit training in the course "Elective Courses in Physical Culture and Sport". Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 191 – 198.*

The article was submitted: October 31, 2025; Approved after reviewing: December 29, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

В современных условиях физическая культура в системе высшего образования рассматривается как значимый ресурс сохранения здоровья, поддержания функциональной работоспособности и формирования поведенческих установок, ориентированных на здоровый образ жизни.

В научно-методической литературе в качестве одного из наиболее технологичных средств оптимизации учебно-тренировочного процесса выделяется метод круговой тренировки, предполагающий последовательное выполнение упражнений на «станциях» при регламентированных параметрах времени работы, интервалов отдыха и количества повторений. Е.В. Готовцев, И.А. Анохина и В.И. Козлов рассматривают круговую тренировку как методически целесообразную форму организации занятий со студентами, позволяющую варьировать содержание и направленность нагрузок, поддерживать высокий уровень вовлечённости и обеспечивать развитие физических качеств при соблюдении принципов доступности, постепенности и контроля интенсивности [3]. В.А. Воробьёва, рассматривая развитие силы и мышц в прикладном аспекте, подчёркивает, что результативность силовой подготовки зависит от систематичности, методического соответствия упражнений задачам занятия и соблюдения принципа постепенного усложнения [2].

В теоретико-методическом отношении круговая тренировка обеспечивает сочетание развивающей и обучающей направленности, с одной стороны, создаются условия для направленного воздействия на ведущие физические качества (силу, скоростно-силовые способности, общую и специальную выносливость), с другой достигается воспроизводимость педагогического воздействия за счёт стандартизации режима работы и возможности оперативной коррекции дозировки [7]. Существенным преимуществом круговой тренировки является высокая моторная плотность при сохранении управляемости нагрузки, что делает её методически оправданной в рамках элективных занятий, где учебное время ограничено, а контингент студентов неоднороден по исходному уровню подготовленности.

Практико-ориентированное описание организации круговой тренировки, включая требования к построению кругов и комплексов упражнений, представлено у Д.Г. Сидорова, который подчёркивает значимость рационального подбора упражнений и точного дозирования нагрузки для достижения планируемого тренировочного эффекта [10].

Отдельный блок исследований связан с повышением физической подготовленности студентов за счёт целенаправленного развития силовых качеств. С.А. Фазлеева указывает, что средства воспитания силы имеют принципиальное значение в подготовке к профессиональной деятельности, поскольку силовая подготовленность влияет на устойчивость к физическим нагрузкам и общую работоспособность обучающихся [12]. В свою очередь, в работе О.А. Сбитневой, акцентируется необходимость целесообразного включения силовых упражнений в занятия физической культурой как условия роста показателей физической подготовленности студентов при сохранении педагогической управляемости процесса [9].

В учебных материалах К.Н. Сизоненко силовая подготовка студентов также трактуется как компонент, требующий программирования нагрузки и контроля техники выполнения с целью профилактики травматизма и обеспечения устойчивого прогресса [11].

Итак, методическая эффективность круговой тренировки во многом определяется её вариативностью и возможностями индивидуализации, подбор упражнений и параметров работы позволяет смещать акценты в сторону силовой, функциональной либо смешанной подготовки, а также реализовывать принцип постепенности за счёт усложнения двигательных задач и повышения тренировочного стресса в пределах безопасных адаптационных возможностей [6, 7]. При включении функционально-направленных комплексов (в том числе кроссфит-ориентированных) круговая тренировка приобретает выраженный интегративный характер, поскольку сочетает упражнения с вовлечением крупных мышечных групп, многосуставные движения и элементы циклической работы, что способствует развитию общей работоспособности и повышению устойчивости к утомлению [4]. В педагогическом аспекте это важно тем, что достигается не только рост «изолированных» показателей силы или выносливости, но и улучшение способности к выполнению продолжительной мышечной деятельности в условиях дефицита времени восстановления, что приближает тренировочный режим к реальным требованиям повседневной двигательной активности.

Эмпирические данные прикладных исследований подтверждают, что систематическое применение круговой тренировки в образовательной среде связано с позитивной динамикой показателей физической подготовленности и функционального состояния, а также с повышением учебной вовлечённости за счёт сменяемости заданий и соревновательно-игровых элементов организации работы [1, 8]. Отдельные работы, выполненные на спортивных выборах, демонстрируют переносимость данного методического подхода на различные виды двигательной деятельности и его эффективность как средства комплексной подготовки, включая развитие силовых и скоростно-силовых качеств и совершенствование функциональной готовности [5].

Материалы и методы исследований

Гипотеза исследования заключается в том, что целенаправленное и систематическое применение круговой тренировки в структуре занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обеспечивает более выраженное повышение уровня физической подготовленности студентов по сравнению с традиционной организацией учебных занятий.

Целью исследования является экспериментальное обоснование эффективности включения круговой тренировки в образовательный процесс по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» как средства повышения физической подготовленности студентов.

Исследование проведено на базе ЗабГУ, что обусловлено наличием устойчивой системы элективных модулей, регулярного расписания практических занятий и доступности спортивной инфраструктуры (универсальный спортивный зал, тренажёрная зона, беговые дорожки/открытая площадка).

В исследовании приняли участие 60 студентов 1-2 курсов в возрасте 18-20 лет ($M \pm SD$: $19,2 \pm 0,7$), из них 38 девушек и 22 юноши. Критериями включения являлись посещение занятий по элективной дисциплине не менее двух раз в неделю, отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой по данным медицинского допуска, а также информированное согласие на участие в тестированиях. Критериями исключения являлись пропуски более 20% учебных занятий в период эксперимента, острые заболевания в период контрольного тестирования и наличие функциональных ограничений, исключающих выполнение силовых или беговых тестов.

В экспериментальную группу были включены 30 студентов (19 девушек и 11 юношей), в контрольную группу 30 студентов (19 девушек и 11 юношей). Учебные занятия в обеих группах проводились одним и

тем же преподавателем и при одинаковой продолжительности учебного времени, что обеспечивало сопоставимость педагогических условий эксперимента.

Оценка уровня физической подготовленности проводилась методом педагогического тестирования, включающего показатели силовой подготовленности, скоростных возможностей, выносливости и координации. Выбор тестов обусловлен их распространённостью в практике физического воспитания студентов, возможностью стандартизованного выполнения в учебных условиях и измеримостью результата при минимальном влиянии субъективной оценки.

Для оценки силовой подготовленности использовались тесты на динамическую силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса. Для оценки скоростных возможностей применялся короткий бег на 30 м, отражающий уровень быстроты и стартового ускорения. Для оценки координации и быстроты перемещения использован челночный бег 3×10 м. Оценка общей выносливости выполнена с использованием бегового теста на 1000 м, так как данный формат является доступным для смешанного контингента и позволяет сопоставлять динамику показателя в пределах одной выборки при повторных измерениях.

Надёжность тестирования обеспечивалась единообразием условий проведения, тесты выполнялись в одно и то же время суток, после стандартной разминки, при одинаковой последовательности тестов, с инструктажем по технике выполнения. В тестах, где это методически оправдано, предоставлялись две попытки с фиксацией лучшего результата.

Продолжительность эксперимента составила 8 недель. Учебные занятия проводились 2 раза в неделю по 90 минут (2 академических часа) в соответствии с расписанием. Обе группы занимались в сопоставимом режиме, при одинаковой структуре занятия (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Отличие заключалось в содержании основной части, в экспериментальной группе в неё систематически включался блок круговой тренировки с регламентированными параметрами нагрузки и отдыха, тогда как в контрольной группе занятия проводились по традиционной программе элективного курса (общая физическая подготовка, элементы спортивных игр, беговые и общеразвивающие упражнения) без специально организованной круговой структуры.

Результаты и обсуждения

Круговая тренировка выполнялась по станционному принципу и включала 8 станций, подобранных таким образом, чтобы последовательно вовлекать основные мышечные группы и чередовать упражнения преимущественно силовой и аэробной направленности. Упражнения не требовали сложного оборудования и могли выполняться в условиях спортивного зала и учебной площадки, что соответствует возможностям массового элективного курса. Комплекс строился на основе базовых движений, исключающих технически чрезмерно сложные элементы, чтобы поддерживать темп выполнения и снижать риск травматизма.

Регламент выполнения предполагал работу на каждой станции в течение 30-40 секунд с переходом 15-20 секунд. Один круг включал прохождение всех станций. В зависимости от недели эксперимента выполнялось 2 или 3 круга. Между кругами устанавливался отдых 2-3 минуты, что позволяло частично восстановить работоспособность и сохранить качество выполнения упражнений. Направленность нагрузки обеспечивалась сочетанием упражнений для ног, корпуса и верхнего плечевого пояса, а также включением упражнений на общий функциональный компонент.

Таблица 1

Пример структуры круга (ЭГ).

Table 1

Example of a circle structure (EG).

Станция	Упражнение	Направленность
1	приседания с собственным весом	силовая выносливость (ноги)
2	Сгибания разгибание рук в упоре лежа (варианты по уровню)	силовая выносливость (плечевой пояс)
3	выпады вперёд	силовая выносливость/координация
4	планка (передняя/боковая)	мышцы корпуса (статическая выносливость)
5	«берпи» в облегчённом варианте	функциональная выносливость
6	подъём туловища	мышцы корпуса (динамическая выносливость)
7	прыжки через линию/скакалка	аэробный компонент/координация
8	тяга резинового жгута к поясу	мышцы спины/осанка

В первые две недели использовался адаптационный режим, направленный на освоение техники и формирование устойчивого темпа выполнения. С третьей недели увеличивалась продолжительность работы на станции и повышалась интенсивность за счёт сокращения переходов и усложнения отдельных упражнений (например, увеличение амплитуды, повышение темпа, переход от облегчённых вариантов к стандартным). При этом принцип постепенности сохранялся, а усложнение допускалось только при стабильном качестве выполнения.

Контроль интенсивности осуществлялся по частоте сердечных сокращений и субъективной оценке нагрузки. Измерение ЧСС проводилось выборочно в конце каждого круга и через 1 минуту восстановления, что позволяло оценивать адекватность нагрузки и восстановительные возможности.

Самочувствие контролировалось до и после занятия (краткая самооценка состояния, наличие дискомфорта, головокружения, выраженной одышки). При признаках переутомления или ухудшения самочувствия нагрузка снижалась за счёт уменьшения темпа, сокращения времени работы на станции либо перехода на облегчённые варианты упражнений. Выбранный подход обеспечивал безопасность методики в рамках массового элективного курса и соответствовал требованию обязательного педагогического контроля выполнения упражнений.

Таблица 2

Динамика нагрузки в экспериментальной группе.

Table 2

Load dynamics in the experimental group.

Период	Работа на станции	Переход	Кол-во кругов	Отдых между кругами
1-2 недели	30 с	20 с	2	3 мин
3-5 недели	40 с	20 с	2-3	2-3 мин
6-8 недели	40-45 с	15-20 с	3	2 мин

Для поддержания тренировочного эффекта и профилактики адаптации комплексы модифицировались каждые 2-3 недели за счёт замены отдельных упражнений при сохранении общей логики чередования мышечных групп и направленности воздействия, что позволяло сохранять вариативность, поддерживать мотивацию и обеспечивать прогрессирующую динамику нагрузок при соблюдении принципа управляемости.

Таблица 3

Исходные показатели физической подготовленности (до эксперимента), $M \pm SD$.

Table 3

Initial physical fitness indicators (before the experiment), $M \pm SD$.

Показатель	КГ (n=30)	ЭГ (n=30)
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз	15,8±5,3	16,6±5,1
Подъём туловища за 1 минуту, раз	35,4±6,6	36,8±6,1
Бег 30 м, с	5,38±0,31	5,33±0,30
Челночный бег 3×10 м, с	8,96±0,35	8,90±0,34
Бег 1000 м, с	281±24	276±23

Анализ исходных данных показал сопоставимость контрольной и экспериментальной групп по всем тестовым показателям, что позволяет рассматривать выявленные изменения как преимущественно обусловленные различиями в организации занятий. По итогам формирующего этапа в обеих группах зафиксирована положительная динамика, однако выраженность изменений в экспериментальной группе, где в структуру занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» систематически включалась круговая тренировка, оказалась более значительной.

Таблица 4

Итоговые показатели физической подготовленности (после эксперимента), $M \pm SD$.

Table 4

Final indicators of physical fitness (after the experiment), $M \pm SD$.

Показатель	КГ (n=30)	ЭГ (n=30)
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз	18,4 $\pm$ 5,4	24,2 $\pm$ 5,6
Подъём туловища за 1 минуту, раз	38,7 $\pm$ 6,4	45,6 $\pm$ 6,8
Бег 30 м, с	5,29 $\pm$ 0,29	5,02 $\pm$ 0,26
Челночный бег 3 $\times$ 10 м, с	8,84 $\pm$ 0,34	8,45 $\pm$ 0,31
Бег 1000 м, с	272 $\pm$ 23	250 $\pm$ 21

По завершении эксперимента в контрольной группе выявлены умеренные положительные изменения, небольшой прирост силовой выносливости и незначимое (по величине эффекта) улучшение результатов в скоростных, координационно-скоростных тестах и тесте общей выносливости. В экспериментальной группе динамика носила более выраженный и системный характер, отмечено существенное увеличение результатов силовых тестов (особенно отжиманий), а также более заметное улучшение показателей быстроты, ловкости и общей выносливости (снижение времени в беге 30 м, 3 $\times$ 10 м и 1000 м).

Таблица 5

Динамика показателей физической подготовленности (Δ и $\Delta\%$).

Table 5

Dynamics of physical fitness indicators (Δ and $\Delta\%$).

Показатель	КГ: Δ	КГ: $\Delta\%$	ЭГ: Δ	ЭГ: $\Delta\%$
Отжимания, раз	+2,6	+16,5%	+7,6	+45,8%
Пресс за 1 мин, раз	+3,3	+9,3%	+8,8	+23,9%
30 м, с	-0,09	-1,7%	-0,31	-5,8%
3 $\times$ 10 м, с	-0,12	-1,3%	-0,45	-5,1%
1000 м, с	-9	-3,2%	-26	-9,4%

Полученные данные подтверждают, что включение круговой тренировки в занятия элективного курса обеспечивает более высокую результативность по сравнению с традиционной организацией занятий при сопоставимых исходных возможностях групп.

Выводы

Таким образом, проведенное исследование показало, что внедрение круговой тренировки в структуру занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в условиях высшего учебного заведения обеспечивает статистически и педагогически значимое повышение уровня физической подготовленности студентов.

В качестве методических рекомендаций целесообразно выделить необходимость поэтапного усложнения нагрузки, использования базовых упражнений, исключаящих высокую техническую сложность, обязательного контроля интенсивности по ЧСС и самочувствию, а также регулярной модификации комплексов с периодичностью порядка 4–5 недель для предотвращения адаптации и поддержания тренировочного эффекта.

Перспективы дальнейших исследований связаны с увеличением длительности эксперимента, дифференцированным анализом эффектов в подгруппах по полу и исходному уровню подготовленности, расширением набора функциональных показателей, а также сравнением различных вариантов круговой тренировки по соотношению эффективности и безопасности в образовательной среде.

Список источников

- Алимбоева Р.Д. Повышение уровня физической подготовленности у студентов методом круговой тренировки «кроссфит» [Электронный ресурс] // Открытая наука. 2023. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-urovnya-fizicheskoy-podgotovlennosti-u-studentov-metodom-krugovoy-trenirovki-krossfit> (дата обращения: 07.09.2025)
- Воробьева В.А. Развитие силы и мышц // Студенческий вестник: электрон. научн. журн. 2021. № 45 (190). С. 26 – 27.

3. Готовцев Е.В., Анохина И.А., Козлов В.И. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учеб.-метод. пособие для студентов и преподавателей/ Воронежский гос. техн. ун-т. Воронеж, 2017. 95 с.
4. Ермакова Ю.Н., Осокина Е.А., Тихомиров Ю.В. Применение кроссфит-тренировок у студентов, занимающихся силовым троеборьем на начальном этапе подготовки // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 3. Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24617> (дата обращения: 14.09.2025)
5. Жураковский Е.А. Использование средств кроссфита у каратистов среднего школьного возраста // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. 2017. № 1. С. 37 – 42.
6. Кудин В.А., Торопов В.А., Дудчик В.И. и др. Физическая подготовка: учебник. 2-е изд., испр. и доп. СПб.: ООО «Р-КОПИ», 2016. 299 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М., 2010. 463 с.
8. Лимаренко О.В., Акулов В.Ю. Использование круговой тренировки в повышении физической и функциональной подготовленности боксеров-новичков // Педагогический имидж. 2018. № 3 (40). С. 99 – 106.
9. Сбитнева О.А. Целесообразное использование силовых упражнений с гирями в повышении физической подготовленности студентов // Гуманитарный научный вестник. 2021. № 3. С. 83 – 87.
10. Сидоров Д.Г. Организация и методика проведения круговой тренировки. Комплексы упражнений [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т. Н. Новгород: ННГАСУ, 2022. 63 с.
11. Сизоненко К.Н. Развитие силовых качеств в процессе физического воспитания студентов : учеб. пособие. Благовещенск : Амурский гос. ун-т, 2020. 51 с.
12. Фазлеева С.А. Использование средств воспитания силы в процессе подготовки к профессиональной деятельности // Эпоха науки. 2024. № 40. С. 419 – 424.

References

1. Alimboeva R.D. Improving the Level of Physical Fitness in Students Using the CrossFit Circuit Training Method [Electronic Resource]. Open Science. 2023. Access Mode: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-urovnya-fizicheskoy-podgotovlennosti-u-studentov-metodom-krugovoy-trenirovki-krossfit> (date of access: 09.07.2025)
2. Vorobyova V.A. Strength and Muscle Development. Student Bulletin: Electronic Scientific Journal. 2021. No. 45 (190). P. 26 – 27.
3. Gotovtsev E.V., Anokhina I.A., Kozlov V.I. Circuit Training in the System of Physical Education of Students: Textbook. Manual for students and teachers. Voronezh State Technical University. Voronezh, 2017. 95 p.
4. Ermakova Yu.N., Osokina E.A., Tikhomirov Yu.V. Use of CrossFit training in students involved in power-lifting at the initial stage of training. Modern problems of science and education. 2016. No. 3. Access mode: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24617> (date of access: 09.14.2025)
5. Zhurakovsky E.A. Use of CrossFit means in karatekas of middle school age. Physical education and sport in the modern world: problems and solutions. 2017. No. 1. 3. 37 – 42.
6. Kudin V.A., Toropov V.A., Dudchik V.I. et al. Physical training: textbook. 2nd ed., corrected and enlarged. St. Petersburg: ООО R-KOPI, 2016. 299 p.
7. Kuramshin Yu.F. Theory and Methods of Physical Education: Textbook. Moscow, 2010. 463 p.
8. Limarenko O.V., Akulov V.Yu. Using Circuit Training to Improve the Physical and Functional Fitness of Novice Boxers. Pedagogical Image. 2018. No. 3 (40). P. 99 – 106.
9. Sbitneva O.A. Appropriate Use of Strength Exercises with Kettlebells in Improving the Physical Fitness of Students. Humanitarian Scientific Bulletin. 2021. No. 3. P. 83 – 87.
10. Sidorov D.G. Organization and Methodology of Conducting Circuit Training. Exercise Complexes [Electronic resource]: a teaching aid. Nizhegorod. State University of Architecture and Civil Engineering. N. Novgorod: NNGASU, 2022. 63 p.
11. Sizonenko K.N. Development of Strength Qualities in the Process of Physical Education of Students: a teaching aid. Blagoveshchensk: Amur State University, 2020. 51 p.
12. Fazleeva S.A. Use of Strength Training Tools in the Process of Preparation for Professional Activity. The Age of Science. 2024. No. 40. P. 419 – 424.

Информация об авторах

Фоменко Е.Г., кандидат биологических наук, доцент, Забайкальский государственный университет, 672039, Забайкальский край, г. Чита, ул. Александро-Заводская, д. 30. feg2000@yandex.ru

Матвеева С.П., старший преподаватель, Забайкальский государственный университет, Забайкальский край, 672039, г. Чита, ул. Александро-Заводская, д. 30, ermolenko_sv@mail.ru

Муравлева С.А., преподаватель, Читинская государственная медицинская академия, 672000, Забайкальский край, г. Чита, ул. Горького, д. 39 «а», s-muravleva@mail.ru

Срулевич С.А., кандидат педагогических наук, доцент, Забайкальский государственный университет, 672039, Забайкальский край, г. Чита, ул. Александро-Заводская, д. 30. E-mail: srulevich_sv@mail.ru

© Фоменко Е.Г., Матвеева С.П., Муравлева С.А., Срулевич С.А., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 37.018



Синергетическое единство концептуально-композиционных компонентов понятия «Спортивно-патриотическое воспитание»

¹ Акимов А.В., ¹ Кошкина И.В.,
¹ Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского

Аннотация: в статье рассматривается концептуальное содержание понятия «спортивно-патриотическое воспитание», относящегося к одному из интенсивно развивающихся направлений патриотического воспитания. Актуальность темы связана с недостаточностью ее разработки и необходимостью активного проведения педагогических мероприятий по формированию у детей и подростков гражданских ценностей, являющихся духовной основой объединения народов нашей страны и, соответственно, гарантией ее безопасности.

Целью проведенной работы было уточнение сути понятия, обозначаемого термином «спортивно-патриотическое воспитание» путем сравнения его с термином «патриотическое воспитание спортсменов», выявления входящих в него компонентов и установления связей, существующих между ними.

Исследование показало, что структура понятия «спортивно-патриотическое воспитание» является трехкомпонентной и включает в себя воспитание физических, нравственно-волевых и патриотических качеств. На основе анализа научной литературы по теме исследования сделан вывод о единстве и взаимодействии перечисленных выше компонентов; приводится схема, демонстрирующая их связи.

Практическое значение выполненной работы выражается в том, что знание взаимозависимости и взаимного влияния компонентов, образующих понятие «спортивно-патриотическое воспитание», поможет методистам и педагогам добиться оптимального баланса между этими компонентами при разработке и реализации учебно-тренировочных программ в учреждениях спортивной направленности.

Ключевые слова: патриотическое воспитание спортсменов, спортивно-патриотическое воспитание, нравственно-волевые качества, обучающиеся, спорт, спортивный характер

Для цитирования: Акимов А.В., Кошкина И.В. Синергетическое единство концептуально-композиционных компонентов понятия «Спортивно-патриотическое воспитание» // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 199 – 205.

Поступила в редакцию: 31 октября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 29 декабря 2025 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Synergistic unity of conceptual and compositional components of the concept of "Sports-patriotic education"

¹ Akimov A.V., ¹ Koshkina I.V.,
¹ Saratov National Research State University named after N.G. Chernyshevsky

Abstract: this article examines the conceptual content of the concept of "sports-patriotic education," which is one of the most promising areas of patriotic education. The relevance of this topic stems from its insufficient development and the need for strenuous pedagogical activities to foster civic values in children and adolescents, which are the spiritual foundation for uniting the peoples of our country and, accordingly, a guarantee of its security.

The purpose of the work was to clarify the essence of the concept denoted by the term "sports-patriotic education" by comparing it with the term "patriotic education of athletes", identifying the components included in it and establishing the connections that exist between them.

The study revealed that the concept of "sports-patriotic education" is structured as three-component, encompassing the development of physical, moral, and patriotic qualities. Based on an analysis of relevant scientific articles, a conclusion was drawn about the unity and interaction of the above components; a diagram demonstrating their connections is provided.

The practical significance of this work is that understanding the interdependence and mutual influence of the components that make up the concept of "sports-patriotic education" will help methodologists and educators achieve an optimal balance between these components when developing and implementing educational and training programs at sports-focused institutions.

Keywords: patriotic education of athletes, sports-patriotic education, moral and volitional qualities, students, sports, athletic character

For citation: Akimov A.V., Koshkina I.V. Synergistic unity of conceptual and compositional components of the concept of "Sports-patriotic education". *Review of Pedagogical Research*. 2026. 8 (2). P. 199 – 205.

The article was submitted: October 31, 2025; Approved after reviewing: December 29, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

В сложившихся в настоящее время условиях усиления международной напряженности особенно важным становится объединение всех граждан страны на основе идеи патриотизма. Задача патриотического воспитания населения поставлена в ряде законодательных актов, включая Указ Президента РФ от 02.07.2021 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [1]. Соответственно, возрастает актуальность научного анализа темы патриотического воспитания, разработки методологических основ и методики его проведения в образовательных учреждениях различных уровней и специализации. Спортивно-патриотическое воспитание, являясь частью этой темы, нацелено на формирование физически и духовно развитой личности, обладающей выраженным патриотическим сознанием.

Трудно проследить историю происхождения и определить дату появления термина «спортивно-патриотическое воспитание», поскольку долгое время данное направление развивалось в рамках патриотического воспитания в целом, не выделяясь из него. Как явление, такое воспитание развивалось, по-видимому, уже в Древней Греции в V и IV веках до нашей эры. Так, анализируя информацию о статуях-памятниках Эллады, О.А. Скуридин приходит к выводу, что воспитание молодых людей того времени как спортсменов и патриотов проводилось на примере спортсменов-героев – их соотечественников. Этой цели, по мнению автора, служили статуи – памятники, установленные в районах проведения соревнований, на постаментах которых перечислялись спортивные достижения и подвиги знаменитых эллинов [2].

Несмотря на значительный интерес к теме спортивно-патриотического воспитания и ее несомненно высокое практическое значение, теоретическая разработка связанных с этой темой вопросов, как отмечают исследователи, еще недостаточна.

Материалы и методы исследований

Исследование проводилось на материале правовых и нормативных актов, научных и методических работ, посвященных темам патриотического, физкультурно-спортивного и спортивно-патриотического вос-

питания. В процессе работы использовались методы контент-анализа, сравнительного анализа источников, семантического и структурного анализа термина «спортивно-патриотическое воспитание».

Результаты и обсуждения

В изученной нами научной литературе используются термины «патриотическое воспитание спортсменов» и «спортивно-патриотическое воспитание». Так, С.В. Новаковский и др. назвали разработанное ими учебное пособие, посвященное проблеме воспитания патриотических качеств у детей и подростков, занимающихся в учреждениях спортивной направленности, «Патриотическое воспитание спортсменов» [3]. Такое же обозначение использовали в своей работе С.А. Носов, К.А. Уварова и С.А. Шерешова [4]. В то же время Р.В. Бойко [5] и С.В. Галкин [6], также разрабатывая тему формирования патриотического сознания школьников, обучающихся по спортивным программам, используют термин «спортивно-патриотическое воспитание». Различие между этими двумя терминами в научной литературе не обсуждается; иногда они употребляются как взаимозаменяемые. Несомненно, что эти термины выражают близкие и перекликающиеся между собой понятия, однако на наш взгляд они отличаются по ширине охвата обозначаемого ими явления.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» понятие «спортсмен» определяется как «физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях», а под спортом понимается «сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним» [7].

Основываясь на приведенных выше определениях, термин «патриотическое воспитание спортсменов» можно отнести к проведению целенаправленной педагогической работы по воспитанию патриотических качеств у молодых людей, занимающихся спортом в узком смысле этого слова. Такие занятия проводятся, прежде всего, в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ).

В то же время термин «спортивно-патриотическое воспитание» не ограничивает число участников педагогического процесса теми, кто занимается соревновательным спортом. Субъектами такого воспитания могут быть дети, подростки и взрослые люди, практикующие не только спортивно-соревновательную, но и физкультурно-оздоровительную деятельность в спортивных обществах, секциях или клубах с целью улучшения здоровья, социального взаимодействия, удовлетворения естественной потребности человека в движении. Сюда же можно отнести и уроки или занятия физической культурой, проводимые в учреждениях общего образования. Такая трактовка термина «спортивно-патриотическое воспитание» выражена, например, в диссертационном исследовании И.И. Болдырева, посвященном воспитанию патриотических качеств обучающихся в процессе их подготовки к сдаче норм ГТО [8].

Другим важным отличием, вытекающим из семантических структур обсуждаемых терминов, является то, что, в отличие от термина «патриотическое воспитание спортсменов», «спортивно-патриотическое воспитание» выражает идею одновременного ведения педагогической деятельности по спортивному и патриотическому воспитанию.

Исходя из вышесказанного, можно предложить следующие определения, выражающие различия между данными терминами:

Патриотическое воспитание спортсменов – это педагогическая деятельность, направленная на формирование патриотических качеств обучающихся и проводимая в группах спортсменов, занимающихся каким-либо видом спорта с целью достижения высшего спортивного результата.

Спортивно-патриотическое воспитание – это педагогическая деятельность, проводимая в группах как спортивной, так и физкультурной направленности и сочетающая в себе формирование спортивных и патриотических качеств обучающихся.

В настоящей статье мы более подробно рассмотрим компоненты, входящие в концептуальную систему понятия «спортивно-патриотическое воспитание».

Структурная модель термина «спортивно-патриотическое воспитание» предполагает двусоставную природу проводимого воспитательного процесса – формирование, с одной стороны, спортивных, а с другой стороны, патриотических качеств. Однако, опираясь на теорию и практику спортивного воспитания, можно говорить не о двух-, а о трехцелевом направлении и о трех содержательных компонентах спортивно-патриотического воспитания.

Понятие «спортивное воспитание» в его современной трактовке включает в себя формирование не только физических, но и нравственно-волевых качеств личности, недостаточное развитие которых является преградой для регулярных занятий физическими упражнениями и делает невозможной победу в спортивных соревнованиях.

Физическая составляющая понятия «спортивное воспитание» включает в себя развитие силы, скорости, выносливости и других качеств, а также освоение специальной техники движений и тактики, используемой в том или ином виде спорта. Однако в дополнение к этому в процессе спортивных занятий происходит также становление так называемого «спортивного характера» – развитие нравственно-волевых качеств обучающихся. Это связано с тем, что регулярные занятия физической культурой и спортом требуют от человека проявления силы воли, способности преодолевать трудности, упорства – качеств, потребность в которых и, соответственно, формирование которых, заложены в самой природе спорта. К важнейшим параметрам, определяющим спортивный характер, В.В. Гринвальд относит целеустремленность, дисциплинированность, самообладание [9].

Важность психологической составляющей спортивного воспитания подтверждена в научной работе М. Холландса и др. На основании проведенного ими индуктивного контент-анализа ряда работ, посвященных теме психологической подготовки спортсменов, авторы выделяют следующие одиннадцать качеств, необходимых для успеха в спорте: адаптивность, уверенность в себе, целеустремленность, ответственность, коллективистская направленность, обладание самосознанием, стремление к оптимальной результативности, чувство игры, внимательность и психологическая устойчивость. Ссылаясь на многочисленные эмпирические исследования, авторы утверждают, что уже по степени развития таких качеств можно определить, является тот или другой спортсмен успешным или же нет [10].

К.К. Шарма и др. обращают внимание на то, что в процессе занятия физической культурой и спортом развиваются не только личностные нравственно-волевые, но также и социальные качества обучающихся, такие как уважение, ответственность, справедливость, честность, чувства инклюзивности, равенства и гражданского долга. Авторы связывают развитие этих качеств с участием юных спортсменов и физкультурников в различных социальных ситуациях, способствующих формированию моральных ориентиров и положительных социально-психологических характеристик [11].

Необходимость формирования нравственно-волевых качеств обучающихся в процессе спортивного воспитания отражена в федеральных стандартах спортивной подготовки по разным видам спорта. Так, согласно Стандарту, структура учебно-тренировочного процесса, разработанная для гребного спорта, включает в себя, в том числе, тактическую, теоретическую и психологическую подготовку, занимающую, в зависимости от этапа, от 1-2% до 8-12% учебного времени [12].

Таким образом, спортивное воспитание не сводится к развитию физических качеств у обучающихся: оно также включает в себя формирование личностных волевых и социальных психологических качеств, которые можно обозначить выражением «спортивный характер».

В свою очередь, патриотическое воспитание также является сложным многокомпонентным понятием, предполагающим формирование как патриотического сознания, так и положительных морально-нравственных характеристик личности.

Невозможно представить себе развитие патриотической направленности личности без формирования высоких морально-этических качеств.

Обсуждая неразрывную связь патриотизма с духовностью, А.К. Быков приходит к выводу, что патриотизм «присущ той личности, которая достигла значительного духовно-нравственного и культурного уровня развития» [13].

Многоплановое понимание спортивно-патриотического воспитания выражено в определении этого термина, предложенном И.И. Болдыревым, в котором перечисляются не только физические, но также целевые социально-личностные и патриотические качества: «спортивно-патриотическое воспитание – это целенаправленная систематическая деятельность, нацеленная на формирование физически и духовно развитого гражданина-патриота, характеризующегося патриотическим сознанием, стойкостью, выносливостью, упорством, мужеством, мобильностью, добросовестностью, сознательностью, коллективизмом, ответственностью, готового к выполнению общественного долга» [14, с. 112].

Подытоживая написанное выше, можно заключить, что предметом спортивно-патриотического воспитания является развитие, с одной стороны, спортивных, с другой стороны, патриотических качеств, однако, и то, и другое связано с необходимостью формирования нравственных качеств, которые в значительной степени развиваются уже в процессе спортивной деятельности благодаря природе спорта.

Компоненты, входящие в понятие «спортивно-патриотическое воспитание», существуют не изолированно друг от друга, а в синергетическом единстве, в тесной связи, где одно способствует активизации другого.

Если связь между патриотической направленностью и высокими нравственными качествами личности достаточно очевидна, то не столь очевидной представляется связь между патриотизмом и спортивными до-

стижениями обучающихся. Тем не менее, она существует. Так, исследование, проведенное С.В. Галкиным, показало более значительное улучшение спортивных показателей участников экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Если до начала педагогического эксперимента уровень физической подготовки этих групп был приблизительно одинаковым, то после его проведения достоверная разница (уровень достоверности 5%) между начальными и итоговыми показателями была выявлена в восьми категориях показателей (таких как метание гранаты, подтягивание на перекладине, разные виды бега) в экспериментальной группе, и только в пяти в контрольной. Кроме того, через два года занятий уровень спортивной квалификации участников экспериментальной группы оказался значительно более высоким, чем в контрольной группе: 4 участника выполнили норматив кандидата в мастера спорта, 7 – норматив первого разряда, 14 – второго разряда, в то время как в контрольной группе соответствующие цифры оказались равными двум, пяти и восьми, и 12 участников выполнили норматив третьего разряда [6].

Существование взаимосвязи между уровнем сформированности патриотических качеств и спортивными результатами отмечают также С.В. Новаковский и др., ссылаясь, в качестве примера, на исследование, проведенное Ю.Г. Утехиной [3].

Схема компонентов, входящих в концепцию спортивно-патриотического воспитания, вместе с обозначением существующих между ними связей показана на рис. 1.



Рис. 1. Схема концептуально-композиционных компонентов спортивно-патриотического воспитания.

Fig. 1. Scheme of conceptual and compositional components of sports and patriotic education.

Выводы

Проведенное нами теоретическое исследование позволило выделить следующие концептуально-композиционные компоненты спортивно-патриотического воспитания, существующие в синергетическом взаимодействии:

- развитие физических способностей обучающихся,
- формирование патриотического сознания,
- становление нравственных качеств.

Каждое из перечисленных выше направлений является важным для достижения главной цели – воспитания физически и духовно развитой личности, способной к плодотворному труду на благо Отечества и исполнению своего конституционного долга по его защите.

Список источников

1. Указ Президента РФ от 02.07.2021 N 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» // Электронный портал «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389271/ (дата обращения: 04.08.2025)

2. Скуридин О.А. Образ античного спортсмена-патриота, воплощенный в статуях-памятниках // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Философия. Политология. Культурология. 2021. Т. 7 (73). № 1. Симферополь: Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского. 2021. С. 85 – 101.

3. Новаковский С.В., Бобровский В.А., Бобровский А.В., Кондратович С.В. Патриотическое воспитание спортсменов. Учебное пособие // Екатеринбург: Издательство Уральского университета. 2019. 124 с.
4. Носов С.А., Уварова К.А., Шерешова С.А. Патриотическое воспитание юных спортсменов через спортивные соревнования // Наука-2020. 2021. № 9 (54). С. 12 – 18.
5. Бойко Р.В. Содержание и организация спортивно-патриотического воспитания школьников в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. 2009. 25 с.
6. Галкин С.В. Методика спортивно-патриотического воспитания учащихся детско-юношеских спортивных школ: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры. 2005. 169 с.
7. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция) // Электронный портал «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 06.08.2025)
8. Болдырев И.И. Воспитание гражданских качеств подростка средствами ГТО: дис. ... канд. пед. наук. Воронеж: Воронежский государственный университет. 2021. 184 с.
9. Гринвальд, В.В. Философия спортивного характера: как дисциплина и саморазвитие формируют будущих чемпионов // Аграрная наука в контексте времени: Сборник трудов LX международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Тюмень. 12 марта 2025 года. Тюмень: Государственный аграрный университет Северного Зауралья. 2025. С. 155 – 161.
10. Hollands M., Woodcock C., Cumming J., Duda J. Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes // Journal of Clinical Sport Psychology. 2010. Vol. 4. No.1. P. 19 – 38.
11. Sharma K.K., Sethi P.K., Ambedkar B.R. Sports as a tool for developing social values in athletes // JETIR. 2023. Vol. 10. No.12. P. 58 – 62.
12. Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1090 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»» // Электронный портал «ГАРАНТ». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405837441/> (дата обращения: 24.07.2025)
13. Быков А.К. Интегративная природа патриотического воспитания в образовательных организациях как основание классификации его основных направлений // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2018. № 4 (808). С. 47 – 60.
14. Болдырев И.И., Банников М.И. Сущность и содержание понятия «Спортивно-патриотическое воспитание» // Инновационное развитие профессионального образования. 2024. № 2 (42). Челябинск: Челябинский институт развития профессионального образования. 2024. С. 109 – 115.

References

1. Decree of the President of the Russian Federation of July 2, 2021, No. 400, "On the National Security Strategy of the Russian Federation". ConsultantPlus Electronic Portal. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389271/ (date of access: 08.04.2025)
2. Skuridin O.A. The Image of the Ancient Patriotic Athlete, Embodied in Monumental Statues. Scientific Notes of the Vernadsky Crimean Federal University. Philosophy. Political Science. Cultural Studies. 2021. Vol. 7 (73). No. 1. Simferopol: Vernadsky Crimean Federal University. 2021. P. 85 – 101.
3. Novakovsky S.V., Bobrovsky V.A., Bobrovsky A.V., Kondratovich S.V. Patriotic education of athletes. Study guide. Yekaterinburg: Ural University Publishing House. 2019. 124 p.
4. Nosov S.A., Uvarova K.A., Shereshova S.A. Patriotic education of young athletes through sports competitions. Science-2020. 2021. No. 9 (54). P. 12 – 18.
5. Boyko R.V. Content and organization of sports and patriotic education of schoolchildren in institutions of additional education with a physical education and sports focus: author's abstract. diss. ... Cand. Ped. Sciences. Moscow: Russian State University of Physical Education, Sports and Tourism. 2009. 25 p.
6. Galkin S.V. Methodology of Sports and Patriotic Education of Students of Children's and Youth Sports Schools: Dis. ... Cand. Ped. Sci. (Pedagogical Sciences). Volgograd: Volgograd State Academy of Physical Education. 2005. 169 p.
7. Federal Law of 04.12.2007 No. 329-FZ "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" (latest revision). Electronic portal "ConsultantPlus". URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (date of access: 06.08.2025)

8. Boldyrev I.I. Fostering Civic Qualities in Teenagers by Means of GTO: Dis. ... Cand. Ped. Sci. (Pedagogical Sciences). Voronezh: Voronezh State University. 2021. 184 p.
9. Grinvald V.V. Philosophy of Sport Character: How Discipline and Self-Development Shape Future Champions. Agrarian Science in the Context of Time: Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference of Students, Postgraduates, and Young Scientists. Tyumen. March 12, 2025. Tyumen: Northern Trans-Urals State Agrarian University. 2025. P. 155 – 161.
10. Hollands M., Woodcock C., Cumming J., Duda J. Mental Qualities and Employed Mental Techniques of Young Elite Team Sport Athletes. Journal of Clinical Sport Psychology. 2010. Vol. 4. No. 1. P. 19 – 38.
11. Sharma, K.K., Sethi, P.K., Ambedkar, B.R. Sports as a Tool for Developing Social Values in Athletes. JETIR. 2023. Vol. 10. No. 12. P. 58 – 62.
12. Order of the Ministry of Sport of the Russian Federation dated November 30, 2022 No. 1090 "On Approval of the Federal Standard of Sports Training in Rowing". Electronic Portal "GARANT". URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405837441/> (date of access: 07.24.2025)
13. Bykov A.K. Integrative Nature of Patriotic Education in Educational Organizations as a Basis for Classifying Its Main Directions. Bulletin of Moscow State Linguistic University. Education and Pedagogical Sciences. 2018. No. 4 (808). P. 47 – 60.
14. Boldyrev I.I., Bannikov M.I. The essence and content of the concept "Sports and patriotic education". Innovative development of professional education. 2024. No. 2 (42). Chelyabinsk: Chelyabinsk Institute for the Development of Professional Education. 2024. P. 109 – 115.

Информация об авторах

Акимов А.В., аспирант, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-5122-1394>, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, 410012, г. Саратов, ул. Астраханская, 83, zhbr21@mail.ru

Кошкина И.В., кандидат педагогических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9087-7257>, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, 410012, г. Саратов, ул. Астраханская, 83, kafpndo@mail.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.015.1



Влияние режима восстановления после анаэробных скоростно-силовых действий на повышение результативности тренируемых упражнений

¹ Зино Г.,

¹ Московский педагогический государственный университет

Аннотация: целью данного исследования явилось выявление наиболее эффективных режимов восстановления после максимальных анаэробных скоростно-силовых нагрузок в дзюдо. В ходе исследования, приняли участие дзюдоисты на этапе совершенствования спортивного мастерства. Участникам было предложено выполнять броски Иппон Соой Наге с максимальной интенсивностью в течение двух минут, после чего следовали четыре различных режима восстановления: пассивный и три активных. Концентрацию лактата в крови измеряли, начиная с третьей минуты восстановления, а затем каждые две минуты до девятой минуты периода восстановления. Результаты показали различный уровень лактата в крови после серии бросков, при этом скорость снижения варьировалась в зависимости от используемого режима восстановления. Режим активного восстановления, основанный на продолжении тестового упражнения с интенсивностью на уровне аэробного порога, оказался более эффективным в выведении лактата из крови. Использование сочетаний анаэробных упражнений алактатной или лактатной интенсивности с упражнениями сходной координацией движений в режимах близких к аэробному порогу способствует у дзюдоистов повышению результативности тренируемых упражнений с улучшением утилизации лактата во время восстановления.

Ключевые слова: восстановление, лактат, анаэробная нагрузка, аэробный порог, дзюдо, гликолитические процессы

Для цитирования: Зино Г. Влияние режима восстановления после анаэробных скоростно-силовых действий на повышение результативности тренируемых упражнений // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 206 – 211.

Поступила в редакцию: 31 октября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 29 декабря 2025 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

The impact of recovery type after anaerobic speed-strength actions on improving the performance of trained exercises

¹ Zino G.,

¹ Moscow Pedagogical State University

Abstract: the aim of this study was to identify the most effective recovery modes after maximal anaerobic speed-strength training in judo. Judokas at the stage of improving their athletic skills participated in the study. Participants were asked to perform Ippon Soi Nage throws at maximum intensity for two minutes, followed by four different recovery types: passive and three active. Blood lactate concentrations were measured beginning with the third minute of recovery and then every two minutes until the ninth minute of the recovery period. The results showed different blood lactate levels after a series of throws, with the rate of decline varying depending on the recovery mode used. The active recovery mode, based on continuing the test exercise at an intensity at the aerobic threshold, proved more effective in removing lactate from the blood. The use of combinations of anaerobic exercises

es of alactic or lactic intensity with exercises of similar coordination of movements in types close to the aerobic threshold helps judokas to increase the effectiveness of the trained exercises with improved utilization of lactate during recovery.

Keywords: recovery, lactate, anaerobic exercise, aerobic threshold, judo, glycolytic processes

For citation: Zino G. *The impact of recovery type after anaerobic speed-strength actions on improving the performance of trained exercises. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 206 – 211.*

The article was submitted: October 31, 2025; Approved after reviewing: December 29, 2025; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Борьба дзюдо носит прерывистый характер, в ней используются скоростно-силовые бросковые приемы для достижения победы. В единоборствах преобладают кратковременные максимально мощные усилия, которые обеспечиваются анаэробными процессами с образованием лактата. Это приводит к накоплению большого количества молочной кислоты (лактата) и других нежелательных продуктов обмена веществ. Поэтому авторы сходятся во мнении, что дзюдоисты должны обладать высоким уровнем алактатной и гликолитической выносливости для успешного выполнения скоростно-силовых технических действий [1, 2, 3, 4, 5].

Следовательно, эффективность скоростно-силовой подготовленности определяется не только уровнем её развития, но и способностью спортсмена поддерживать её на протяжении одного боя или между несколькими боями в соревновательный день. Это подчеркивает важность быстрого восстановления.

В данном исследовании тренировочные программы дзюдоистов были направлены на повышение способности утилизации лактата в крови как одной из причин снижения способности демонстрировать скоростно-силовые проявления [6]. В теории и методологии спорта способность к уменьшению концентрации лактата обычно связывается с развитием выносливости за счет повышения аэробной производительности [7]. Так, например, в исследовании Stefanovsky, M. с соавторами, показано, что участник с самым высоким максимальным потреблением кислорода (58,5 мл.кг⁻¹.мин⁻¹) имел самый эффективный метаболизм утилизации лактата во время контрольных измерений лактата [8]. Лабораторное исследование [9], которое подтвердило, что тренировки на выносливость влияют не только на меньшую выработку лактата, но и на клиренс лактата.

В этом контексте рациональный режим восстановления, становится решающим фактором успеха спортивной подготовки, направленной на повышение скоростно-силовой выносливости. Поэтому использовании интенсивных упражнений, спортсмены должны уделять внимание восстановлению, которое осуществляется в периоды отдыха между тренировочными нагрузками [6, 10].

В этом контексте рациональный режим восстановления, становится решающим фактором успеха спортивной подготовки, направленной на повышение скоростно-силовой выносливости. Поэтому использовании интенсивных упражнений, спортсмены должны уделять внимание восстановлению, которое осуществляется в периоды отдыха между тренировочными нагрузками [10]. Пиковое выведение лактата, по мнению ряда специалистов, достигается во время периодов активного восстановления, вблизи анаэробного порога [11].

Группа исследователей во главе с Franchini E. пришла к выводу, что утилизация лактата в крови происходит быстрее во время активного отдыха по сравнению с пассивным [12]. Аналогичный вывод подтвержден в исследовании, в котором изучалась эффективность различных восстановительных мероприятий после максимальной нагрузки [13].

Учитывая вышеупомянутые разногласия относительно оптимального режима отдыха между сериями упражнений анаэробного характера, мы предприняли попытку определить более оптимальный режим восстановления после анаэробных скоростно-силовых действий, связанных с гликолитическими процессами у дзюдоистов.

Материалы и методы исследований

Для достижения целей исследования были использованы анализ литературных источников, педагогические тесты, биохимические методы, методы сравнительного анализа и математико-статистические методы для анализа результатов.

В эксперименте приняли участие 15 дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства в возрасте 18-23 лет, из одной весовой категории (66-72 кг).

В эксперименте борцы выполняли броски Иппон Соой Наре (Ippon sooi nage), используя манекен (весом соответствующему весовой категории испытуемого) в течение двух минут, прилагая максимальные усилия. Каждый борец после выполнения контрольного упражнения использовал различные режимы восстановления. Было использовано четыре режима восстановления: пассивный отдых (испытуемый оставался стоять, практически, без движений); движения на уровне аэробного порога (АЭП) в координации отличной от тестового упражнения (преимущественно движения с помощью мышц, глобально не участвующими в выполнении тестового упражнения); выполнение тестового упражнения с манекеном значительно меньшего веса на уровне АЭП; выполнение тестового упражнения с манекеном значительно меньшего веса в аэробной зоне немного выше АЭП. Концентрация лактата в капиллярной крови, регистрировалась в течение первых девяти минут восстановления прибором-анализатором «Lactate Plus Sport». Концентрация лактата определялась на третьей, пятой, седьмой и девятой минутах восстановления после двухминутного теста.

Результаты и обсуждения

Полученные результаты подтвердили, что физическая нагрузка привела к явной гликемической реакции организма борцов. При первом измерении на третьей минуте у испытуемых в режиме восстановления на уровне АЭП составило 11,75-12,82 моль/л. В таблице представлены изменения концентрации лактата при различных режимах отдыха (восстановления)

Таблица 1

Концентрация лактата в крови после выполнения испытуемыми бросковых приемов при различных режимах восстановления (n=15), (M±σ).

Table 1

Blood lactate concentration after subjects performed throwing techniques under different recovery conditions (n=15), (M±σ).

Характер восстановления	3-я мин восстановления (моль/л)	5-я мин восстановления (моль/л)	7-я мин восстановления (моль/л)	9-я мин восстановления (моль/л)
Пассивный отдых	12,61±0,92	9,87±0,89	7,46±0,72	6,14±0,63
Различные движения на уровне АЭП	12,06±0,84	8,45±0,63	6,17±0,64	5,47±1,21
Тестовые упражнения на уровне АЭП	11,75±0,75	7,92±0,88	5,72±0,56	4,33±0,68
Тестовые упражнения в режиме выше АЭП	12,82±0,94	9,89±0,94	7,45±0,82	5,91±0,72

Полученные результаты показали относительно значимые колебания уровня утилизации лактата у дзюдоистов в промежутках между интервалами восстановительного периода и в целом с 3-й по 9-ю минуту восстановления. При этом зафиксировано достоверное ($P>0,05$) различие уровня утилизации лактата в режиме восстановления при выполнении тестового упражнения на уровне АЭП относительно режимов пассивного отдыха и тестового упражнения с интенсивностью выше АЭП.

Анализ результатов проведенного (лабораторного) эксперимента позволяет утверждать на неравнозначность интенсивности утилизации лактата в условиях пассивного и различных вариантах активного отдыха. Поскольку скорость выведения лактата была самой низкой во время пассивного отдыха по сравнению с другими режимами активного отдыха, и в этом контексте результаты нашего исследования согласуются со многими другими проведенными исследованиями [11, 12].

Сравнивая различные режимы восстановления (отдыха), установлено, что наиболее эффективным режимом выведения молочной кислоты после тестовой нагрузки большей частью гликолитического характера, является продолжение выполнения тестового упражнения в аэробных условиях на уровне АЭП. При этом режиме восстановления улучшение утилизации лактата на 20,84% и 26,73% оказалось интенсивнее по сравнению с двумя другими режимами активного отдыха: (различные движения отличительной координации движений от тестового упражнения на уровне АЭП и тестовые упражнения в режиме выше АЭП) соответственно.

С физиологической точки зрения, более интенсивное снижение концентрации лактата во время использования аэробного режима восстановления с сохранением координационных особенностей тренируемого упражнения может быть объяснено тем, что происходит увеличение потребления кислорода тех мышц и мышечных групп, которые непосредственно выполняли нагрузку при тренируемом упражнении.

Кроме того, продолжение выполнения того же тестового упражнения во время активного восстановления поддерживает тот же двигательный паттерн, тем самым способствуя координации движений, что имеет решающее значение в таком техническом виде спорта, как дзюдо.

Кроме того, продолжение выполнения того же тестового упражнения во время активного восстановления поддерживает тот же двигательный паттерн, тем самым способствуя координации движений, что имеет решающее значение в таком техническом виде спорта, как дзюдо.

Отметим также, что спортсмен-дзюдоист привык к периодическим усилиям во время соревновательной деятельности, в которых чередуются усилия анаэробного и аэробного характера. Таким образом, в тренировочном процессе следует чередовать одноименные упражнения анаэробной и аэробной интенсивности, обеспечивая работу на фоне аэробного порога с интенсивным выполнением технических приемов дзюдо. Такой тип тренировки в дзюдо, следуя полученным в исследовании результатам более эффективен, при развитии скоростно-силовой выносливости дзюдоистов.

Важно отметить, что у борцов более высокой квалификации наблюдается не менее благоприятное восстановление концентрации лактата при выполнении упражнений в координационной структуре тестового упражнения с интенсивностью несколько выше АЭП. Это обстоятельство позволило предположить, что при повышении тренированности совершенствуется и механизм утилизации лактата. Обоснованием данного предположения служит лучшая утилизация лактата у отдельных высококвалифицированных дзюдоистов при восстановлении после выполнения тестирующего упражнения.

Выводы

1. Результаты исследования показали, что после анаэробных скоростно-силовых действий, связанных с гликолитическими процессами у дзюдоистов, восстановление, основанное на выполнении базового упражнения, на уровне аэробного порога, является наиболее эффективным режимом выведения лактата из крови по сравнению с пассивным отдыхом и другими режимами восстановления при выполнении упражнений отличных в координационном отношении от тренируемого упражнения и при более высокой интенсивности аэробного режима.

2. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы при планировании отдыха между высокоинтенсивными упражнениями анаэробного характера и их сериями в различных видах тренировок, направленных на повышение результативности упражнений лактатного характера.

Список источников

1. Franchini E. High-Intensity Interval Training in Judo Uchi-komi Fundamentals and Practical Recommendations // The Arts and Sciences of Judo. 2021. Vol. 1. № 1. P. 35 – 45.
2. Гельдибаева Дж.С. Физические и физиологические характеристики дзюдоистов // Просвещение и познание. 2022. № 7 (14). 6 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-i-fiziologicheskie-harakteristiki-dzyudoistov> (дата обращения: 10.10.2025)
3. Косман М.Д., Куделин А.Б., Самойлов А.Б. Интервальный метод тренировок в предсоревновательной подготовке дзюдоистов-юношей // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 215 – 221. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/intervalnyy-metod-trenirovki-v-predsorevnovatelnoy-podgotovke-dzyudoistov-yunoshey> (дата обращения: 09.01.2023)
4. Мещеряков В.С., Бабушкин Г.Д. Физическая подготовка дзюдоистов на тренировочном этапе с использованием метода сопряженного развития физических качеств // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. Т. 12. № S1. С. 68 – 73. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-S1-68-73. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-dzyudoistov-na-trenirovochnom-etape-s-ispolzovaniem-metoda-sopryazhennogo-razvitiya-fizicheskikh-kachestv> (дата обращения: 09.01.2025)
5. Lacey J. Conditioning For Judo: Train Like An Olympian // Sweet science of fighting. 2023. [Electronic resource]. URL: <https://sweetscienceoffighting.com/conditioning-for-judo/> (date of access: 25.12.2023)
6. Huang T. and others. Novel insights into athlete physical recovery concerning lactate metabolism, lactate clearance and fatigue monitoring: A comprehensive review // Front Physiol. 2025. Vol. 16 1459717. 25. Doi: 10.3389/fphys.2025.1459717. [Electronic resource]. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11975961> (date of access: 02.09.2025)
7. Emhoff Chi-An W., Messonnier Laurent A. Concepts of Lactate Metabolic Clearance Rate and Lactate Clamp for Metabolic Inquiry: A Mini-Review // Nutrients. 2023. Vol. 15, 3213. 11 с.
8. Štefanovský M. and others. Lactate metabolism in dependence on the level of aerobic abilities of judokas // Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae LIV/II. 2014. P. 5 – 10.

9. Donovan C.M., Brooks G.A. Endurance training affects lactate clearance, not lactate production // American Journal of Physiology-Legacy Content. 1983. № 244 (1). P. 83 – 92. DOI:10.1249/00005768-198202000-00056. [Electronic resource]. URL: https://www.researchgate.net/publication/16795703_Endurance_training_affects_lactate_clearance_not_lactate_production (date of access: 02.09.2023)
10. Физиология спорта: учебное пособие для самостоятельной работы студентов / сост.: С.С. Артемьева, Е.А. Двурекова Воронеж, ВГАС, 2023. 144 с.
11. Menzies P. and others. Blood lactate clearance during active recovery after an intense running bout depends on the intensity of the active recovery // Journal of Sports Sciences. 2010. Vol. 28 (9). P. 975 – 982. [Electronic resource]. URL: <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.481721> (date of access: 02.09.2023)
12. Franchini E. and others. Effects of recovery type after a judo combat on blood lactate removal and on performance in an intermittent anaerobic task // Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2003. Vol. 43. № 4. P. 424 – 431.
13. Monedero J., Donne B. Effect of Recovery Interventions on Lactate Removal and Subsequent Performance // Int J Sports Med. 2000. № 21. P. 593 – 597. [Electronic resource]. URL: https://www.researchgate.net/publication/12173897_Effect_of_Recovery_Interventions_on_Lactate_Removal_and_Subsequent_Performance (date of access: 02.09.2023)

References

1. Franchini E. High-Intensity Interval Training in Judo Uchi-komi Fundamentals and Practical Recommendations. The Arts and Sciences of Judo. 2021. Vol. 1. No. 1. P. 35 – 45.
2. Geldibaeva J.S. Physical and Physiological Characteristics of Judokas. Education and Cognition. 2022. No. 7 (14). 6 p. [Electronic resource]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-i-fiziologicheskie-harakteristiki-dzyudoistov> (date of access: 10.10.2025)
3. Kosman M.D., Kudelin A.B., Samoilov A.B. Interval Training Method in Pre-Competition Preparation of Young Judokas. Scientific Notes of Lesgaft University. 2021. No. 3 (193). P. 215 – 221. [Electronic resource]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/intervalnyy-metod-trenirovki-v-predsorevnovatelnoy-podgotovke-dzyudoistov-yunoshey> (date of access: 09.01.2023)
4. Meshcheryakov V.S., Babushkin G.D. Physical Preparation of Judokas at the Training Stage Using the Method of Conjugate Development of Physical Qualities. Science and Sport: Modern Trends. 2024. Vol. 12. No. S1. P. 68 – 73. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-S1-68-73. [Electronic resource]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-dzyudoistov-na-trenirovochnom-etape-s-ispolzovaniem-metoda-sopryazhennogo-razvitiya-fizicheskikh-kachestv> (date of access: 09.01.2025)
5. Lacey J. Conditioning For Judo: Train Like An Olympian. Sweet science of fighting. 2023. [Electronic resource]. URL: <https://sweetscienceoffighting.com/conditioning-for-judo/> (date of access: 25.12.2023)
6. Huang T. and others. Novel insights into physical athlete recovery concerning lactate metabolism, lactate clearance and fatigue monitoring: A comprehensive review. Front Physiol. 2025. Vol. 16 1459717. 25. Doi: 10.3389/fphys.2025.1459717. [Electronic resource]. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11975961> (date of access: 09.02.2025)
7. Emhoff Chi-An W., Messonnier Laurent A. Concepts of Lactate Metabolic Clearance Rate and Lactate Clamp for Metabolic Inquiry: A Mini-Review. Nutrients. 2023. Vol. 15, 3213. 11 p.
8. Stefanovský M. and others. Lactate metabolism in dependence on the level of aerobic abilities of judokas. Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae LIV/II. 2014. P. 5 – 10.
9. Donovan C.M., Brooks G.A. Endurance training affects lactate clearance, not lactate production. American Journal of Physiology-Legacy Content. 1983. No. 244 (1). P. 83 – 92. DOI:10.1249/00005768-198202000-00056. [Electronic resource]. URL: https://www.researchgate.net/publication/16795703_Endurance_training_affects_lactate_clearance_not_lactate_production (date of access: 02.09.2023)
10. Physiology of Sport: A Tutorial for Independent Student Work. compiled by: S.S. Artemyeva, E.A. Dvurekova Voronezh, VSACE, 2023. 144 p.
11. Menzies P. and others. Blood lactate clearance during active recovery after an intense running bout depends on the intensity of the active recovery. Journal of Sports Sciences. 2010. Vol. 28 (9). P. 975 – 982. [Electronic resource]. URL: <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.481721> (date of access: 02.09.2023)

12. Franchini E. and others. Effects of recovery type after a judo combat on blood lactate removal and on performance in an intermittent anaerobic task. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2003. Vol. 43. No. 4. P. 424 – 431.

13. Monedero J., Donne B. Effect of Recovery Interventions on Lactate Removal and Subsequent Performance. *Int J Sports Med*. 2000. No. 21. P. 593 – 597. [Electronic resource]. URL: https://www.researchgate.net/publication/12173897_Effect_of_Recovery_Interventions_on_Lactate_Removal_and_Subsequent_Performance (date of access: 02.09.2023)

Информация об авторе

Зино Г., аспирант, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-8909-9670>, Московский педагогический государственный университет, zinohala880@gmail.com

© Зино Г., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 37.026.9



Повышение мотивации обучения школьников посредством проблемно-ролевой игры «Машина времени»

¹ Исмаилов Г.М., ¹ Сазанова Е.А., ¹ Ромахина И.А., ¹ Сомова М.А., ¹ Мирошниченко Е.Е.,
¹ Томский государственный педагогический университет

Аннотация: материал статьи отражает опыт применения проблемно-ролевой игры «Машина времени» в образовательных учреждениях, направленных на повышение мотивации к обучению и ответственности за активность в учебном процессе школьников 6-9 классов. В статье рассматривается методика применения проблемно-ролевой игры «Машина времени», направленной на формирование осознанной познавательной и активной деятельности обучающихся. Исследуются возможности реализации проблемно-ролевой игры в повышении учебной мотивации, влияющей на познавательную активность обучающихся, с последующей апробацией. Опыт применения игры на практике позволяет преподавателю проследить: цепочку логических рассуждений обучающихся, доработать варианты развития игрового процесса, разработать перечень инструкций для проведения каждого из этапов игры, рекомендованных для педагогов (классных руководителей) и педагогов-психологов. В процессе апробации игры на разных возрастных группах с разным уровнем подготовки и скоростью освоения получаемых знаний удалось определить, что игра позволяет увеличить интерес обучающихся к изучаемому или уже изученному учебному материалу. Материалы статьи представляют интерес для преподавателей, классных руководителей, психологов и методистов средних общеобразовательных школ, заинтересованных в поисках инновационных методов повышения учебной мотивированности обучающихся. Статья дополняет уже существующие знания в области педагогической психологии и теории квазиучебной мотивации.

Ключевые слова: учебная мотивация, проблемно-ролевая игра, интеграция в учебный процесс, практико-ориентированный подход

Для цитирования: Исмаилов Г.М., Сазанова Е.А., Ромахина И.А., Сомова М.А., Мирошниченко Е.Е. Повышение мотивации обучения школьников посредством проблемно-ролевой игры «Машина времени» // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 212 – 219.

Поступила в редакцию: 31 ноября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 29 января 2026 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Increasing schoolchildren's learning motivation through the Time Machine problem-role game

¹ *Ismailov G.M., ¹ Sazanova E.A., ¹ Romakhina I.A., ¹ Somova M.A., ¹ Miroshnichenko E.E.,
¹ Tomsk State Pedagogical University*

Abstract: the article reflects the experience of using the problem-role game "Time Machine" in educational institutions aimed at increasing the motivation for learning and responsibility for active participation in the educational process among students in grades 6-8. The article discusses the methodology of using the problem-role game "Time Machine" to promote conscious cognitive and active learning among students. It explores the potential of this problem-role game in enhancing academic motivation and influencing students' cognitive engagement, followed by its implementation and evaluation. The experience of using the game in practice allows the teacher to trace the chain of logical reasoning of the students, refine the options for developing the game process, and develop a list of instructions for each stage of the game, which are recommended for teachers and psychologists. Currently, teachers at schools in Tomsk are focusing on the methods of conducting the game during the implementation of the educational process.

Keywords: educational motivation, problem-role play, cognitive activity, integration into the educational process

For citation: *Ismailov G.M., Sazanova E.A., Romakhina I.A., Somova M.A., Miroshnichenko E.E. Increasing schoolchildren's learning motivation through the Time Machine problem-role game. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 212 – 219.*

The article was submitted: November 31, 2025; Approved after reviewing: January 29, 2026; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Актуальность обсуждаемой темы заключается в пассивности обучающихся в образовательном процессе, снижении познавательного интереса и инфантильного поведения при освоении нового учебного материала и практических навыков. Ряд авторов предлагает для решения проблемы снижения заинтересованности обучающихся в получении новых знаний и практических навыков различные способы решения, например:

- Лысиченкова С.А. предлагает организовывать учебно-издательскую деятельность обучающихся [6];
- Кувалдина Е.А. предлагает в деятельность классного руководителя внедрить поиск способов мобилизации личной инициативы в процессе деятельности и самостоятельности подростков и в большей мере предполагает, что при этом педагог должен сочетать внеклассную работу по учебным предметам и воспитательную работу классного руководителя, объединяя коллективные (познавательные игры, конкурсы, совместные творческие дела) групповые (психолого-педагогический практикум по развитию познавательных интересов школьников) и индивидуальные (консультации подростков и родителей) формы работы [4];
- Джазева З. М. предлагает систему стимулов познавательной деятельности студентов и школьников, при этом наиболее значимыми считает: вариативный подход реализации образовательного процесса как в процессе изучения обязательной программы, так спецкурсов, элективов, факультативов, этнорегиональные технологии, при этом познавательная активность должна осуществляться на основе межгруппового, индивидуального подходов, сотрудничества, субъект-субъектных отношений [3];
- Шукуров Т.А. считает, что большое значение для активизации познавательной деятельности школьников имеет сочетание различных организационных форм обучения, интегрирование естественно-математических предметов средствами игры, в процессе игры повторение материала выполняет не только контрольно-проверочную функцию, но и может стимулировать учебно-познавательную деятельность учащихся, если содержание игровых заданий подбирается так, чтобы раскрывалась практическая значимость того, что изучалось на уроке [10];
- и др.

Целью работы является разработка проблемно-ролевой игры «Машина времени» как инструмента повышения мотивации учебной деятельности школьников и методики ее применения и последующая интеграция игры в учебный процесс.

Материалы и методы исследований

В качестве материалов исследования использованы научные статьи, диссертации, методические разработки и образовательные ресурсы, посвященные проблемам повышения мотивации обучения школьников в образовательных учреждениях. Проведен анализ, синтез и систематизация материалов по теме исследования в соответствии с целью исследования.

Результаты и обсуждения

Проведя анализ исследований в области проблемы снижения мотивации познавательной деятельности обучающихся и предлагаемых вариантов решения данной проблемы, разработали проблемно-ролевую игру [1, 5, 8, 10], которая учитывает идею этно-региональных технологий [3], практико-ориентированную направленность [9] изучаемого материала на уроке, что позволяет поставить детей в осознанную позицию в отношении учебного материала, а также реализует идею межпредметной интеграции [7]. Это способствует формированию предметных, метапредметных и личностных результатов образовательной деятельности, также оказывая влияние на характер её реализации.

От правильной организации учебного процесса зависят интеллектуальные способности ребёнка, приводящие его к успеху в учебной деятельности, где не маловажную роль занимает игра и её мотивация. Сформированная мотивация хорошо отражается в саморазвитии и самосовершенствовании, но что делать, когда у обучающегося мотивация имеет квазиучебный характер? Пример: обучающейся стремится получить нужную ему отметку «отлично», ища при этом выгоду: похвалу родителей или подарок за хорошую успеваемость. Педагоги всё чаще стали сталкиваться с похожими проблемами незаинтересованности детей в преподаваемом материале и получаемой информации, что приводит к непрочному освоению и неумению применять изученный теоретический материал на практике.

Посильную помощь в решении данной проблемы могут оказать психологи, проводя групповые занятия и индивидуальные беседы [3, 4], направленные на планирование и выстраивания карьерного роста ребёнка в образовательном процессе и его жизни. Однако педагогам приходится сталкиваться с неадекватно сформированной у детей оценкой качества освоенных знаний. Например, не выполнив задание, обучающийся уверен в своих ответах и решениях, при этом получая замечания, он продолжает утверждать, что предмет известен ему хорошо, так как за четверть (год) имеет оценку «5». Таким образом, появляется понимание, что его обучение строиться только на получении оценки «отлично», но на этом мотивация заканчивается и является достаточной для школьника.

Решить данную проблему можно при формировании у детей адекватной оценки своих знаний; увеличение мотивации учения; заинтересованность в постановке у обучающихся активной учебной позиции. Все эти выводы повлияли на процесс разработки проблемно-ролевой игры «Машина времени».

Игру «Машина времени» предлагается внедрять в образовательный процесс во внеурочной деятельности, например, проведение классного часа и т.д. Для её проведения потребуются не только знания истории и литературы, но и знания экономической географии в контексте исторического развития стран. Суть игры предполагает совместную деятельность школьного психолога и педагогов, направленных на активное взаимодействие со школьниками.

Проблемно-ролевую игру следует проводить в режиме тренинга, соблюдая его основные правила и структуру проведения [1, 2, 5]:

1. Определение и постановки цели урока (учителя и обучающихся в совместной деятельности).
2. Самостоятельная работа (принятие обучающимся своего собственного решения).
3. Работа в группах (активная речевая деятельность в процессе обсуждения собственных точек зрения в команде).
4. Дебаты (предоставление различных мнений от групп).
5. Оценка педагога (озвучивание правильного варианта решения проблемы);
6. Рефлексия и закрепления эффектов обучения (самооценка результатов обучающегося через наводящие вопросы, например, «Смог ли ты предложить свой вариант решения проблемы?» «Прислушались ли к твоему мнению и т.д.»).

Для того чтобы занятие прошло с большим эффектом проблемно-ролевую игру желательно проводить с детьми, уже привыкшими соблюдать правила тренинга, иначе подготовка к игре станет для педагога затратной по времени, а также придётся подготавливать материал с учетом неумения обучающихся работать в этой форме.

В зависимости от условий, возможностей и потребностей проблемно-ролевую игру «Машина времени» можно проводить в один или несколько этапов, от 2 до 10 часов, с выполнением домашних заданий.

Ход проблемно-ролевой игры

I этап. Инструкция: Вы случайно обнаружили машину времени. Не зная, что это такое и пытаясь выяснить, как работает машина, вы переключили несколько тумблеров. ...Пауза.

Послышался шум запускаемого мотора. На мониторе замелькали цифры и слова...

Машина заработала! Пауза.

Наконец прекратилось мерцание на экране монитора, и Вы прочли следующие слова: «Вы попали на территорию Англии в 500 год. Пауза. Век рыцарей, замков, междоусобных войн, варварских набегов.

Возвращение назад в своё время, физическое и возрастное состояние состоится через 30 лет. Пауза. Это означает, что если Вы получили какую-то травму, или состарились, то при возвращении назад последствия травмы исчезнут и Вам будет 13 лет (цифра называется в зависимости от возраста детей). Ваша задача ВЫЖИТЬ! Вы можете делать всё, что угодно, но обязательно дожить до времени возвращения. Пауза.

Для облегчения выполнения задачи Вы имеете:

- знания языка того времени, с его местным наречием;
- на первое время одежду того периода.

Также Вы можете пользоваться знаниями, которыми обладаете сейчас.

И так, задача каждого из Вас придумать, как будете жить 30 лет, что делать, каким способом добывать себе пищу, одежду и т.д.

Даю время на размышления. Каждый придумывает свой вариант».

Методические рекомендации:

1. Количество времени на обдумывание вариантов ответов отводится в зависимости от готовности группы. Важно, чтобы все дети смогли придумать свой способ выживания.

2. Если учащиеся проявляют желание разрешать поставленную задачу вместе с другом или подругой, то следует пойти им на встречу, однако количество человек, работающих вместе не должно превышать больше 2 человек.

По прошествии отведённого времени на выполнение задания можно приступить к прослушиванию и обсуждению вариантов ответов. Сначала выслушиваются варианты решения всех детей, и только затем можно приступить к их анализу и обсуждению выдвинутых идей (правила мозгового штурма: на данном этапе никакой критики, только сбор идей).

Во время проведения проблемно-ролевой игры ведущий должен не просто фиксировать предлагаемые участниками варианты решений поставленной проблемы, но и продемонстрировать, что ни один из этих вариантов не обеспечит реальных шансов на выживание в 30-летней перспективе. Для достижения данной задачи необходимо:

- глубоко знать исторический период, которому посвящена игра;
- предоставлять участникам материал для анализа;
- задавать последовательные уточняющие вопросы (при этом каждый новый вопрос следует формировать только после получения ответа на предыдущий).

Ниже (табл. 1) предоставлены типичные варианты решений рассматриваемой проблемы и методы демонстрации их ограниченной эффективности.

Таблица 1

Наиболее часто встречающиеся варианты решений и способы доказательства их малой эффективности.

Table 1

The most common solution options and methods for proving their low effectiveness.

Решения	Способы их опровержения
Гребёж странствующих рыцарей или участие в войнах и военных походах.	Тренировка мальчиков навыкам владения мечом, управления лошадью, ведения боя и т.д. начиналась с 6 лет. А Вы умеете управлять лошадью? Владеете ли техникой ведения боя? Умеете использовать оружие того века? Как вывод: Ваш сверстник того века более подготовлен к условиям жизни того времени, чем Вы, а значит при столкновении он победит. Есть и более опытные воины, например, существовали двурукие воины (в бою одновременно использовали два меча, держа их в правой и левой руке), поэтому есть вероятность, что в первом же бою Вы погибните. Таким образом, можно сделать вывод, что Вы сможете прожить только до первой вооруженной стычки.
Воровство.	За воровство в тот период отрубали руки. Вывод: на воровстве 30 лет не проживёшь.

Продолжение таблицы 1
Continuation of Table 1

Выращивание овощей для еды и продажи.	Где возьмёте семена для того, чтобы могли осуществить посев? А если и добудете семена, то чем будете питаться до того, как соберёте урожай? Хочу напомнить, что это век не только «благородных» рыцарей и замков, но и варварских набегов. Существуют люди, которые не прочь заполучить выращенный вами урожай. Как будете его защищать, оберегать?
Вязать салфетки, свитера и т.п. вещи.	Где возьмёте пряжу? Если умеете прясть, то где возьмёте шерсть? Насколько нужны вещи, которые Вы умеете вязать?
Приготовление пищи в замке у рыцаря.	Как попадёте в замок? Доступ в замок имели не многие. Здесь уместно привести информацию о приблизительной планировке замка и уклада жизни его обитателей. Каким образом займете место повара? Ведь там уже кто-то готовит пищу, не сидели же они голодом до Вашего появления. Что умеете готовить? Из каких продуктов? А какие продукты в то время в Англии использовались для еды? Какая приправа применялась?
Предсказание будущего.	Что будете предсказывать? Что знаете о том времени? Был ли король? Кто был королём? Какие войны проходили в тот период, кто побеждал в сражениях и почему? Задаются уточняющие вопросы на знание исторических событий.
Изобретательство.	Что конкретно ты изобретёшь? Порох. – Как конкретно он добывается? Электричество. – Как его добыть? Как сохранить? Как передать на расстояние? Как использовать? Электроприборы ещё не существуют! То есть, если ребёнок называет идеи, основанные на современных знаниях, нужно задавать вопросы на выяснение, что конкретно он знает в данной области, что может «изобрести», «воссоздать».
Поиск и добыча полезных ископаемых.	Какие именно полезные ископаемые? Как определить, что в этой области, например, залежи угля. Какую территорию занимала Англия в данный период? Какими ископаемыми богаты земли Англии? Что в тот период добывалось на данной территории? Для каких полезных ископаемых, находящихся на территории Англии в тот период, уже были?
Лечение заболеваний.	Какие заболевания Вы знаете (корь, головная боль, аппендицит, колотые и резаные раны и т.д.)? А как их будете лечить? Где будете брать медикаменты? Как, например, получить антибиотик, обеззараживающие материалы?
Обучение других	Били ли школы? Какая система обучения была в стране? Чему будете обучать?

Применяя данный метод обсуждения и анализа вариантов ответов, педагог сможет в мягкой форме показать детям, что их знания недостаточны (отсутствуют или слабо развиты навыки критического мышления, практических навыков).

Рекомендуется во время обсуждения избегать прямого предоставления информации по различным областям знаний, переадресовывая эту ответственность к самостоятельному познанию и поиску ответов, обучающихся через: консультации с одноклассниками и педагогом, умения работать с учебной и дополнительной литературой, используя проверенные и достоверные источники.

В процессе проведения проблемно-ролевой игры «Машина времени», нужно помнить, что основной задачей педагога – это активизация познавательной активности обучающихся и их исследовательской деятельности, так, например, при ответе «приготовление пищи в замке, таверне и т.д.» можно выйти на эксперименты в кулинарии, поиск старинных рецептов, их приготовление и «изобретении» новых блюд из продуктов того периода и изучаемого региона, а также современных продуктов.

Если учащиеся смогли осознать недостаточность своих знаний и необходимость быть более активными на уроке в освоении нового учебного материала, изменили свое отношение к образовательному процессу, проявляет заинтересованность к учебной информации, занимаются поиском дополнительной и практико-направленной информации по изучаемому материалу на этом этапе можно прекратить проблемно-ролевую игру.

Если учащиеся, потерпев неудачу в решении предложенной задачи, начинают предполагать, что им трудно из-за того, что они пытаются найти выход, каждый в отдельности, а всем вместе будет легче, тогда можно перейти ко второму этапу игры.

II этап. Инструкция: «Вы всем классом одновременно попали в Англию в 500 век». Все остальные условия игры остаются неизменными.

После этого выделяется время на обдумывание, принятие решений, обсуждение, распределение ролей, обязанностей (кто каким видом деятельности будет заниматься, кто, что умеет делать и т.д.)

В результате анализа придуманного детьми способа совместного выживания можно подвести их к выводу, что вместе выжить немного легче, но маловероятно, что в течение 30 лет смогут выжить все, так как всё также не хватает знаний и практических навыков применения имеющихся знаний.

Иногда дети начинают говорить о том, что им трудно что-то придумать из-за того, что они плохо знают этот период и эту территорию. В таком случае можно предложить выбрать другое время и другую территорию (например, Россия, территория того региона в котором находится населенный пункт обучающихся), но, как правило, при таком изменении решить поставленную задачу им так же сложно.

III этап. (Можно остановиться и на современном этапе.)

Инструкция: «Мы остаёмся в современном мире. Произошла какая-то катастрофа. Погибли «носители» знаний: учёные, физики, ядерщики, химики и т.д. Наша задача выжить! Но не 10, 20 или 30 лет, а просто выжить. Что будете делать?»

Обсуждение и анализ предлагаемых вариантов происходит по той же схеме. Ведущий игры подводит детей к пониманию, что те знания, которыми они обладают, не достаточны, обрывочны, не систематизированы и носят, в основном, теоретический характер.

Как было уже сказано выше, прекратить проведение игры можно на любом этапе. Заканчивая игру, обязательно предложите детям выяснить оставшиеся без ответов вопросы (как добыть семена, электричество; какие климатические условия на выбранной территории, полезные ископаемые, производства и технологии и т.д.).

По окончании игры у школьников может возникнуть желание обвинить учителей в том, что плохо их учат. Поэтому важно подвести их к пониманию, что они обладают не достаточными знаниями не из-за учителей, а из-за того, что занимают пассивную позицию, как на уроке, так и во время выполнения домашних заданий. Во время объяснения учебного материала не задают вопросов, если материал им не понятен, не читают дополнительную литературу по изучаемым предметам, ограничиваясь рамками учебника, не внимательны на уроке.

После проведения такой игры необходимо, чтобы учителя и окружающие взрослые школьников поддерживали их любознательность и активность в познании окружающего мира. Поэтому перед проведением игры предлагается провести объяснительно-информационную работу с учителями, говоря с ними о конкретно планируемых этапах исполнения игры, готовя их к возможным реакциям детей, заранее оговорить, чтобы учителя подготовили и дали обучающимся творческие задания, которые создадут необходимость в использовании дополнительной литературы.

При активной позиции родителей обучающихся, также можно провести объяснительно-информационную работу с ними, выявить родителей готовых подключиться к организации познавательных внеурочных мероприятий для детей.

Выводы

Проблемно-ролевая игра «Машина времени» предполагает:

- реализацию индивидуальных и групповых форм работы;
- необходимость опираться на этно-региональные знания;
- углубление понимания возможностей практического применения учебного материала, изучаемого в образовательном процессе;
- реализацию межпредметных связей.

Проблемно-ролевая игра «Машина времени» представляет собой один из инструментов для повышения учебной мотивации школьников, позволяя преодолеть такие проблемы, как:

- низкая заинтересованность в обучении;
- зависимость от внешних стимулов (оценок, похвалы);
- поверхностное освоение знаний.

Это способствует формированию осознанной познавательной активности, развитию критического мышления и умения применять теоретические знания на практике. В ходе игры, обучающиеся сталкиваются с необходимостью решать сложные практические задачи, что помогает им осознать недостаточность своих знаний и мотивирует к их углублению и расширению, поиску межпредметных связей и возможностей практического применения.

Проведение игры в три этапа позволяет постепенно ознакомить детей с важностью систематизации получаемых знаний и активной позиции в процессе обучения. Элементы тренинга, способствует развитию коммуникативных навыков, умения работать в команде и аргументировать свою точку зрения, что показывает положительную динамику в их процессе обучения. Однако для достижения максимального эффекта важно обеспечить поддержку со стороны педагогов и родителей, а также адаптировать игру для разных возрастных групп и предметных областей. Таким образом, проблемно-ролевая игра «Машина времени» открывает новые перспективы в современном образовании, сочетая инновационные методы с традиционными педагогическими подходами.

Надеемся, описанный в статье опыт применения проблемно-ролевой игры «Машина времени» позволит педагогическим работникам образовательных учреждений уйти от квазимотивации обучающихся, повысить их интерес к учебному материалу, и заинтересованность в развитии практических навыков применения знаний.

Список источников

1. Васильева Е.Ю. Игровое обучение в системе современных педагогических технологий // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии : сборник материалов Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2017. С. 86 – 88.
2. Гизатулина О.И., Якунина А.А. Тренинги как инновационная форма обучения в системе школьного образования // Научный журнал. 2021. № 3 (58).
3. Джазаева З.М. Стимулирование познавательной деятельности студентов и школьников на основе вариативного подхода: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Карачаево-Черкес. гос. пед. ун-т. Карачаевск, 2003. 24 с.
4. Кувалдина Е.А. Педагогическое стимулирование познавательных интересов подростков в деятельности классного руководителя: автореф. дис. канд. пед. наук / Вят. гос. гуманитар. ун-т. Киров, 2005. 20 с.
5. Лопатинская В.В. Педагогические условия подготовки преподавателей вузов к игротехнической деятельности: дис. ... канд. пед. наук / Нац. исслед. технол. Ун-т "МИСиС". Москва, 2004. 215 с.
6. Лысиченкова С.А. Организация учебно-издательской деятельности учащихся как средство развития познавательной мотивации современных школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / ФГНУ «Ин-т пед. образования и образования взрослых» РАО. СПб., 2013. 25 с.
7. Смелова В.Г. Повышение учебной мотивации обучающихся основной и полной средней школы средствами межпредметной интеграции: автореф. дис. канд. пед. наук. Москва, 2009. 24 с.
8. Сулейменова Г.С., Смагулов Б.С. Игровые технологии как средство развития креативности обучающихся // Образовательная среда: теория и практика: материалы V Международной научно-практической конференции, Астрахань, 26 мая 2022 года / Ред.-сост. М.Е. Акмамбетова. Астрахань: ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет», 2022. С. 77 – 83.
9. Сазанова Е.А. Особенности теории и технологии практико-ориентированного подхода при подготовке учителя: автореф. ... канд. педагог. наук. Томск, 2000. 264 с.
10. Шукуров Т.А. Дидактическая система активизации познавательной деятельности школьников средствами игры (На материале общеобразовательных школ Республики Таджикистан): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Душанбе, 2002. 375 с.

References

1. Vasilyeva E.Yu. Game-based learning in the system of modern pedagogical technologies. Pedagogical skill and modern pedagogical technologies: collection of materials of the International scientific-practical conf. Cheboksary: Center for Scientific Cooperation "Interactive Plus", 2017. P. 86 – 88.
2. Gizatulina O.I., Yakunina A.A. Trainings as an innovative form of education in the school education system. Scientific journal. 2021. No. 3 (58).
3. Dzhazaeva Z.M. Stimulating the cognitive activity of students and schoolchildren based on a variable approach: author's abstract. diss. ... Cand. of Pedagogical Sciences. Karachay-Cherkess State Pedagogical University. Karachay-Cherkessk, 2003. 24 p.
4. Kuvaldina E.A. Pedagogical Stimulation of Adolescents' Cognitive Interests in the Work of a Homeroom Teacher: Abstract of Cand. Sci. (Pedagogical Sciences) Dissertation. Vyatka State Humanitarian University. Kirov, 2005. 20 p.

5. Lopatinskaya V.V. Pedagogical Conditions for Preparing University Teachers for Game-Based Activities: Cand. Sci. (Pedagogical Sciences) Dissertation. National Research Technological University "MISiS". Moscow, 2004. 215 p.
6. Lysichenkova S.A. Organization of Students' Educational and Publishing Activities as a Means of Developing Modern Schoolchildren's Cognitive Motivation: Abstract of Cand. Sci. (Pedagogical Sciences) Dissertation. Federal State Scientific Institution "Institute of Pedagogical and Adult Education" of the Russian Academy of Education. St. Petersburg, 2013. 25 p.
7. Smelova V.G. Increasing the Academic Motivation of Basic and Secondary School Students by Means of Interdisciplinary Integration: Abstract of a Cand. Sci. (Pedagogical Sciences) Dissertation. Moscow, 2009. 24 p.
8. Suleimenova G.S., Smagulov B.S. Gaming Technologies as a Means of Developing Students' Creativity. Educational Environment: Theory and Practice: Proceedings of the V International Scientific and Practical Conference, Astrakhan, May 26, 2022. Ed. M.E. Akmambetova. Astrakhan: Astrakhan State University, 2022. P. 77 – 83.
9. Sazanova E.A. Features of the Theory and Technology of a Practice-Oriented Approach in Teacher Training: Abstract of a Cand. Sci. (Pedagogical Sciences) Dissertation. Tomsk, 2000. 264 p.
10. Shukurov T.A. Didactic system of activating the cognitive activity of schoolchildren by means of games (Based on the material of comprehensive schools of the Republic of Tajikistan): author's abstract. dis. ... Doctor of Pedagogical Sciences. Dushanbe, 2002. 375 p.

Информация об авторах

Исмаилов Г.М., кандидат технических наук, доцент, Томский государственный педагогический университет

Сазанова Е.А., кандидат педагогических наук, доцент, Томский государственный педагогический университет

Ромахина И.А., кандидат экономических наук, доцент, Томский государственный педагогический университет

Сомова М.А., Томский государственный педагогический университет

Мирошниченко Е.Е., Томский государственный педагогический университет

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 378.048.2



Отдельные средства повышения эффективности процесса профессиональной подготовки сотрудников ОМОН Росгвардии

¹ Тарасенко А.А., ² Кириченко Ю.Н., ³ Никулин С.Г., ⁴ Нагорный Н.Н.,
¹ Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
² Московский государственный университет спорта и туризма,
³ Казанский юридический институт МВД России,
⁴ Сибирский юридический институт МВД России

Аннотация: в работе авторы предлагают в качестве одного из средств повышения эффективности процесса профессиональной подготовки сотрудников отрядов мобильного особого назначения Федеральной службы войск национальной гвардии (далее – ОМОН), рассмотреть возможность интеграции упражнений из учебных дисциплин по физической и огневой подготовке. По мнению авторов, выполнение стрелковых упражнений, на фоне физической нагрузки разрешит повысить уровень практической направленности обучения и моделировать условия стрельбы при решении оперативно-служебных задач, характерных для данной категории сотрудников специальных подразделений. В тоже время, выполнение отдельных элементов стрелковых упражнений, связанных с активным изменением позиций для стрельбы, на занятиях по физической подготовке, позволит значительно повысить эффективность и скорость формирования умения в выполнении упражнений огневой подготовки и в конечном итоге приведет к повышению эффективности процесса профессиональной подготовки сотрудников специального подразделения.

Ключевые слова: сотрудников отрядов мобильного особого назначения Федеральной службы войск национальной гвардии, силовое противостояние, стресс, физическая нагрузка, профессиональная подготовка, тактико-специальная подготовка, учебно-тренировочный процесс, комплексные упражнения физической и огневой подготовки, моделирование служебных ситуаций

Для цитирования: Тарасенко А.А., Кириченко Ю.Н., Никулин С.Г., Нагорный Н.Н. Отдельные средства повышения эффективности процесса профессиональной подготовки сотрудников ОМОН Росгвардии // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 220 – 225.

Поступила в редакцию: 1 ноября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 3 января 2026 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Individual means of increasing the efficiency of the professional training process for personnel of the mobile special forces units of the Federal Service of the National Guard Troops

¹ Tarasenko A.A., ² Kirichenko Yu.N., ³ Nikulin S.G., ⁴ Nagorny N.N.,
¹ Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin,
² Moscow state university of sports and tourism,
³ Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
⁴ Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Abstract: in the paper, the authors suggest that as one of the means to increase the effectiveness of the professional training process, employees of the mobile special forces units of the Federal Service of the National Guard Troops consider the possibility of integrating exercises from the training disciplines of physical and fire training. According to the authors, performing shooting exercises against the background of physical exertion will increase the level of practical orientation of training and simulate shooting conditions when solving operational and service tasks typical for this category of employees of special units. At the same time, performing certain elements of shooting exercises related to actively changing shooting positions in physical training classes will significantly increase the effectiveness and speed of skill formation in performing fire training exercises and ultimately lead to an increase in the effectiveness of the professional training process for special forces personnel.

Keywords: employees of mobile special forces units of the Federal Service of the National Guard Troops, violent confrontation, stress, physical exertion, professional training, tactical and special training, educational and training process, complex physical and fire training exercises, modeling of service situations

For citation: Tarasenko A.A., Kirichenko Yu.N., Nikulin S.G., Nagorny N.N. Individual means of increasing the efficiency of the professional training process for personnel of the mobile special forces units of the Federal Service of the National Guard Troops. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 220 – 225.

The article was submitted: November 1, 2025; Approved after reviewing: January 3, 2026; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Служебно-боевая деятельность сотрудников ОМОН Росгвардии характеризуется широким спектром решаемых профессиональных задач, во многих случаях, связанных с реальными рисками для жизни и здоровья сотрудников подразделения, а также значительными психологическими и эмоциональными нагрузками, в процесс служебной деятельности. Охрана общественного порядка, в условиях осложнения оперативной обстановки, участие в розыске и задержании лиц, совершивших побег из мест лишения свободы или из-под стражи, задержание вооруженных и особо опасных преступников, участие в проведении специальных и контртеррористических операций, вот далеко не полный перечень задач, к решению которых привлекаются сотрудники ОМОН. Безусловно, что данные условия профессиональной деятельности предъявляют повышенные требования к уровню профессиональной подготовленности каждого сотрудника мобильного отряда.

Материалы и методы исследований

Характерной чертой учебно-тренировочного процесса рассматриваемой категории сотрудников специальных подразделений Росгвардии, является то, что физическая и огневая подготовки, наряду с тактико-специальной подготовкой, являются основными учебными дисциплинами, направленными на формирование необходимого уровня профессиональной подготовленности сотрудников ОМОН, к решению поставленных оперативно-служебных задач. В целом конечной целью служебно-боевой подготовки сотрудника спецподразделений любых правоохранительных органов должно являться формирование его профессиональных компетенций, позволяющих с высокой степенью эффективности действовать по схеме «поиск - преследование – задержание (огневое поражение) преступника». Помимо этого, в настоящее время, все большее значение, в вопросах организации процесса профессиональной подготовки сотрудников специальных подразделений правоохранительных органов, придается прикладной (практикоориентированной) направленности учебно-тренировочных занятий относительно специфики профессиональной деятельности

подразделений и способности сотрудников эффективно действовать в условиях экстремальных ситуаций [1, 2, 8].

В условиях современной оперативной обстановки, сотруднику специального подразделения, недостаточно простого умения выполнять упражнения, предусмотренные программой обучения по огневой и физической подготовкам, ему необходимо достаточно надежно овладеть комплексными навыками которые с большей долей вероятности могут понадобиться при выполнении служебно-боевых задач, при этом иметь определенный уровень компетентности, чтобы применять эти навыки в динамике быстро развивающейся тактической ситуации [5, 6].

Практика применения спецподразделений силовых ведомств России при проведении полицейских и контртеррористических операций и анализ литературных источников освещающих вопросы профессиональной подготовки сотрудников специальных подразделений силовых ведомств России, позволяет говорить о том, что эффективность действий, по ранее приведенной схеме (поиск-преследование-задержание (огневое поражение) преступника), во многом зависит от уровня развития у сотрудников профессионально важных физических качеств, степени сформированности навыков в применении различных видов огнестрельного оружия и специальных средств, а также профессионально-психологической подготовленности сотрудника [1, 5, 8, 9, 10].

Помимо этого, во многих случаях, при решении оперативно-боевых задач в рассматриваемых условиях у сотрудников возникала необходимость проявлять навыки в применении огнестрельного оружия после нескольких часов напряженной физической деятельности и на фоне различных сбивающих факторов, после преследование правонарушителя или физическое единоборство с ним [3, 10, 11, 12].

Результаты и обсуждения

Исходя из представленной информации, можно предположить, что для повышения уровня боевой подготовленности сотрудников ОМОН Росгвардии, к эффективному решению служебно-боевых задач необходимо увеличить объем упражнений огневой подготовки, выполняемых на фоне физической нагрузки и координационного утомления. Причем необходимо учитывать, что виды физической нагрузки, возникающие при выполнении сотрудниками служебно-боевых задач очень разнообразны по своему характеру и воздействию на организм. Поэтому и используемые (в качестве средств повышения эффективности учебно-тренировочного процесса) упражнения, предвещающие выход обучающегося на огневой рубеж, для осуществления стрельбы, должны моделировать предполагаемые условия служебно-боевой деятельности.

Стрелковые упражнения в совокупности с предварительной физической нагрузкой целесообразно применять после твердого освоения обучающимися, упражнений огневой подготовки, предусмотренных программой обучения, выполняемых в стандартных условиях.

При планировании и организации учебно-тренировочных занятий, связанных с использованием комплексных упражнений физической и огневой подготовки необходимо обратить внимание, что эти упражнения должны соответствовать следующим требованиям:

- соответствие модели двигательной деятельности сотрудника при решении служебно-боевых задач, связанных с возможностью применения огнестрельного оружия;
- обеспечивать возможность выполнения в повседневной форме одежды и в средствах индивидуальной бронезащиты;
- обеспечивать возможность выполнения с табельным огнестрельным оружием, стоящим на вооружении подразделения;
- исключать производство случайного выстрела при выполнении упражнения связанного с физической нагрузкой;
- быть доступными для практического выполнения в условиях тира и стрельбища;
- наличие возможности контроля параметров нагрузки (времени, интенсивности, амплитуды, скорости движений и др.);
- иметь "сбивающее" действие, на результат стрельбы [4, 6, 7].

На наш взгляд, подобное сочетание упражнений физической и огневой подготовки будет способствовать повышению профессионального уровня сотрудников ОМОН к эффективному применению огнестрельного оружия в рассмотренных ранее условиях оперативно-служебной деятельности.

Но помимо того, что на занятиях по огневой подготовке, в целях усиления практической направленности обучения, можно рекомендовать включать упражнения из раздела физической подготовки, следует рассмотреть возможность и обратного комплектования этого упражнения.

Так для закрепления двигательного навыка при выполнении сложно координированных упражнений специального раздела огневой подготовки, упражнений с перемещением и изменением положений для

стрельбы, можно рекомендовать выполнение этих упражнений без оружия, а затем и с оружием, но без патронов (либо с учебным оружием) на занятиях по физической подготовке. Данные упражнения и их отдельные элементы можно использовать в конце подготовительной части занятия, в качестве доразминки. При этом обучающиеся могут выполнять диагональные перемещения, перемещения по фронту, развороты с имитацией стрельбы согласно порядку выполнения упражнений курса стрельб. Наряду с акробатическими упражнениями в подготовительную часть занятия можно включать задания по принятию различных положений для стрельбы, переходы из положения для стрельбы стоя – в положение для стрельбы с колена – в положение для стрельбы лежа (на животе, спине, боку) и обратно, переход из одного положения в другое кувырком и перекатом. В последующем, когда занимающиеся твердо усвоили технику перемещений, начали быстро и правильно принимать различные положения для стрельбы (формирование первоначального умения), эти элементы техники были включены в упражнения по огневой подготовке. На наш взгляд, положительный эффект этого методического приема достигается тем, что, сформировав первичный навык в боевых перемещениях и переходах из одних положений для стрельбы к другим, на занятиях по физической подготовке, обучающиеся в дальнейшем будут использовать накопленный двигательный опыт при выполнении упражнений с боевой стрельбой, на занятиях по огневой подготовке. Также, на наш взгляд, использование этого методического приема будет положительно сказываться на эмоциональном настрое и моторной плотности в процессе проведения занятий по физической подготовке.

Выводы

Складывающаяся в настоящее время оперативная обстановка, обязывает к активному поиску средств и методов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса сотрудников специальных подразделений силовых ведомств России, в том числе к высокопрофессиональным действиям при решении служебно-боевых задач, связанных с применением огнестрельного оружия.

Комплексное применение упражнений как по физической, так и по огневой подготовке при проведении практических занятий, по мнению авторов, позволяет повысить скорость и качество формирования у обучающихся умения в применении оружия в различных тактических ситуациях. Помимо этого, использование нестандартных упражнений или уже известных упражнений, но в новом сочетании, позволяет повысить интерес обучающихся к рассматриваемому учебному материалу и будет способствовать проведению учебно-тренировочных занятий на более высоком эмоциональном уровне.

Список источников

1. Артемов И.В. Переход к компетентностной модели подготовки сотрудников спецподразделений МВД РФ // Инновации и инвестиции. 2015. № 11. С. 130 – 131.
2. Кобленков А.Ю., Сыщикова С.П. Значимость профессиональной компетенции владения огнестрельным оружием при несении службы сотрудниками полиции в особых условиях // Актуальные вопросы повышения эффективности огневой подготовки в силовых структурах: теория и практика (IV Макаровские чтения): Всероссийский сборник научно-практических материалов конференции, Пермь, 28 мая 2024 года. Пермь: Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, 2024. С. 144 – 150.
3. Кириченко Ю.Н., Тарасенко А.А. К вопросу о повышении уровня личной безопасности сотрудника полиции при огневом контакте // Проблемы правоохранительной деятельности. 2023. № 4 (54). С. 18 – 24.
4. Смирнова Ю.В., Семенов А.В., Демеш В.П., Кривошеков В.Г. Методика развития физических качеств, приоритетных для повышения эффективности огневой подготовки сотрудников спецподразделений // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 415 – 422.
5. Назаров Ю.Н. Педагогические основы формирования профессиональных качеств у сотрудников ОМОН средствами и методами физической подготовки: дис. ... канд. педаг. наук. Москва, 2001. 219 с.
6. Тарасенко А.А., Кириченко Ю.Н., Кириченко А.В., Морозова Е.А. Отдельные вопросы повышения качества учебно-тренировочного процесса сотрудников сводных отрядов полиции // Юность и Знания – Гарантия Успеха – 2025: Сборник научных статей 12-й Международной молодежной научной конференции: в 4-х т. Курск, 25-26 сентября 2025 года. Курск: ЗАО "Университетская книга", 2025. С. 262 – 264.
7. Полянский В.П., Флусов Е.В. Комплексирование стрелковых и нестрелковых физических нагрузок к прикладным видам стрельбы // Теория и практика физической культуры. 2006. № 12. С. 42 – 45.
8. Смирнов В.Н. Профессионально-психологическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях: автореф. дис. ... докт. психол. наук. Москва, 2004. 60 с.

9. Соловьев С.Г. Развитие профессиональной подготовки кадров милицейского спецназа в начале XXI В.: исторический аспект // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2022. № 12-2. С. 15 – 20. DOI 10.37882/2223-2982.2022.12-2.32

10. Кириченко Ю.Н., Тарасенко А.А., Никулин С.Г., Нагорный Н.Н. Тактико-техническая подготовка сотрудников полиции к действиям с огнестрельным оружием в системе профессионального обучения : учебное пособие. Курск: ЗАО «Университетская книга», 2025. 147 с. ISBN 978-5-00261-634-3.

11. Тарасенко А.А. Некоторые методические приемы повышения боевой подготовленности сотрудников ОЧН на занятиях по физической подготовке // Актуальные проблемы совершенствования навыков обращения с автоматом (карабином) у сотрудников правоохранительных органов: Сборник материалов научно-практического семинара, проводимого в рамках X ежегодного Международного турнира имени М.Т. Калашникова по стрельбе из автомата (карабина), Рязань, 24 августа 2016 года / Под общей ред. С.М. Смоленева. Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2017. С. 102 – 106.

12. ФСБ и ФСИН помешали радикалу захватить заложников в одном из пенитенциарных учреждений Ростовской области //АО «Телекомпания НТВ» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ntv.ru/novosti/2946467/> (дата обращения: 20.10.2025)

References

1. Artemov I.V. Transition to a Competency-Based Model of Training Employees of Special Forces of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. Innovations and Investments. 2015. No. 11. P. 130 – 131.

2. Koblenkov A.Yu., Syshchikova S.P. The Importance of Professional Competence in the Use of Firearms by Police Officers on Duty in Special Conditions. Current Issues of Improving the Efficiency of Firearms Training in Law Enforcement Agencies: Theory and Practice (IV Makarov Readings): All-Russian Collection of Scientific and Practical Conference Materials, Perm, May 28, 2024. Perm: Perm Military Institute of the National Guard Troops of the Russian Federation, 2024. P. 144 – 150.

3. Kirichenko Yu.N., Tarasenko A.A. On the Issue of Improving the Level of Personal Safety of a Police Officer During Fire Contact. Problems of Law Enforcement Activity. 2023. No. 4 (54). P. 18 – 24.

4. Smirnova Yu.V., Semenov A.V., Demesh V.P., Krivoshechekov V.G. Methodology for Developing Physical Qualities That Are a Priority for Improving the Efficiency of Firearms Training of Special Forces Personnel. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 11 (201). P. 415 – 422.

5. Nazarov Yu.N. Pedagogical Foundations of Developing Professional Qualities in OMON Officers by Means and Methods of Physical Training: Dis. ... Cand. of Pedagogical Sciences. Moscow, 2001. 219 p.

6. Tarasenko A.A., Kirichenko Yu.N., Kirichenko A.V., Morozova E.A. Certain issues of improving the quality of the educational and training process for employees of joint police detachments. Youth and Knowledge – Guarantee of Success – 2025: Collection of scientific articles of the 12th International Youth Scientific Conference: in 4 volumes. Kursk, September 25-26, 2025. Kursk: ZAO "Universitetskaya kniga", 2025. P. 262 – 264.

7. Polyansky V.P., Flusov E.V. Integration of shooting and non-shooting physical loads into applied types of shooting. Theory and practice of physical education. 2006. No. 12. P. 42 – 45.

8. Smirnov V.N. Professional and psychological training of employees of special units of internal affairs bodies for actions in extreme conditions: author's abstract. diss. ... doctor of psychological sciences. Moscow, 2004. 60 p.

9. Soloviev S.G. Development of professional training of police special forces personnel at the beginning of the 21st century: historical aspect. Modern science: current problems of theory and practice. Series: Humanities. 2022. No. 12-2. P. 15 – 20. DOI 10.37882/2223-2982.2022.12-2.32

10. Kirichenko Yu.N., Tarasenko A.A., Nikulin S.G., Nagorny N.N. Tactical and technical training of police officers for actions with firearms in the vocational training system: a tutorial. Kursk: ZAO Universitetskaya Kniga, 2025. 147 p. ISBN 978-5-00261-634-3.

11. Tarasenko A.A. Some methodological techniques for improving the combat readiness of special forces officers during physical training classes. Current issues of improving the skills of handling an assault rifle (carbine) among law enforcement officers: Collection of materials from the scientific and practical seminar held within the framework of the 10th annual International M.T. Kalashnikov Tournament in shooting from an assault rifle (carbine), Ryazan, August 24, 2016. Under the general editorship of S.M. Smolev. Ryazan: Academy of Law and Management of the Federal Penitentiary Service, 2017. P. 102 – 106.

12. The FSB and the Federal Penitentiary Service prevented a radical from taking hostages in one of the penitentiary institutions of the Rostov Region. JSC NTV Television Company [Electronic resource]. URL: <https://www.ntv.ru/novosti/2946467/> (date of access: 20.10.2025)

Информация об авторах

Тарасенко А.А., кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры тактико-специальной подготовки, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5996-9420>, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 308024, г. Белгород, ул. Горького 71, A.A.Tarasenko777@yandex.ru

Кириченко Ю.Н., кандидат юридических наук, доцент, преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6309-1067>, Институт среднего профессионального образования, Московский государственный университет спорта и туризма, 125171, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 21, ju.kirichenko@rambler.ru

Никулин С.Г., кандидат педагогических наук, доцент, Казанский юридический институт МВД России, Республика Татарстан, 420108, г. Казань, ул. Магистральная, д. 35, kazanreds@gmail.com

Нагорный Н.Н., кандидат философских наук, доцент, Сибирский юридический институт МВД России, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20, nnagornyj@yandex.ru

© Тарасенко А.А., Кириченко Ю.Н., Никулин С.Г., Нагорный Н.Н., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 613.6



Миостимуляция с биологически обратной связью в реабилитации травм коленного сустава

¹ Лапшин Н.А., ¹ Петрович М.,
¹ Московский городской педагогический университет

Аннотация: в статье рассматривается миостимуляция с биологически обратной связью в реабилитации травм коленного сустава. Определено, что на сегодняшний день в реабилитации существует множество методик для восстановления функций после различного рода травм. Одной из таких является миостимуляция мышц, которая подразумевает под собой воздействие электрического тока на мышечные группы, которые окружают травмированный участок, тем самым способствует восстановлению временно утраченных функций. Выявлено, что для более высокого эффекта миостимуляции следует использовать биологически обратную связь (БОС) с целью более точного воздействия при стимуляции мышц, а также учета индивидуальных двигательных особенностей отдельно взятого человека. Определено, что метод позволяет точно дозировать мышечную нагрузку, обеспечивая физиологичную активацию конкретных групп мышц, вовлечённых в двигательную активность сустава. При этом БОС-компонент повышает осознанное участие пациента в процессе лечения, что, в свою очередь, способствует лучшему комплаенсу и мотивации к реабилитации. Результаты экспериментального исследования показали показатели гониометрии и динамометрии в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что подтверждает целесообразность внедрения описанной методики в клиническую практику. В перспективе метод может быть дополнен виртуальной реальностью (VR) или использованием экзоскелетных модулей, что позволит выйти на новый уровень персонализированной медицины в области реабилитации опорно-двигательного аппарата. Сделано предположение о том, что миостимуляция с БОС должна применяться в реабилитации травм коленного сустава.

Ключевые слова: реабилитация, коленный сустав, травмы коленного сустава, миостимуляция, гемипарез

Для цитирования: Лапшин Н.А., Петрович М. Миостимуляция с биологически обратной связью в реабилитации травм коленного сустава // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 226 – 232.

Поступила в редакцию: 2 ноября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 4 января 2026 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Biofeedback assisted electrical muscle stimulation (EMS) for knee joint injury rehabilitation

¹ Lapshin N.A., ¹ Petrovich M.,
¹ Moscow City Pedagogical University

Abstract: the article discusses myostimulation with biofeedback in the rehabilitation of knee joint injuries. It has been determined that today there are many methods in rehabilitation for restoring functions after various types of injuries. One of these is muscle myostimulation, which involves the effect of electric current on muscle groups that surround the injured area, thereby promoting the restoration of temporarily lost functions. It has been found that for a higher effect of myostimulation, biofeedback (BFB) should be used for a more accurate effect during muscle stimulation, as well as taking into account the individual motor characteristics of an individual. It has been determined that the method allows for accurate dosing of muscle load, providing physiological activation of specific muscle groups involved in the motor activity of the joint. At the same time, the BFB component increases the patient's conscious participation in the treatment process, which, in turn, contributes to better compliance and motivation for rehabilitation. The results of the experimental study showed goniometry and dynamometry indicators in the experimental group compared to the control group, which confirms the feasibility of introducing the described technique into clinical practice. In the future, the method can be supplemented with virtual reality (VR) or the use of exoskeleton modules, which will allow reaching a new level of personalized medicine in the field of rehabilitation of the musculoskeletal system. It has been suggested that myostimulation with biofeedback should be used in the rehabilitation of knee joint injuries.

Keywords: rehabilitation, knee joint, knee joint injuries, electrical muscle stimulation (EMS), hemiparesis

For citation: Lapshin N.A., Petrovich M. Biofeedback assisted electrical muscle stimulation (EMS) for knee joint injury rehabilitation. *Review of Pedagogical Research*. 2026. 8 (2). P. 226 – 232.

The article was submitted: November 2, 2025;
Approved after reviewing: January 4, 2026;
Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

На сегодняшний день в реабилитации существует множество методик для восстановления функций после различного рода травм. Одной из таких является миостимуляция мышц. Данная процедура подразумевает под собой воздействие электрического тока на мышечные группы, которые окружают травмированный участок, тем самым способствует восстановлению временно утраченных функций. Для более высокого эффекта миостимуляции следует использовать биологически обратную связь (БОС). Это позволит точнее воздействовать при стимуляции мышц, а также учесть индивидуальные двигательные особенности отдельно взятого человека. По-нашему мнению, миостимуляция с БОС должна применяться в реабилитации травм коленного сустава. Поскольку колено занимает одну из лидирующих позиций по частоте травм среди остальных костных, хрящевых структур в организме человека, а если быть точным, то по данным Всемирной организации здравоохранения, от 10-25% от всех повреждений опорно-двигательного аппарата.

Коленный сустав представляет собой целый комплекс большого количества связок, мышц, нервов, кровеносных сосудов, хрящей и костей. К костям, из которых состоит коленный сустав, относятся: бедренная кость, большеберцовая кость и надколенник (коленная чашечка). В связочный аппарат коленного сустава входят такие связки, которые делятся на следующие группы: боковые, задние и внутрисуставные. К боковым связкам относятся: малоберцовая и большеберцовая коллатеральные, к задним – подколенная, дугообразная связка надколенника, медиальная и латеральная поддерживающие. А к внутрисуставным – крестообразные (передняя и задняя) и поперечная связка колена, располагающаяся между менисками.

Коленное сочленение человека обладает такими движениями, как сгибание и разгибание по фронтальной оси – общий объем движения 151 градус, а в согнутом положении, как следствие при расслаблении коллатеральных связок

имеется возможность вращения вокруг оси. Общий объем вращений составляет 15 градусов, пассивное вращение – 35 градусов. Связки выполняют роль «ограничителя» движений сустава.

Наиболее типичными травмами коленного сочленения являются:

- 1) Разрыв передней крестообразной связки (ПКС)
- 2) Разрыв внутренней (медиальной) боковой связки
- 3) Разрыв наружной (латеральной) боковой связки
- 4) Разрыв задней крестообразной связки (ЗКС)
- 5) Повреждение менисков

Данные повреждения могут быть получены, в случае нетипичных скручиваний или ударов в область колена. Подобного рода механизмы травм могут встречаться как в повседневной жизни, так и в спорте, будь он профессиональным или любительским [1].

Правильный план реабилитации будет способствовать скорейшему выздоровлению пациента и возвращению ему временно утраченных функций. Каждый аспект восстановления очень значим, но в данной статье хотелось бы подробно рассмотреть роль миостимуляции с биологически обратной связью в реабилитации травм коленного сустава.

Материалы и методы исследований

Коленный сустав является одним из наиболее сложных и нагруженных суставов в теле человека, и его травматизация представляет значительную проблему в сфере физической реабилитации. Он выполняет не только опорную, но и амортизирующую функцию, что делает его особенно уязвимым при различных видах механических воздействий. Согласно данным Российской ассоциации спортивной медицины, наиболее часто встречающимися травмами колена являются повреждения связочного аппарата, менисков и внутрисуставных структур, при этом примерно 70% всех травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов приходится на область коленного сустава.

Разрыв передней крестообразной связки (ПКС) – наиболее распространённый вид связочного повреждения, особенно среди лиц, занимающихся спортом с резкими сменами направления движения (футбол, баскетбол, горнолыжный спорт). Травма возникает при чрезмерной ротации голени относительно бедра при фиксированной стопе. При этом отмечается резкая боль, ощущение «щелчка» и нестабильность в суставе.

Разрыв задней крестообразной связки (ЗКС) встречается реже и, как правило, сопровождается прямым удар в область передней поверхности голени при согнутом колене, например, при ДТП или падениях с высоты. Симптоматика может быть менее выраженной, что нередко приводит к позднему диагностированию.

Повреждение медиальной (внутренней) боковой связки чаще всего наблюдается при ударе по наружной поверхности колена. В лёгких случаях диагностируется как растяжение, но при более тяжёлых – происходит полный разрыв. Важно отметить, что повреждение медиальной коллатеральной связки нередко сочетается с повреждением медиального мениска и ПКС, формируя так называемую «несчастливую триаду».

Разрывы латеральной (наружной) боковой связки являются менее распространёнными и чаще происходят при резком сведении бедра внутрь или прямом ударе по внутренней стороне колена. Эти повреждения требуют особого подхода, так как могут сопровождаться нестабильностью коленного сустава.

Повреждения менисков (медиального и латерального) составляют значительную долю всех травм коленного сустава. Мениски представляют собой хрящевые структуры полукруглой формы, выполняющие амортизирующую и стабилизирующую функцию. Они могут повреждаться при скручивающих движениях, особенно если колено согнуто и подвергается нагрузке. Различают продольные, радиальные, поперечные и лоскутные разрывы менисков. Характер повреждения и локализация играют ключевую роль в выборе метода лечения – консервативного или хирургического.

Встречаются также комбинированные травмы, при которых одновременно повреждаются несколько структур колена. Это усложняет реабилитационный процесс, требует мультидисциплинарного подхода и применения инновационных технологий, таких как миостимуляция с биологически обратной связью.

Результаты и обсуждения

Рассмотрим технологии реабилитации коленного сустава.

1. Миостимуляция с биологически обратной связью в реабилитации травм коленного сустава. Поскольку после получения травмы коленного сустава нога травмированного человека обездвижена и находится в специальном ортезе, то мышцы, прилегающие к колену, за это время атрофируются. Подобная процедура необходима в любом случае вне зависимости от метода лечения: хирургическом, который подразумевает под собой операцию, или консервативном, которой предполагает самостоятельное заживление тканей организма без внешнего вмешательства. Метод лечения может зависеть от тяжести повреждения и желания самого пациента.

Одна из основных целей реабилитации восстановить временно утраченные функции поврежденной конечности и вернуть ее объем, так как из-за дефицита нагрузки нога может уменьшиться по сравнению со здоровой. За функции коленного сустава отвечают мышцы бедра и голени. Мускулатура передней поверх-

ности бедра отвечают за разгибание коленного сустава, мышцы задней поверхности - за сгибание. Мышцы голени помогают в сгибании и разгибании колена, а также вместе с мышцами бедра способствуют стабилизации сустава [2].

Терапия миостимуляцией с использованием БОС позволяет активизировать восстановление утраченной нейромышечной связи, особенно в случаях послеоперационной гипотрофии. Это особенно актуально при длительной иммобилизации, сопровождающейся деафферентацией и нарушением моторной программы. Биологически обратная связь позволяет пациенту наглядно отслеживать результаты сокращения мышц и, в ряде случаев, усиливать волевое участие в процессе сокращения, что повышает эффективность терапии.

Применение угловых сенсоров в сочетании с тензодатчиками и ЭМГ-каналами позволяет добиться прецизионной настройки стимуляции и реализовать индивидуализированную программу восстановления. В последние годы активно разрабатываются системы с автоматической адаптацией параметров стимуляции в зависимости от фазы движения и уровня мышечного ответа, что повышает физиологичность процедуры. Кроме того, научные данные свидетельствуют, что электростимуляция с обратной связью способствует ускорению реперфузии тканей, улучшает метаболизм и препятствует вторичной атрофии мышц, особенно в посттравматический период. В контексте комплексной терапии этот метод может сочетаться с пассивной кинезиотерапией, ЛФК и методами теплового воздействия (например, парафинолечение), что расширяет его реабилитационный потенциал.

Таблица 1

Мышечные группы прилегающие к коленному суставу.

Table 1

Muscle groups adjacent to the knee joint.

Название мышечной группы	Мышцы, которые в нее входят
Мышцы передней поверхности бедра	Портняжная мышца, Четырехглавая мышца бедра, сокращатель широкой фасции
Мышцы задней поверхности бедра	Полусухожильная мышца, Полуперепончатая мышца, Двуглавая мышца бедра, Подколенная мышца
Мышцы голени	Передняя группа: Передняя большеберцовая мышца, Длинный разгибатель пальцев, Длинный разгибатель большого пальца; Латеральная группа: Длинная малоберцовая мышца, Короткая малоберцовая мышца; Задняя группа: Трехглавая мышца голени и Подошвенная мышца (поверхностный слой), Задняя большеберцовая мышца, Подколенная мышца, Длинный сгибатель пальцев, Длинный сгибатель большого пальца (глубокий слой)

Исследования проводились на иммобилизационном этапе реабилитации, что говорит нам о том, что важнейшей задачей было добиться полного разгибания ноги в коленном суставе. То есть программа стимуляции основывалась на том, что необходимо оказывать воздействие на мышцы-разгибатели голени.

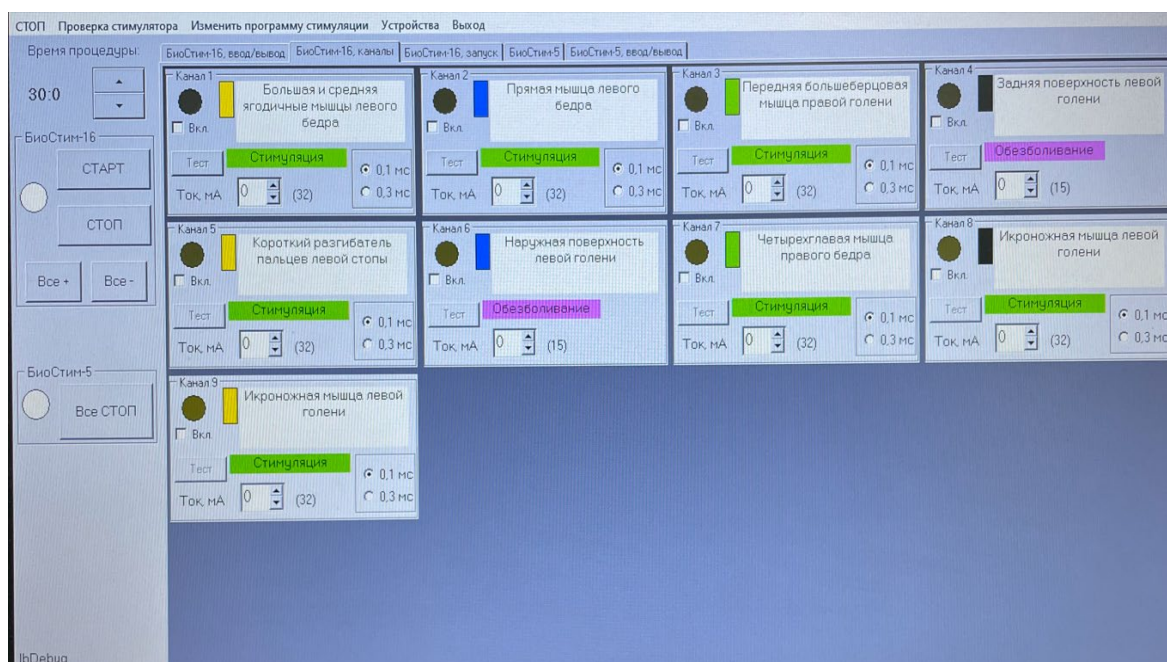


Рис. 1. Программа миостимуляции при травме левого колена.
Fig. 1. Myostimulation program for left knee injury.

Данная стимуляция осуществлялась в движении на беговой дорожке с заданной скоростью 0.8 км/ч, в течение 30 минут. Мышцы, на которые воздействовал электрический ток усиленно, выделены на схеме зеленым цветом. В качестве инструмента, осуществляющего биологически обратную связь, используется угловой датчик. Он крепится на латеральную часть ноги, в районе колена, таким образом, чтобы полностью мог считывать сгибательные и разгибательные движения в коленном суставе. Подключившись к стимулятору угловой датчик считывает движения и осуществляет электрическое воздействие на ту мышцу, которая работает в определенном цикле шага. Например, при выносе бедра стимулироваться будут прямая, средняя и латеральная головки четырехглавой мышцы бедра, а при перекате стопы с пятки на носок – икроножная мышца, хамстринги бицепс бедра [3, 4].

При травматизации коленного сустава наблюдается снижение мышечного тонуса, а также со временем начинает проявляться атрофия мышц бедра и голени травмированной конечности. Для избегания атрофии мышц бедра и голени следует проводить миостимуляцию травмированной ноги сразу же с момента получения травмы.

2. Показатели гониометрии до/после применения миостимуляции с БОС. Для проведения исследования, которое проводилось две недели и заключалось в миостимуляции с биологически обратной связью в движении, нами было выбрано две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Каждая из групп состояла из 5 человек. Для оценки влияния миостимуляции с биологически обратной связью на процесс реабилитации замерялись показатели разгибания голени «до» и «после» ее применения, что соответствует протоколам реабилитации на иммобилизационном этапе.

Таблица 2

Показатели гониометрии контрольной и экспериментальной групп.

Table 2

Goniometry parameters of the control and experimental groups.

	Показатели гониометрии (в градусах)			
	До эксперимента		После эксперимента	
Пациенты	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	100	103	103	112
2	102	100	106	108
3	105	104	107	115
4	97	98	97	105
5	101	103	104	113

По итогам проведения миостимуляции с биологически обратной связью, мы можем увидеть, что при измерении гониометрии в коленном суставе показатели пациентов из экспериментальной группы выше, чем показатели пациентов из контрольной. Исходя из этого, мы можем сказать, что миостимуляция с биологически обратной связью способствует положительной динамике в процессе реабилитации [5].

Показатели динамометрии четырехглавой мышцы бедра до/после применения миостимуляции с БОС.

Таблица 3

Показатели динамометрии четырехглавой мышцы бедра контрольной и экспериментальной групп.

Table 3

Quadriceps muscle dynamometry values in the control and experimental groups.

	Показатели динамометрии (в килограммах)			
	До эксперимента		После эксперимента	
Пациенты	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	10	11	13	18
2	11	12	15	20
3	13	8	15	22
4	11	10	16	19
5	9	12	12	17

По итогам проведения миостимуляции с биологически обратной связью, мы можем увидеть, что при измерении динамометрии четырехглавой мышцы бедра показатели пациентов из экспериментальной группы выше, чем показатели пациентов из контрольной. Исходя из этого, мы можем сказать, что миостимуляция с биологически обратной связью способствует положительной динамике в процессе реабилитации

Выводы

Внедрение миостимуляции с биологически обратной связью в процесс реабилитации после травм коленного сустава способствует улучшению функций коленного сустава, поскольку электрический ток воздействует на определенную мышцу, которая максимально работает в отдельной фазе двигательного действия. Именно точная стимуляция конкретных мышц позволяет улучшить и ускорить процесс восстановления поврежденной конечности и нормализации ее функциональных возможностей.

Таким образом, использование миостимуляции с биологически обратной связью в реабилитации травм коленного сустава является перспективным направлением современной физической медицины. Метод позволяет точно дозировать мышечную нагрузку, обеспечивая физиологичную активацию конкретных групп мышц, вовлечённых в двигательную активность сустава. Важным является то, что БОС-компонент повышает осознанное участие пациента в процессе лечения, что, в свою очередь, способствует лучшему комплаенсу и мотивации к реабилитации.

Полученные данные убедительно свидетельствуют о росте показателей гониометрии и динамометрии в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Это подтверждает целесообразность внедрения описанной методики в клиническую практику. В перспективе метод может быть дополнен виртуальной реальностью (VR) или использованием экзоскелетных модулей, что позволит выйти на новый уровень персонализированной медицины в области реабилитации опорно-двигательного аппарата.

Список источников

1. Евсеев В.И. Биомеханика повреждений коленного сустава. М.: Русайнс, 2009. 272 с.
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. М: Спорт, 2020. 624 с.
3. Оболенский В.Н., Карпенко А.В., Загородний Н.В. Эффективность электроимпульсной миостимуляции в лечении больных с переломами костей голени // Матер. 2 конгресса «Травматология и ортопедия столицы – настоящее и будущее». 2014. С. 206.
4. Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник. М.: Academia, 2018. 88с.
5. Георгиева Н.Г. Коррекция постурального баланса в реабилитации после травм коленного сустава // Вестник физиотерапии и курортологии. 2023. № 1. С. 54 – 57.
6. Романов Д.А., Гаркави А.В., Дрогин А.Р., Шишова А.А., Кнеллер Л.О., Молчанов И.С. Оценка проприоцептивной функции у пациентов после восстановления передней крестообразной связки // Вестник современной клинической медицины. 2022. Т. 15. № 5. С. 58 – 65.

7. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство. Краткое издание / под ред. Г.Н. Пономаренко. М.: ГЭОТАРМедиа, 2019. 512 с.
8. Шнайдер Л.С., Маковский А.А., Поправка Е.С., Степанов А.Б. Профилактика травматизма у лиц пожилого возраста // Медицинские науки. 2021. № 2. С. 95 – 100.
7. Iijima H., Aoyama T. Increased recurrent falls experience in older adults with coexisting of sarcopenia and knee osteoarthritis: a cross-sectional study // BMC Geriatrics. 2021. Vol. 21. P. 1 – 8.
8. Tulimieri D.T., Semrau J.A. Aging increases proprioceptive error for a broad range of movement speed and distance estimates in the upper limb // Frontiers in Human Neuroscience. 2023. Vol. 17. P. 1 – 13.

References

1. Evseev V.I. Biomechanics of Knee Joint Injuries. Moscow: Rusains, 2009. 272 p.
2. Ivanitsky M.F. Human Anatomy: a textbook for higher educational institutions of physical education. Moscow: Sport, 2020. 624 p.
3. Obolensky V.N., Karpenko A.V., Zagorodniy N.V. Efficiency of Electrical Pulse Myostimulation in the Treatment of Patients with Tibia Fractures. Proceedings of the 2nd Congress "Traumatology and Orthopedics of the Capital – Present and Future." 2014. P. 206.
4. Popov G.I. Biomechanics of Motor Activity: a textbook. Moscow: Academia, 2018. 88 p.
5. Georgieva N.G. Correction of postural balance in rehabilitation after knee injuries. Bulletin of Physiotherapy and Balneology. 2023. No. 1. P. 54 – 57.
6. 2. Romanov D.A., Garkavi A.V., Drogin A.R., Shishova A.A., Kneller L.O., Molchanov I.S. Evaluation of proprioceptive function in patients after anterior cruciate ligament reconstruction. Bulletin of modern clinical medicine. 2022. Vol. 15. No. 5. pp. 58–65.
7. Physical and rehabilitation medicine. National guidelines. Brief edition. edited by G.N. Ponomarenko. Moscow: GEOTARMedia, 2019. 512 p.
8. Schneider LS, Makovsky AA, Popravka ES, Stepanov AB Injury prevention in the elderly. Medical sciences. 2021. No. 2. P. 95 – 100.
7. Iijima H, Aoyama T. Increased recurrent falls experience in older adults with coexisting sarcopenia and knee osteoarthritis: a cross-sectional study. BMC Geriatrics. 2021. Vol. 21. P. 1 – 8.
8. Tulimieri DT, Semrau JA. Aging increases proprioceptive error for a broad range of movement speed and distance estimates in the upper limb. Frontiers in Human Neuroscience. 2023. Vol. 17. P. 1 – 13.

Информация об авторах

Лапшин Н.А., аспирант, Институт естествознания и спортивных технологий, Московский городской педагогический университет, Lapshin1594l@yandex.ru

Петрович М., аспирант, Институт естествознания и спортивных технологий, Московский городской педагогический университет, PetrovichM@mgpu.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 373.62



Педагогический потенциал геймификации в обучении физике

¹ Милинский А.Ю.,

¹ Благовещенский государственный педагогический университет

Аннотация: материалы и методы: в статье представлен обзор современных отечественных и зарубежных научных исследований, посвящённых применению геймификации в обучении физике как педагогической технологии повышения учебной мотивации и познавательной активности обучающихся. Материалами исследования послужили теоретические и эмпирические публикации по проблемам геймификации в образовании, активных и интерактивных методов обучения, а также методики преподавания физики на школьном и вузовском уровнях. В ходе исследования применялись методы аналитического обзора научной литературы, системного и структурно-функционального анализа педагогических подходов к геймификации, сопоставительного анализа эмпирических исследований и теоретической интерпретации полученных результатов.

Результаты. Установлено, что геймификация в обучении физике рассматривается в современных исследованиях как комплексная педагогическая технология, направленная на усиление мотивационных, когнитивных и деятельностных компонентов учебного процесса. Показано, что наибольшую эффективность геймификация демонстрирует в аспектах повышения учебной мотивации, вовлечённости обучающихся и формирования устойчивого интереса к изучению физических явлений. Выявлено, что положительное влияние геймификации на учебные достижения носит умеренный характер и в значительной степени зависит от дидактической обоснованности используемых игровых механизмов и условий их педагогической интеграции.

Заключение. Сделан вывод о целесообразности использования геймификации в обучении физике при условии её методически продуманного применения и ориентации на образовательные цели. Подчёркивается необходимость сочетания геймифицированных элементов с активными методами обучения и рефлексивной деятельностью обучающихся для обеспечения устойчивых образовательных результатов.

Ключевые слова: геймификация, обучение физике, образовательные технологии, учебная мотивация, активное обучение

Для цитирования: Милинский А.Ю. Педагогический потенциал геймификации в обучении физике // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 233 – 238.

Поступила в редакцию: 3 ноября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 5 января 2026 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

The pedagogical potential of gamification in teaching physics

¹ *Milinskiy A. Yu.,
Blagoveshchensk State Pedagogical University*

Abstract: materials and methods: this article presents an overview of contemporary Russian and international scientific research devoted to the use of gamification in physics education as a pedagogical technology for enhancing students' learning motivation and cognitive engagement. The study draws on theoretical and empirical publications on gamification in education, active and interactive learning methods, and physics teaching methods at the school and university levels. The study utilized analytical literature reviews, systemic and structural-functional analyses of pedagogical approaches to gamification, comparative analysis of empirical studies, and theoretical interpretation of the findings.

Results: Gamification in physics education has been established in modern research as a comprehensive pedagogical technology aimed at enhancing the motivational, cognitive, and activity-based components of the learning process. Gamification has been shown to be most effective in increasing learning motivation, student engagement, and fostering a sustained interest in studying physical phenomena. The positive impact of gamification on academic achievement has been found to be moderate and largely dependent on the didactic validity of the game mechanisms used and the conditions for their pedagogical integration.

Conclusion. The study concludes that gamification is feasible in physics education, provided it is methodically and methodically applied and focused on educational goals. The need to combine gamified elements with active learning methods and student reflective activities to ensure sustainable educational outcomes is emphasized.

Keywords: gamification, physics education, educational technologies, learning motivation, active learning

For citation: *Milinskiy A. Yu. The pedagogical potential of gamification in teaching physics. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 233 – 238.*

The article was submitted: November 3, 2025; Approved after reviewing: January 5, 2026; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Физика как учебная дисциплина играет ключевую роль в формировании научной картины мира, развитии логического, абстрактного и системного мышления, а также в подготовке квалифицированных специалистов для высокотехнологичных и наукоёмких отраслей экономики [1-5]. Освоение физики способствует развитию у обучающихся способности к анализу, моделированию и интерпретации природных процессов, формирует основы инженерного и исследовательского мышления, необходимые в условиях современного научно-технического прогресса.

Вместе с тем результаты многочисленных педагогических и психологических исследований свидетельствуют о наличии устойчивых трудностей в преподавании физики на различных уровнях образования. Это проявляется в снижении учебной мотивации, поверхностном усвоении учебного материала, фрагментарности знаний и формировании негативных установок обучающихся по отношению к предмету [13]. Для значительной части обучающихся физика воспринимается как формализованная и абстрактная дисциплина, слабо связанная с повседневным опытом и практическими задачами, что также снижает интерес к её изучению.

Традиционные модели преподавания физики, ориентированные преимущественно на объяснительно-иллюстративный подход, трансляцию готовых знаний и решение типовых задач по образцу, нередко оказываются недостаточно эффективными в условиях современного образовательного пространства. Ограниченная интерактивность, низкий уровень обратной связи и слабая ориентация на активную познавательную деятельность обучающихся снижают потенциал данных моделей и не в полной мере отвечают требованиям современных образовательных стандартов.

В ответ на обозначенные вызовы в педагогической теории и образовательной практике развиваются технологии активного и интерактивного обучения, направленные на вовлечение обучающихся в учебный процесс и формирование у них устойчивой внутренней мотивации. Среди них особое место занимает геймификация, рассматриваемая как перспективный педагогический подход, способный повысить интерес к изучаемому материалу и активизировать познавательную деятельность [7].

Геймификация понимается как использование игровых элементов и механизмов, таких как баллы, уровни, достижения, рейтинги, сюжетные сценарии и системы обратной связи, в неигровом образовательном

контексте при сохранении академической структуры и целей обучения [12]. В отличие от игрового обучения, геймификация не подменяет учебную деятельность игрой, а усиливает её мотивационный и деятельностный компоненты, создавая условия для более активного и осмысленного усвоения знаний.

В обучении физике геймификация приобретает особую значимость, поскольку позволяет органично сочетать аналитическую, экспериментальную и исследовательскую деятельность с эмоциональной вовлечённостью обучающихся. Использование геймифицированных образовательных сред, цифровых симуляций и игровых сценариев способствует формированию интереса к изучению физических явлений, снижению учебной тревожности и развитию познавательной инициативы [9].

Несмотря на возрастающее количество научных публикаций, посвящённых геймификации в образовании, проблема её применения именно в обучении физике остаётся недостаточно систематизированной и требует комплексного теоретико-аналитического осмысления. В частности, актуальной является задача обобщения эмпирических данных, выявления педагогических эффектов геймификации и определения условий её эффективной интеграции в образовательный процесс.

Цель статьи заключается в комплексном осмыслении геймификации как педагогической технологии в контексте обучения физике, систематизации результатов эмпирических исследований, а также в выявлении педагогических условий и ограничений её эффективного применения.

Материалы и методы исследований

В настоящем исследовании использовался обзорно-аналитический подход, ориентированный на систематизацию и теоретическое осмысление научных работ, посвящённых проблематике геймификации в обучении физике. Методологическую основу исследования составил контент-анализ отечественных и зарубежных публикаций, представленных в рецензируемых научных журналах и индексируемых в базах данных Scopus, Web of Science и РИНЦ. Анализируемые источники отбирались по критериям научной значимости, тематической релевантности и наличия эмпирических результатов применения геймификации в образовательном процессе. В ходе исследования также применялся системный анализ, позволивший рассмотреть геймификацию как целостную педагогическую технологию, включающую мотивационные, когнитивные и организационно-дидактические компоненты. Сравнительный анализ эмпирических исследований использовался для выявления особенностей и педагогических эффектов внедрения геймификации в обучении физике на различных уровнях образования. Обобщение и интерпретация полученных данных осуществлялись с применением методов теоретического анализа и синтеза, что позволило сформулировать выводы о педагогическом потенциале геймификации, условиях её эффективности и возможных ограничениях при использовании в образовательной практике.

Результаты и обсуждения

Теоретическая база геймификации формируется на пересечении педагогики, психологии и теории обучения. Одной из ключевых концепций является теория самодетерминации, согласно которой учебная деятельность становится внутренне мотивированной при удовлетворении потребностей в автономии, компетентности и социальной включённости [16].

Игровые механики, используемые в образовательной геймификации, напрямую соотносятся с этими потребностями. Система уровней и достижений поддерживает ощущение прогресса и компетентности; возможность выбора заданий и стратегий обучения способствует развитию автономии; командные формы работы и соревновательные элементы формируют социальную вовлечённость обучающихся.

С позиций конструктивистской педагогики геймификация создаёт условия для активного конструирования знаний через эксперимент, гипотезообразование и рефлекссию [10]. Это особенно актуально для обучения физике, где понимание формируется в процессе решения проблемных задач и анализа экспериментальных данных.

Физика как область знания отличается высокой степенью абстракции и формализации, что требует использования наглядных и интерактивных средств обучения. Геймификация позволяет интегрировать виртуальные лаборатории, симуляции и игровые сценарии, моделирующие физические процессы в доступной для обучающихся форме [9].

Использование геймифицированных сред способствует формированию у обучающихся исследовательского отношения к физике. Экспериментирование в игровой форме снижает страх ошибок и стимулирует познавательную инициативу, что особенно важно при изучении сложных тем, таких как механика, электродинамика или квантовая физика [6].

Кроме того, геймификация открывает возможности для дифференциации и персонализации обучения. Адаптивные игровые механизмы позволяют учитывать индивидуальный темп усвоения материала и уровень подготовки обучающихся [15].

Анализ эмпирических исследований, представленных в современной научной литературе, свидетельствует о преимущественно положительном влиянии геймификации на обучение физике. В частности, исследование [13] показало значимое повышение учебной мотивации и уровня академической успеваемости у учащихся, обучавшихся с использованием геймифицированных элементов.

Результаты исследований на уровне высшего образования также подтверждают эффективность данного подхода. [11] отмечают, что внедрение игровых механик в курсы физики способствует росту вовлечённости студентов, увеличению времени, затрачиваемого на самостоятельную работу, и более глубокому пониманию теоретического материала.

Метаанализ [8] демонстрирует, что влияние геймификации на учебные достижения носит умеренно положительный характер и зависит от характера используемых игровых элементов. Наиболее устойчивые результаты наблюдаются в тех случаях, когда геймификация сочетается с активными методами обучения, формирующим оцениванием и рефлексивной деятельностью обучающихся.

Вместе с тем ряд исследований указывает на ограничения геймификации. Чрезмерная ориентация на внешние награды может приводить к снижению внутренней мотивации и поверхностному усвоению знаний [7]. В этой связи особое значение приобретает педагогическое проектирование геймифицированных курсов, ориентированное на образовательные цели, а не на механическое внедрение игровых элементов.

Обобщение результатов исследований позволяет выделить ряд условий, обеспечивающих эффективность геймификации в обучении физике:

- соответствие игровых механик дидактическим целям курса;
- научная корректность и содержательная глубина учебного материала;
- систематическая обратная связь и поддержка обучающихся;
- методическая подготовка преподавателей к использованию геймифицированных технологий [14].

Выводы

Проведённый обзор и анализ научных исследований позволяют сделать вывод о значительном педагогическом потенциале геймификации в обучении физике. Геймификация способствует повышению учебной мотивации, развитию познавательной активности и формированию более глубокого понимания физических концепций. Вместе с тем эффективность данного подхода определяется не количеством игровых элементов, а качеством их педагогической интеграции.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой научно обоснованных моделей геймифицированного обучения физике, изучением их долгосрочных эффектов и влияния на формирование научного мышления.

Список источников

1. Милинский А.Ю., Барышников С.В. Творческий подход к проведению физического эксперимента на примере изучения закона сохранения энергии при ударе // Физика в школе. 2022. № 1. С. 40 – 44.
2. Милинский А.Ю. Проблемы сопровождения научноисследовательской деятельности по физике бакалавров вуза // Наука и школа. 2022. № 6. С. 165 – 171.
3. Милинский А.Ю. Интеграция геймификации в образовательный процесс: применение пазлов для эффективного обучения сборке электрических схем постоянного тока // Физика в школе. 2023. № 8. С. 25 – 30.
4. Милинский А.Ю., Днепровская О.А. Повышение эффективности выполнения первых лабораторных работ по физике студентами ВУЗа // Школа будущего. 2021. № 6. С. 104 – 115.
5. Чернечкин И.А. Полетит или не полетит? Как школьный проект по созданию ракет может стать отправной точкой при выборе профессии // Физика в школе. 2023. № 8. С. 31 – 34.
6. Alsawaier R.S. The effect of gamification on motivation and engagement // International Journal of Information and Learning Technology. 2018. № 1. P. 56 – 79.
7. Dichev C., Dicheva D. Gamifying education: what is known, what is believed and what remains uncertain // International Journal of Educational Technology in Higher Education. 2017. № 1. P. 1 – 36.
8. Diaz A.F., Estoque-Loñez H. A Meta-Analysis on the Effectiveness of Gamification on Student Learning Achievement // International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology. 2024. № 5. P. 1236 – 1253.
9. Forndran F., Zacharias C.R. Gamified experimental physics classes: a promising active learning methodology for higher education // European Journal of Physics. 2019. № 4. P. 1 – 14.
10. Hung W., Flom E., Manu J., Mahmoud E. A review of the instructional practices for promoting online learning communities // Journal of Interactive Learning Research. 2015. № 3. P. 229 – 252.

11. Richter K., Kickmeier-Rust M. Gamification in Physics Education: Play Your Way to Better Learning // *International Journal of Serious Games*. 2025. № 1. P. 59 – 81.
12. Robson K., Plangger K., Kietzmann J., McCarthy I.P., Pitt L. Is it all a game? Understanding the principles of gamification // *Business Horizons*. 2015. № 4. P. 411 – 420.
13. Roleda L.S. Gamification: Enhancing students' motivation and performance in grade 10 physics // *Advanced Science Letters*. 2018. № 11. P. 8094 – 8097.
14. Schöbel S., Janson A., Söllner M. Capturing the complexity of gamification elements // *European Journal of Information Systems*. 2020. № 6. P. 641 – 668.
15. Wang C., He J., Jin Z., Pan S., Lafkihi M., Kong X.T. The impact of gamification on teaching and learning physical internet // *Industrial Management & Data Systems*. 2022. № 6. P. 1499 – 1521.
16. Zaric N., Roepke R., Lukarov V., Schroeder U. Gamified learning theory: the moderating role of learners' learning tendencies // *International Journal of Serious Games*. 2021. № 3. P. 71 – 91.

References

1. Milinsky A.Yu., Baryshnikov S.V. Creative approach to conducting a physics experiment using the example of studying the law of conservation of energy during impact. *Physics at school*. 2022. No. 1. P. 40 – 44.
2. Milinsky A.Yu. Problems of supporting research activities in physics of university bachelors. *Science and school*. 2022. No. 6. P. 165 – 171.
3. Milinsky A.Yu. Integration of gamification into the educational process: the use of puzzles for effective teaching of assembling DC electrical circuits. *Physics at school*. 2023. No. 8. P. 25 – 30.
4. Milinsky A.Yu., Dneprovskaya O. A. Improving the efficiency of completing the first laboratory work in physics by university students. *School of the Future*. 2021. No. 6. P. 104 – 115.
5. Chernechkin I.A. Will It Fly or Not? How a School Project on Creating Rockets Can Be a Starting Point for Choosing a Career. *Physics at School*. 2023. No. 8. P. 31 – 34.
6. Alsawaier R.S. The Effect of Gamification on Motivation and Engagement. *International Journal of Information and Learning Technology*. 2018. No. 1. P. 56 – 79.
7. Dichev C., Dicheva D. Gamifying Education: What is Known, What is Believed, and What Remains Uncertain. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2017. No. 1. P. 1 – 36.
8. Diaz A.F., Estoque-Loñez H. A Meta-Analysis on the Effectiveness of Gamification on Student Learning Achievement. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*. 2024. No. 5. P. 1236 – 1253.
9. Fordran F., Zacharias C.R. Gamified experimental physics classes: a promising active learning methodology for higher education. *European Journal of Physics*. 2019. No. 4. P. 1 – 14.
10. Hung W., Flom E., Manu J., Mahmoud E. A review of the instructional practices for promoting online learning communities. *Journal of Interactive Learning Research*. 2015. No. 3. P. 229 – 252.
11. Richter K., Kickmeier-Rust M. Gamification in Physics Education: Play Your Way to Better Learning. *International Journal of Serious Games*. 2025. No. 1. P. 59 – 81.
12. Robson K., Plangger K., Kietzmann J., McCarthy I.P., Pitt L. Is it all a game? Understanding the principles of gamification. *Business Horizons*. 2015. No. 4. P. 411 – 420.
13. Roleda L.S. Gamification: Enhancing students' motivation and performance in grade 10 physics. *Advanced Science Letters*. 2018. No. 11. P. 8094 – 8097.
14. Schöbel S., Janson A., Söllner M. Capturing the complexity of gamification elements. *European Journal of Information Systems*. 2020. No. 6. P. 641 – 668.
15. Wang C., He J., Jin Z., Pan S., Lafkihi M., Kong X.T. The impact of gamification on teaching and learning physical internet. *Industrial Management & Data Systems*. 2022. No. 6. P. 1499 – 1521.
16. Zaric N., Roepke R., Lukarov V., Schroeder U. Gamified learning theory: the moderating role of learners' learning tendencies. *International Journal of Serious Games*. 2021. No. 3. P. 71 – 91.

Информация об авторе

Милинский А.Ю., доктор физико-математических наук, профессор, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7525-4396>, Благовещенский государственный педагогический университет, 675000, г. Благовещенск, ул. Ленина 104, a.milinskiy@mail.ru

© Милинский А.Ю., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.011.3



Лыжная подготовка студентов в вузе как средство к выполнению нормативов ГТО

¹ Патаркацишвили Н.Ю., ¹ Бикбулатов А.В., ¹ Михайлова С.А., ¹ Самойлова Г.М.,
¹ Сибирский федеральный университет

Аннотация: в данной статье рассматривается эффективность лыжной подготовки студентов Сибирского федерального университета в рамках учебных занятий по прикладной физической культуре, как средства повышения уровня физической подготовленности для успешного выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Представлены результаты педагогического эксперимента с участием 60 студентов.

Результаты. По завершении цикла занятий лыжной подготовки, выявлено достоверное улучшение основных физических качеств, определяющих готовность к выполнению нормативов ГТО: скорости, выносливости, силовой выносливости и скоростно-силовых способностей. Доказано, что динамика показателей различается у юношей и девушек, в мужской группе преобладает более значительный прирост результатов в силовых упражнениях и прыжках, тогда как у девушек отмечается сопоставимое улучшение показателей выносливости. В результате проведенной работы существенно возросло число студентов, выполнивших контрольные нормативы ГТО.

Заключение. Полученные данные подтверждают эффективность включения лыжной подготовки в учебный процесс физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности студентов с учетом половых различий в адаптации к нагрузкам.

Ключевые слова: физическое развитие, работоспособность, физические качества, физическое воспитание, учебный процесс, лыжная подготовка, ВФСК ГТО

Для цитирования: Патаркацишвили Н.Ю., Бикбулатов А.В., Михайлова С.А., Самойлова Г.М. Лыжная подготовка студентов в вузе как средство к выполнению нормативов ГТО // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 239 – 244.

Поступила в редакцию: 4 ноября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 6 января 2026 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Ski training for students at universities as a means to meet the GTO standards

¹ Patarkatsishvili N.Yu., ¹ Bikbulatov A.V., ¹ Mikhailova S.A., ¹ Samoylova G.M.,
¹ Siberian Federal University

Abstract: this article examines the effectiveness of ski training for students at Siberian Federal University during applied physical education classes as a means of improving their physical fitness for successfully achieving the Ready for Labor and Defense (GTO) standards. The results of a pedagogical experiment involving 60 students are presented.

Results. Upon completion of the ski training cycle, significant improvements were observed in key physical qualities that determine readiness to meet GTO standards: speed, endurance, strength endurance, and speed-strength abilities. The dynamics of these indicators were shown to differ between boys and girls, with the male

group showing a significantly greater increase in strength exercises and jumps, while the female group demonstrated comparable improvements in endurance. As a result of this study, the number of students who met the GTO standards increased significantly.

Conclusion. The obtained data confirm the effectiveness of including ski training in the physical education curriculum to improve the level of physical fitness of students, taking into account gender differences in adaptation to stress.

Keywords: physical development, performance, physical qualities, physical education, educational process, ski training, VFSK GTO

For citation: Patarkatsishvili N.Yu., Bikbulatov A.V., Mikhailova S.A., Samoylova G.M. *Ski training for students at universities as a means to meet the GTO standards. Review of Pedagogical Research.* 2026. 8 (2). P. 239 – 244.

The article was submitted: November 4, 2025; Approved after reviewing: January 6, 2026; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Прикладная физическая культура и спорт (ПФКиС) играет важную роль в развитии физических качеств и общей физической подготовки студентов вуза. Говоря подробнее о физических качествах, стоит отметить, что занятия лыжной подготовкой позволяют развивать их комплексно. Кроме того, регулярные тренировки на свежем морозном воздухе укрепляют иммунитет и закаляют организм студентов, что особенно актуально в условиях Сибири. В большей степени занятия лыжной подготовкой позволяют развить ловкость, выносливость, скорость и скоростно-силовые качества [1; 2; 3; 4].

Особое значение комплекс ГТО приобретает в сибирском регионе, в частности в Красноярском крае, где климатические условия характеризуются длительной зимой и наличием устойчивого снежного покрова. Это создаёт благоприятные возможности для широкого внедрения лыжной подготовки в учебный процесс вузов. Лыжный спорт традиционно является одним из базовых видов физического воспитания в северных регионах России [4; 5; 6; 7]. В предыдущих наших исследованиях по данной тематике предложены различные подходы к обогащению программ физического воспитания студентов с целью улучшения их физических качеств и подготовки к ГТО. В частности, доказана эффективность включения оздоровительных технологий, таких как скандинавская (северная) ходьба, в осенний период для развития выносливости студентов. Представленные результаты экспериментов по северной ходьбе подтвердили значительное улучшение показателей выносливости у студентов вуза за время занятий [8; 9]. Также изучались методики целенаправленной подготовки к отдельным тестам ГТО – например, скоростно-силовые упражнения для развития быстроты у молодежи [4; 5; 10], или специальные упражнения для освоения техники прыжка в длину с места [5; 6; 7; 8]. Эти работы отмечают положительную динамику показателей у обучающихся и подчёркивают необходимость поиска новых средств повышения эффективности учебных занятий по прикладной физической культуре [5; 6; 10]. Однако, вопрос использования именно лыжной подготовки в системе вузовской физической культуры с акцентом на подготовку к сдаче нормативов ГТО изучен недостаточно. В условиях Красноярска данное направление представляется перспективным, учитывая климатические и инфраструктурные предпосылки (наличие лыжных баз, традиции лыжного спорта и др.). Регулярная учебная лыжная подготовка студентов в рамках дисциплины окажет положительное влияние на развитие их основных физических качеств (выносливости, скорости, силы, гибкости) и повысит уровень готовности к выполнению нормативов ГТО.

Материалы и методы исследований

Наше исследование проводилось на базе Сибирского государственного университета (СФУ) города Красноярска, территориальное подразделение №1 проспект Свободный 79б, со студентами комплексной специализации первого курса в течение одного учебного семестра (осенне-зимний период). В педагогическом эксперименте приняли участие 60 студентов первого курса, которые относились к основной и подготовительной медицинской группе здоровья, не имеющих спортивного разряда по лыжному спорту. Из них 40 юношей и 20 девушек в возрасте 18-19 лет.

Цель исследования: провести сравнительный анализ и оценить эффективность применения лыжной подготовки в учебных занятиях для развития физических качеств студентов первого курса и подготовки их к успешному выполнению нормативов комплекса ГТО.

Были поставлены задачи исследования:

1. Проанализировать литературные источники по теме влияния лыжной подготовки на развитие физических качеств студентов и на выполнение нормативов ГТО.
2. Разработать и внедрить методику занятий по физической культуре с использованием лыжной подготовки (бег на лыжах) в зимний период в учебном процессе студентов.
3. Проследить динамику изменений показателей физических качеств у студентов, систематически занимающихся лыжной подготовкой, в течение учебного семестра.
4. Провести контрольное тестирование, имитирующее основные нормативы ВФСК ГТО (на выносливость, скорость, силовую выносливость, гибкость), до и после эксперимента, собрать и обработать полученные данные.
5. Сравнить результаты до и после проведенных занятий, оценить эффективность предложенной методики и сделать выводы о влиянии на подготовленность студентов к сдаче норм ГТО.

Процедура исследования. В начале семестра (сентябрь) был проведен контроль физической подготовленности, включающий тестирование по ряду ключевых контрольных упражнений, соответствующих нормативам VII ступени комплекса ГТО (возрастная группа 18-24 года). Для юношей проводились следующие испытания: бег на 100 м, бег на 3000 м, подтягивание из виса на перекладине, прыжок в длину с места. Для девушек аналогично: бег на 100 м, бег на 2000 м, отжимание в упоре лёжа (эквивалент подтягивания для женской группы), прыжок в длину с места.

Основой педагогического эксперимента заключалось во включении средств лыжной подготовки в учебные занятия по физической культуре на протяжении семестра. Занятия проводились 2 раза в неделю по 90 минут, при этом не менее половины времени каждого занятия отводилось на лыжные тренировки (в зависимости от погодных условий и состояния трассы). Программа занятий включала освоение техники передвижения на лыжах (классический и коньковый ходы), постепенно увеличиваемые по длине лыжные кроссы, интервальные задания на лыжероллерной трассе, а также специальные упражнения, развивающие силу и выносливость (имитационные упражнения с лыжными палками, силовые упражнения с собственным весом).

Интенсивность нагрузок повышалась постепенно, с учётом физического состояния студентов и их адаптации к возрастающим нагрузкам. По завершении семестра (декабрь) был проведен повторный контроль (выходное тестирование) по тем же упражнениям, что и в начале. Полученные результаты до и после эксперимента сравнивались отдельно для групп юношей и девушек. Статистическая обработка данных включала вычисление средних арифметических значений показателей, определение относительного прироста (% изменения) и проверку значимости сдвигов по критерию Стьюдента для зависимых выборок. Различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты и обсуждения

Начальный контроль подтвердил наличие заметных различий между юношами и девушками в уровне физической подготовленности. Входные результаты юношей по большинству тестов оказались выше, чем у девушек, что ожидаемо с учётом половых особенностей. Например, среднее время бега на 100-метровой дистанции у юношей составило 14,8 с, тогда как у девушек – 17,0 с. В тесте на выносливость (длительный бег) молодые люди также показали более высокую скоростную выносливость: время бега на 3000 м у юношей в среднем равнялось 15 мин 00 с, тогда как у девушек на дистанции 2000 м – 13 мин 00 с. Аналогично, исходные показатели силы отличались: среднее число подтягиваний у юношей было 6 раз, тогда как девушки в среднем выполняли 12 отжиманий. Разница в результатах прыжка в длину с места составляла около 40 см в пользу юношей (210 см против 170 см в среднем).

Эти данные отражают известные различия в физическом развитии мужчин и женщин студенческого возраста. После проведения цикла занятий лыжной подготовкой в течение семестра в обеих группах наблюдается положительная динамика по всем изучаемым показателям. Средние групповые результаты достоверно улучшились по сравнению с исходными ($p < 0,05$). В табл. 1 представлены изменения показателей физической подготовленности юношей и девушек до и после эксперимента.

Таблица 1

Динамика средних показателей физической подготовленности студентов под влиянием занятий лыжной подготовкой.

Table 1

Dynamics of average indicators of physical fitness of students under the influence of ski training.

Показатель	Юноши (до)	Юноши (после)	Прирост, %	Девушки (до)	Девушки (после)	Прирост, %
Бег 100м, с	14,8 ± 0,4	13,9 ± 0,3	-6,1%	17,0 ± 0,5	16,0 ± 0,4	-5,9%
Бег на выносливость (3000м у юношей / 2000м у девушек), мин/с	15:00 ± 0:45	13:30 ± 0:40	-10,0%	13:00 ± 1:30	11:30 ± 0:25	-11,5%
Силовая выносливость (подтягивания / отжимания), раз	6,0 ± 1,2	9,0 ± 1,0	+50%	12 ± 2	17 ± 2	+41,7%
Прыжок в длину с места, см	210 ± 10	225 ± 9	+7,1%	170 ± 8	180 ± 7	+5,9%

Как видно из табл. 1, по окончании эксперимента у юношей отмечается улучшение результатов во всех тестах. В частности, среднее время бега на 100 м сократилось с 14,8 с до 13,9 с, а время бега на 3000 м – с 15 мин 00 с до 13 мин 30 с. Количество подтягиваний возросло в среднем на 3 повторения (с 6 до 9 раз), а результат прыжка в длину увеличился на 15 см (с 210 до 225 см).

У девушек наблюдается аналогичная положительная динамика: время бега на 100 м уменьшилось с 17,0 с до 16,0 с, время бега на 2000 м – с 13 мин 00 с до 11 мин 30 с. Среднее число отжиманий увеличилось на 5 повторений (с 12 до 17 раз), показатель прыжка в длину с места вырос на 10 см (со 170 до 180 см). Отметим, что относительно более высокое исходное значение по отжиманиям (в сравнении с подтягиваниями у юношей) объясняется спецификой тестирования и различием в характере упражнений.

Совокупные результаты свидетельствуют о существенном повышении уровня физической подготовленности студентов под влиянием регулярных занятий лыжами. К концу эксперимента большинство участников как мужской, так и женской групп смогли выполнить или превысить минимальные требования комплекса ГТО по ключевым контрольным нормативам. В частности, среди юношей примерно 85% продемонстрировали время на 100 м не хуже нормативного (15,1 с – требование для бронзового знака ГТО), а бег на 3000 м в пределах установленного времени (14 мин) смогли выполнить около 75% юношей (до эксперимента таких было менее половины).

Среди девушек по результатам выходного контроля около 70% уложились в нормативное время бега на 100 м (17,5 с) и бега на 2000 м (11 мин 35 с), тогда как до начала занятий эти показатели не превышали 30-40%. Выполнение силовых нормативов также существенно улучшилось: после тренировок примерно 80% юношей смогли подтянуться не менее 5 раз (минимальный требуемый норматив), а среди девушек около 60% выполнили 15 и более отжиманий.

Таким образом, внедрение лыжной подготовки позволило значительно повысить готовность студентов к сдаче норм ГТО.

Выводы

Полученные результаты подтверждают высокую эффективность использования средств лыжной подготовки для развития физических качеств, необходимых для успешной сдачи комплекса ГТО, и одновременно выявляют ряд особенностей в динамике показателей у юношей и девушек.

Прежде всего, обращает на себя внимание значительный рост показателей выносливости в обеих группах. Регулярные кроссовые нагрузки на лыжах способствовали улучшению функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем, что отразилось в существенном сокращении времени преодоления дистанций.

Тем не менее, в рамках каждой группы прогресс очевиден: и юноши, и девушки значительно приблизились к выполнению, а во многих случаях и превысили минимальные нормативные требования. Однако, для дальнейшего повышения результатов девушкам может потребоваться более акцентированная силовая подготовка (особенно для развития силы рук и плечевого пояса), тогда как для юношей основным ограничением прогресса, вероятно, является развитие выносливости мышц.

Проведенное исследование указывает на универсальную пользу лыжной подготовки как средства развития физических качеств у студентов независимо от пола. Таким образом, полученные результаты согласуются с известными данными о половых различиях в адаптации к физическим нагрузкам. Мужчины демонстрируют более высокую скоростно-силовую подготовленность и больший абсолютный прирост силовых показателей при тренинге, тогда как женщины относительно успешнее реализуют потенциал повышения выносливости. При планировании учебного процесса по физическому воспитанию и подготовки к ГТО целесообразно учитывать эти различия. В целом же интеграция лыжной подготовки в образовательный процесс показала свою высокую эффективность для совершенствования физической подготовленности всех студентов.

Список источников

1. Нормативы ВФСК ГТО. URL: <https://gtonsk.ru/norms> (дата обращения: 10.10.2025).
2. Патаркацишвили Н.Ю., Бикбулатов А.В., Михайлова С.А., Хантимирова О.Б. Влияние занятий северной ходьбой в условиях Сибири на развитие физических качеств у студентов ВУЗа // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2024. № 10. С. 27 – 33.
3. ГТО Центр зимних видов спорта. URL: <https://czvs-astrakhan.ru/dokumenty/gto.html> (дата обращения: 10.10.2025)
4. Даянова М.А. Влияние занятий спортивным ориентированием на развитие когнитивных функций спортсмена-ориентировщика // Наука. 2020. № 6. С. 76 – 77.
5. Солодовник О.В., Михайлова У.Э., Панченко Л.Л. Эмоциональная сфера студентов гуманитарных направлений подготовки // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2021. № 1. С. 66 – 74.
6. Патаркацишвили Н.Ю., Завьялов Д.А. Выявление основных средств и методов развития силы у студентов, занимающихся физической подготовкой // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 9. С. 45 – 52.
7. Соболев С.В., Коновалов А.С., Соболева Н.В., Патаркацишвили Н.Ю. Развитие аэробных возможностей организма в учебном процессе студентов средствами северной ходьбы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7 (221). С. 288 – 292.
8. Захарова А.В., Эльснер Н.В. Особенности восстановления лыжников-гонщиков и спортсменов игровых видов спорта разных возрастов после интенсивной физической нагрузки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 4 (242). С. 62 – 68.
9. Заварухина С.А., Звягина Е.В. Безнагрузочная оценка физической работоспособности // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 164 – 169.
10. Белева А.Н. обоснование эффективности методики технической подготовки спортсменов в гоночном компоненте лыжного двоеборья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 4 (242). С. 37 – 45.

References

1. All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO (RTS) Standards. URL: <https://gtonsk.ru/norms> (date of access: 10.10.2025).
2. Patarkatsishvili N.Yu., Bikbulatov A.V., Mikhailova S.A., Khantimirova O.B. The Impact of Nordic Walking in Siberia on the Development of Physical Qualities in University Students. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2024. No. 10. P. 27 – 33.
3. GTO Winter Sports Center. URL: <https://czvs-astrakhan.ru/dokumenty/gto.html> (date of access: 10.10.2025)
4. Dayanova M.A. The Impact of Orienteering on the Development of Cognitive Functions of an Orienteer. Science. 2020. No. 6. P. 76 – 77.
5. Solodovnik O.V., Mikhailova U.E., Panchenko L.L. Emotional Sphere of Students Majoring in the Humanities. Bulletin of the Scientific Society of Students, Postgraduates, and Young Scientists. 2021. No. 1. P. 66 – 74.
6. Patarkatsishvili N.Yu., Zavyalov D.A. Identification of the Main Means and Methods of Strength Development in Students Engaged in Physical Training. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2020. No. 9. P. 45 – 52.
7. Sobolev S.V., Konovalov A.S., Soboleva N.V., Patarkatsishvili N.Yu. Development of Aerobic Capabilities of the Body in the Educational Process of Students by Means of Nordic Walking. Scientific Notes of the P.F. Tula State University. Lesgaft University. 2023. No. 7 (221). P. 288 – 292.

8. Zakharova AV, Elsner NV Recovery Features of Cross-Country Skiers and Athletes of Game Sports of Different Ages after Intense Physical Activity. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2025. No. 4 (242). P. 62 – 68.

9. Zavarukhina S.A., Zvyagina E.V. No-Load Assessment of Physical Performance. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 1 (215). P. 164 – 169.

10. Beleva AN Substantiation of the Efficiency of the Methodology of Technical Training of Athletes in the Racing Component of Nordic Combined. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2025. No. 4 (242). P. 37 – 45.

Информация об авторах

Патаркацишвили Н.Ю., доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-8241-0903>, Сибирский федеральный университет, nputincev@mail.ru

Бикбулатов А.В., старший преподаватель, Сибирский федеральный университет, bibich@inbox.ru

Михайлова С.А., старший преподаватель, Сибирский федеральный университет, smikhaylova@sfu-kras.ru

Самойлова Г.М., старший преподаватель, Сибирский федеральный университет, gsamoylova@sfu-kras.ru

© Патаркацишвили Н.Ю., Бикбулатов А.В., Михайлова С.А., Самойлова Г.М., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.814/796.853.23/796.853.232



Психологическое сопровождение спортивной подготовки юниоров в дзюдо

¹ *Ткаченко Ю.С.,*

¹ *Омский государственный медицинский университет*

Аннотация: материалы и методы: в работе представлены результаты анализа научно-методической литературы. Исследование проводилось в 2 этапа: 1.Подготовительный. Сбор, анализ и обобщение научных представлений о психологическом сопровождении и особенностях психорегуляции дзюдоистов – юниоров. 2. Основной. Подготовка заключения и формулировка выводов о значении психологического сопровождения дзюдоистов – юниоров, по проанализированным литературным данным. Методы исследования: Анализ научно-методической литературы.

Результаты. В статье представлен анализ отечественных исследований в области психологического сопровождения дзюдоистов-юниоров. Установлены основные направления деятельности, связанные со стабилизацией психического состояния юниоров в ходе спортивной подготовки, а также во время соревнований.

Представлены изменения происходящих в организме юниоров, учет которых является важным в построении психологического сопровождения. В числе изменений указаны: гормональные перестройки, психофизиологические перестройки и морфо-функциональные изменения. Изучены особенности психологической подготовки юниоров, учет сенситивного периода, особенности психической установки и предпочтений дзюдоистов-юниоров.

Показан большой размах направлений исследований способствующих психическому благополучию спортсменов. При очевидном разнообразии исследований отсутствует их систематизация, отмечаются расхождения с точки зрения применения терминологических понятий (психологическая подготовка, психологическое сопровождение и т.д.). Отмечается малое количество исследований касающихся непосредственно дзюдоистов – юниоров.

Заключение. В исследованиях представленных отечественными учеными отсутствует детальная система психологической подготовки спортсменов с учетом особенностей организма дзюдоистов-юниоров. Все установленные исследования направлены на изучение особенностей психического состояния высококвалифицированных спортсменов. Разработаны отдельные вопросы психологического сопровождения спортсменов, в том числе юниоров, в других видах спорта или в обобщенном виде представлены все единоборства.

Ключевые слова: юниоры, дзюдо, спорт, тренировочный процесс, спортивная деятельность, спортивная подготовка, психологическая подготовка, психологическое сопровождение

Для цитирования: Ткаченко Ю.С. Психологическое сопровождение спортивной подготовки юниоров в дзюдо // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 245 – 251.

Поступила в редакцию: 4 ноября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 6 января 2026 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Psychological support of sports training of juniors in judo

¹ Tkachenko Yu.S.,
¹ Omsk State Medical University

Abstract: materials and methods: the paper presents the results of the analysis of scientific and methodological literature. The study was conducted in 2 stages: 1. Preparation. Collection, analysis and generalization of scientific ideas about psychological support and peculiarities of psychoregulation of judoists - juniors. 2. Basic. Preparation of conclusion and formulation of conclusions on value of psychological support of judoists-juniors, on the analyzed literary data. Research methods: Analysis of scientific and methodological literature.

Results. The article presents an analysis of domestic research in the field of psychological support of junior judokas. The main activities related to the stabilization of the mental state of juniors during sports training, as well as during competitions, have been established.

Changes occurring in the body of juniors are presented, the accounting of which is important in building psychological support. Among the changes are indicated: hormonal changes, psychophysiological changes and morpho-functional changes. Peculiarities of psychological preparation of juniors, consideration of sensitive period, peculiarities of mental installation and preferences of judoists-juniors are studied.

A large scope of research areas contributing to the mental well-being of athletes is shown. With an obvious variety of studies, there is no systematization of them, discrepancies are noted in terms of the use of terminological concepts (psychological training, psychological support, etc.). There is a small number of studies relating directly to judokas – juniors.

Conclusion. In studies presented by domestic scientists there is no detailed system of psychological preparation of athletes taking into account peculiarities of an organism of judoists-juniors. All established studies are aimed at studying the characteristics of the mental state of highly qualified athletes. Separate issues of psychological support of athletes, including juniors, in other sports or in generalized form are presented all single combats.

Keywords: juniors, judo, sports, training process, sports activity, sports training, psychological preparation, psychological support

For citation: Tkachenko Yu.S. *Psychological support of sports training of juniors in judo. Review of Pedagogical Research.* 2026. 8 (2). P. 245 – 251.

The article was submitted: November 4, 2025; Approved after reviewing: January 6, 2026; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Психологическая подготовка в дзюдо, как и в любом другом виде спорта имеет колоссальное значение. Это процесс, предполагающий как формирование полноценного психического развития спортсменов, так и мотивационного компонента подготовки, развития волевых качеств и необходимых для полной реализации возможностей дзюдоиста-юниора психологических установок.

Диапазон необходимых психических качеств и свойств личности в научно-методической литературе представлен достаточно. В то же время отмечается неравномерность исследованных материалов, что отражается и на объеме и на качестве информационного массива. Отсутствует системная организации исследовательских работ.

Основная масса информационных данных указывает на ведущее значение мотивации в подготовке спортсменов. Некоторые авторы отмечают то, что «...являясь психическим состоянием, мотивация не может существовать вне пределов эмоциональной сферы. В связи с этим мотивация, подкрепленная эмоциональной сферой, является основой формирования целевых установок, в том числе спортивных» [9, 10, 12].

Указывается, что психоэмоциональный компонент подготовки наряду с другими психическими качествами является базовым. Так как по отношению к другим психическим качествам он имеет взаимодействующий, объединяющий, и оптимизирующий характер, закрепляющий полученные результаты воздействия на спортсмена [12].

В литературе отражается научный интерес к надежности и устойчивости спортсменов, как и к свойствам личности, обеспечивающим стабильность деятельности и способность к повышению спортивного результата. Наблюдаются работы по изучению самооценки, также являющейся базовым составляющим в подготовке спортсменов. Представлена определенная иерархия психических качеств, в том числе и в их развитии [3].

В литературе раскрывается, что «... формирование ценностных ориентаций и мотивов позволяет понять внутренние установки спортсменов, изменение этих установок под воздействием внешнего мира и сторонних факторов и их воздействие на результат деятельности». Указанное, свидетельствует о том, что исследование психологического компонента подготовки дзюдоистов-юниоров является актуальным.

Цель - анализ проведенных исследований психологического сопровождения спортсменов проведенных отечественными учеными в области подготовки дзюдоистов – юниоров.

Материалы и методы исследований

Исследование проводилось в 2 этапа:

- 1- Подготовительный. Сбор, анализ и обобщение научных представлений о психологическом сопровождении и особенностях психорегуляции дзюдоистов – юниоров.
- 2- Основной. Подготовка заключения и формулировка выводов о значении психологического сопровождения дзюдоистов-юниоров, по проанализированным литературным данным.

Методы исследования: Анализ научно-методической литературы.

Результаты и обсуждения

Система подготовки дзюдоистов-юниоров имеет свои исторически сложенные, определенные традиции, которые были проверены годами педагогического сопровождения спортсменов. В то же время возникает множество сопутствующих тренировочному процессу и соревновательной деятельности проблем, связанных с изменением окружающей среды, питания, критериев отбора, повышением сложности тренировочного процесса и других факторов, которые снижают качество подготовки юниоров. Указанное расширяет критерии требований не только к функциональному состоянию организма, но и к психике спортсменов.

Процесс подготовки дзюдоистов-юниоров также усложняет период развития спортсменов. Эти усложнения вызваны физиологической перестройкой организма, свойственной юниорам в этот возрастной период. В ходе подготовки юниоров отмечаются изменения гормонального фона, что в основном связано со развитием и становлением организма спортсменов. На фоне гормональных перестроек отмечаются психологические изменения, колебания мотивации, уверенности спортсменов в себе, снижение самооценки, или наоборот ее завышенность. Эти колебания не могут не сказываться на общем состоянии спортсменов, соответственно на тренировочном процессе и выступлениях на соревнованиях. Зачастую у спортсменов полярно меняется настроение, устойчивость нервной системы колеблется или снижается, все это сказывается на формировании новых двигательных навыков, нарушении закрепленных навыков, вызывают нарушения двигательного автоматизма [1, 5, 8, 9].

Базовым составляющим формирования спортсменов является ментальность, которая оказывает на спортсменов воздействие на начальном этапе построения системы подготовки. Так наша ментальность разнится в сравнении с японской, где зародилась сама борьба [7]. Это обусловлено тем, что традиции заложенные в семье естественным образом и переданные ребенку и сформированные в условиях обучения двигательным действиям, оказывают разное влияние на спортсмена и по-разному воздействуют на его формирование. Например, дисциплинированность спортсменов, отношение к месту проведения тренировочных занятий, отношение к тренеру и т.д.

В ходе анализа литературы установлены самые распространенные ошибки подготовки спортсменов, дифференцированные по группам, которые не учитываются во время тренировочного процесса: медико-биологические, спортивно-ориентированные педагогические; психосоматическая группа критериев [7]. Представленный классификатор объединяет в группе медико-биологического направления: гормональные перестройки; травмоопасность вида спорта; вегетативные перестройки; бесконтрольное применение фармакологических препаратов; недостаточность применения методов восстановления. В спортивно-ориентированной педагогической группе критериев: нарушение режима питания; сгонка веса; несоответствие натуральной массы тела (жировой и мышечный компонент) весовой категории; нарушение режима тренировок и отдыха; игнорирование инновационных методик подготовки спортсменов; отсутствие преемственности в методике подготовки спортсмена и т.д. Психосоматическая группа критериев базируется на формировании личностной ориентированности спортсмена; психологической зрелости; формировании установок, развитии мотивации; недостатке поощрений спортсменов [7]. В литературе отмечаются исследования антиципации у спортсменов методами психодиагностики и электромиографии [8].

Вопросы психологического сопровождения борцов в основном посвящены спортсменам этапа высшего спортивного мастерства или спортивного совершенствования [4, 6]. Так анализ психологической готовности спортсменов указанных этапов подготовки показывает, что у борцов отмечается низкий уровень по исполнительскому и волевому компонентам и высокий-по оценочному компоненту психологической готовности. При осуществлении психологической подготовки отмечались отказы от участия в части эксперимен-

тальных мероприятий респондентами, принимавшими участие в опросе со ссылкой на конфиденциальность личной информации и недоверие к эффективности самой психологической подготовки.

В системе психолого-педагогической подготовки дзюдоистов отмечаются те же ошибки, что у всех единоборцев, указанных в статье в рамках критериев медико-биологической направленности. В числе факторов успешности ведущих спортсменов-борцов указываются причины жизненного и семейного неблагополучия. В числе отмеченных факторов представлены: неполные семьи, многодетные семьи, социально-неблагополучные семьи; малообеспеченные семьи [5]. В данном случае вызывает сомнение состоятельность такого рода выводов.

Несомненно большое значение в формировании благополучной психологической установки спортсмена имеет тренер. Он практически всегда во время всего тренировочного процесса находится непосредственно рядом со спортсменом. Он является информационным первоисточником для спортсмена относительно особенностей развития организма, формирования двигательных навыков и психофизиологической составляющей тренировочного процесса. Именно он формирует будущего спортсмена, несмотря на активное участие в тренировочном процессе других специалистов [12, 13].

В связи с указанным в отдельных исследованиях рекомендуется уделять внимание психологической компетенции тренера, в частности, в аспекте возможности осуществлять психологическую подготовку. Так «... одной из наиболее значимых составляющих психологической компетентности тренера является определенный уровень знаний психологии личности и индивидуальных различий (особенности нервной системы, черты характера и пр.), психофизиологии и навыки применения малоформализованных методов психодиагностики (наблюдение, беседа) для их определения». Отмечается, что максимальная индивидуализация и реализуется в аспекте понимания тренером психологических особенностей спортсмена. Психологическая компетентность тренера во многом определяет и вовлечение родителей в процесс подготовки юниоров. Содержание компетенции тренера представлена группой авторов (табл. 1) [2].

Таблица 1

Содержание психологической компетенции тренера в системе детско-юношеского спорта (по И.В. Гайдмашко, И.В. Бабичеву).

Table 1

Contents of psychological competence of a coach in the system of children's and youth sports (according to I.V. Gaidamashko, I.V. Babichev).

№ п/п	Задачи процесса подготовки спортсменов	Составляющие психологической компетентности тренера
1	Индивидуализация тренировочного процесса	Знания в области психологии личности, психофизиологии и дифференциальной психологии; практические навыки психодиагностики – в первую очередь методами беседы и наблюдения
2	Развитие спортивно значимых личностных качеств спортсменов	Знания в области психологии развития и возрастной психологии; владение методами психологической оценки уровня развития тех или иных качеств личности; навыки проведения развивающих тренингов и специальных занятий; умение интегрировать психологическую подготовку в тренировочный процесс
3	3 Диагностика и коррекция (при необходимости) текущего психологического (психического) состояния спортсменов	Владение различными методами психодиагностики; умение вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс для снижения психической нагрузки на спортсмена; навыки формирования позитивного мировосприятия у спортсменов
4	Повышение возможностей психической саморегуляции спортсменов	Знания в области психологии саморегуляции; Развитые навыки осознанной психической саморегуляции с помощью различных методов; умение подобрать наиболее подходящие конкретному спортсмену методы саморегуляции и форму обучения им
5	Повышение позитивного влияния родителей на процесс подготовки юниоров	Общая психологическая грамотность; знание основ детско-родительских отношений и основных форм семейного воспитания; развитые коммуникативные навыки и умение убеждать

Представлены труды ученых в части изучения типовых стилей спортивной деятельности как психологического феномена. Изучена структура организации типовых стилей деятельности, степень их интеграции, меры согласованности стилей с актуальными условиями среды. С точки зрения психологии стиль ведения поединка рассматривается как четко отработанная установка избранная спортсменом как решение постав-

ленных перед ним задач. Указывается, что разные стили, это «...устойчивые системы (при возможных вариативных изменениях отдельных составляющих); тактика – ситуативно используемое средство организации и выполнения деятельности (...активное подавление противника темпом, постоянными атаками может именоваться как использование спортсменом атакующей тактики)». Отмечается, что количество типовых стилей в спорте высших достижений ограничено. Также установлено, что успешность молодых спортсменов, чемпионов и призеров страны, не дает гарантии успешности в дальнейшем в качестве спортсменов, как и в качестве тренеров [13].

Чрезвычайно важным на наш взгляд является понимание сенситивного периода развития юниора, не только с точки зрения педагогики, но и психологии. Какие психологические состояния базируются на формировании отдельных личностных качеств спортсмена, что усиливает или ослабляет развитие тех или иных свойств личности и т.д.

Выводы

Таким образом, анализ отечественных исследований психологического сопровождения спортсменов показывает большой размах направлений исследований способствующих психическому благополучию спортсменов. Это касается и психологического сопровождения процесса подготовки спортсменов, и непосредственно психологической подготовки, и формирования свойств личности спортсмена-юниора. В то же время отмечается малое количество исследований касающихся непосредственно дзюдоистов – юниоров.

При очевидном разнообразии исследований отсутствует их систематизация, отмечаются расхождения с точки зрения применения терминологических понятий (психологическая подготовка, психологическое сопровождение и т.д.). Повышение требований к результативности спортсмена в современных условиях спортивной борьбы становится все более сложной задачей. В этих условиях повышается значимость систематизация средств, методов психологического сопровождения процесса подготовки юниоров. Необходим детальный анализ всей системы психологической подготовки дзюдоистов- юниоров с определением периодичности применяемых задач не только с постановкой частных задач, но и с учетом особенностей этапов подготовки и периода тренировочного процесса.

Список источников

1. Волкова М.Г. Кризисные ситуации в жизни спортсменов-юниоров: эмпирическое исследование // В сборнике: Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: Материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК / Под общей ред. А.А. Перельского. 2018. С. 37 – 41.
2. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Содержание психологической компетентности тренера в детско-юношеском спорте в аспекте психологической подготовки спортсменов // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2021. № 4 (57). С. 33 – 41.
3. Горская Г.Б. Мотивационный климат как регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. № 4. С. 85 – 91.
4. Кокурин А.В., Паршина Т.В., Киреева Ю.В., Барцайкин А.В. Психологическая подготовка единоборцев на этапе спортивного совершенствования // Глобальный научный потенциал. 2022. № 6 (135). С. 80 – 82.
5. Леготкин А.Н., Лопатина А.Б. Факторы, ограничивающие эффективность тренировки юниоров // Успехи современной науки. 2016. Т. 1. № 9. С. 26 – 29.
6. Лубышева Л.И., Пешков А.А., Пешкова Н.В. Выявление гендерных различий в психическом реагировании высококвалифицированных дзюдоистов на соревновательные стресс-факторы // В сборнике: Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития: Материалы всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2022. С. 247 – 254.
7. Нохрин М.Ю. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы системы подготовки юных дзюдоистов к ответственным соревнованиям // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 3. С. 33 – 41.
8. Пантелеева Г.В. Исследования антиципации у спортсменов методами психодиагностики и электромиографии // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 524 – 528.
9. Салугин Ф.В., Болотин А.Э., Спатаева М.Х., Агалтдинов А.А. Мотивационная составляющая юных кикбоксеров на начальном этапе спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. 2025. № 3. С. 95 – 97.

10. Салугин Ф.В., Спатаева М.Х., Козин В.В., Ткачук А.Н. Исследование мотивационного компонента занятий спортом у единоборцев высокой квалификации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 11 (249). С. 142 – 149.
11. Спатаева М.Х. Формирование модели управления психоэмоциональным состоянием спортсменов в силовых видах спорта с применением категориальной методологии // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 10 (224). С. 418 – 426.
12. Спатаева М.Х. Базовые критерии оптимизации психоэмоционального состояния спортсменов силовых видов спорта // Современные вопросы биомедицины, 2025. Т. 9. № 1 (31). С. 35 – 42.
13. Толочек В.А. Типовые стили спортивной деятельности как психологический феномен: ресурсы эффективности // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 6. С. 70 – 82.

References

1. Volkova M.G. Crisis situations in the lives of junior athletes: an empirical study. In the collection: Scientific and pedagogical schools in the field of physical education and sports: Proceedings of the International scientific and practical congress dedicated to the 100th anniversary of the State Central Institute of Physical Culture and Sport. General editor A.A. Peredelsky. 2018. P. 37 – 41.
2. Gaidamashko I.V., Babichev I.V. The content of psychological competence of a coach in children's and youth sports in terms of psychological preparation of athletes. Bulletin of Tver State University. Series: Pedagogy and Psychology. 2021. No. 4 (57). P. 33 – 41.
3. Gorskaya G.B. Motivational climate as a regulator of athletes' activities. Physical Education, Sport – Science and Practice. 2016. No. 4. P. 85 – 91.
4. Kokurin A.V., Parshina T.V., Kireeva Yu.V., Bartsaykin A.V. Psychological Preparation of Martial Artists at the Stage of Sports Improvement. Global Scientific Potential. 2022, no. 6 (135). P. 80 – 82.
5. Legotkin A.N., Lopatina A.B. Factors Limiting the Effectiveness of Junior Training. Advances in Modern Science. 2016. Vol. 1. No. 9. P. 26 – 29.
6. Lubysheva L.I., Peshkov A.A., Peshkova N.V. Identification of gender differences in the mental response of highly qualified judokas to competitive stress factors. In the collection: Physical Education and Sports in the Education System: Innovations and Development Prospects: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference. St. Petersburg, 2022. P. 247 – 254.
7. Nokhrin M.Yu. Pedagogical, psychological and medical-biological problems of the system of training young judokas for important competitions. Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports. 2016. Vol. 11. No. 3. P. 33 – 41.
8. Panteleeva G.V. Study of anticipation in athletes using psychodiagnostics and electromyography methods. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2019. No. 11 (177). P. 524 – 528.
9. Salugin F.V., Bolotin A.E., Spataeva M.Kh., Agaltdinov A.A. Motivational component of young kickboxers at the initial stage of sports training. Theory and practice of physical education. 2025. No. 3. P. 95 – 97.
10. Salugin F.V., Spataeva M.Kh., Kozin V.V., Tkachuk A.N. Study of the motivational component of sports activities in highly qualified combat athletes. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2025. No. 11 (249). P. 142 – 149.
11. Spataeva M.Kh. Formation of a Model for Managing the Psycho-Emotional State of Athletes in Strength Sports Using Categorical Methodology. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 10 (224). P. 418 – 426.
12. Spataeva M.Kh. Basic Criteria for Optimizing the Psycho-Emotional State of Athletes in Strength Sports. Modern Issues in Biomedicine, 2025. Vol. 9. No. 1 (31). P. 35 – 42.
13. Tolochek V.A. Typical Styles of Sports Activity as a Psychological Phenomenon: Efficiency Resources. Psychological Journal. 2016. Vol. 37. No. 6. P. 70 – 82.

Информация об авторе

Ткаченко Ю.С., преподаватель, Омский государственный медицинский университет, мастер спорта России по дзюдо, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-5635-3897>, 644099, г. Омск, ул. Ленина, 12, General@floraomsk.ru

© Ткаченко Ю.С., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 378.172



Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом: анализ и факторы влияния

¹ Решонова М.Ю., ¹ Решонов М.А.,
¹ Тюменский индустриальный университет

Аннотация: материалы и методы: в статье представлен анализ результатов анонимного опроса 448 студентов 1-3 курсов Тюменского индустриального университета, проведенного в 2024-2025 учебном году. Исследование направлено на выявление мотивов посещения занятий физической культурой, оценку уровня двигательной активности и выявление изменений в отношении к спорту по сравнению со школьным периодом. Использован метод статистической обработки данных опроса.

Результаты исследования: Выявлено, что основной мотивацией посещения занятий является получение зачета, хотя с каждым годом обучения возрастает осознание важности укрепления здоровья. Отмечено снижение интереса к физической культуре и спорту в вузе по сравнению со школой, а также снижение двигательной активности студентов. Обнаружено, что доля студентов, занимавшихся спортом в школьные годы, значительно выше, чем во время обучения в университете.

Заключение: Результаты исследования указывают на необходимость пересмотра подходов к физическому воспитанию в вузах с целью повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Важно создавать привлекательные условия для занятий, формировать устойчивую потребность в здоровом образе жизни и предлагать широкий спектр спортивных программ, соответствующих интересам и потребностям студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенты, физическая культура и спорт, двигательная активность, интерес, направленность личности

Для цитирования: Решонова М.Ю., Решонов М.А. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом: анализ и факторы влияния // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 252 – 257.

Поступила в редакцию: 5 ноября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 7 января 2026 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Motivation of university students to engage in physical education and sports: analysis and influencing factors

¹ Reshonova M.Yu., ¹ Reshonov M.A.,
¹ Industrial University of Tyumen

Abstract: materials and methods: The article presents an analysis of the results of an anonymous survey of 448 students of 1-3 courses of Tyumen Industrial University conducted in the academic year 2024-2025. The study aims to identify the motives for attending physical education classes, assess the level of physical activity and identify changes in attitudes towards sports compared to the school period. The method of statistical processing of survey data was used.

Research results: It has been revealed that the main motivation for attending classes is to get credit, although awareness of the importance of health promotion increases with each year of study. There was a decrease in interest in physical education and sports at the university compared to school, as well as a decrease in students' motor activity. It was found that the proportion of students who played sports during their school years is significantly higher than during their university studies.

Conclusion: The results of the study indicate the need to review approaches to physical education in universities in order to increase students' motivation to engage in physical education and sports. It is important to create attractive conditions for classes, create a sustainable need for a healthy lifestyle and offer a wide range of sports programs that meet the interests and needs of students.

Keywords: students, physical education and sports, motor activity, interest, personality orientation

For citation: Reshonova M.Yu., Reshonov M.A. Motivation of university students to engage in physical education and sports: analysis and influencing factors. *Review of Pedagogical Research*. 2026. 8 (2). P. 252 – 257.

The article was submitted: November 5, 2025;
Approved after reviewing: January 7, 2026; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

В современном обществе, где забота о здоровье становится фундаментом благополучия, осознанное стремление к занятиям физической культурой и спортом является одним из важных факторов формирования здорового образа жизни [1; 4]. Однако тревожным звучит факт отсутствия позитивного отношения к физической культуре и спорту у значительной части студенческой молодежи [3; 8].

Эффект от занятий физической культурой многократно возрастает, когда юноши и девушки осознают их цели и личную ценность. Следовательно, необходимо искать новые пути организации занятий, а также эффективные способы воздействия, способные сформировать стойкую положительную направленность личности на физическое совершенствование [2; 5].

Интерес к физической культуре ощутимо снижается к старшему школьному возрасту, достигая критической отметки в 30%, и эта тенденция, к сожалению, переносится и в вузовскую среду [6; 9].

Ограниченное применение стандартных, не связанных между собой методик являются несомненно недостаточным так, как, не учитываются уникальность студенческой молодежи. Возникла потребность в комплексном подходе, охватывающем новаторские способы структурирования практических заданий и приемы влияния, базирующиеся на принципах гуманизма и поощрения, в противовес давлению. Такая система должна разжигать в студентах подлинный интерес к деятельности, направляемой преподавателем. Задача этих методов – трансформировать мотивационную сферу студентов, приводя ее в гармонию с принятыми ими целями, что, в свою очередь, способствует формированию положительного отношения к занятиям [4; 10].

Материалы и методы исследований

Данное исследование направлено на изучение мотивационной структуры отношения студентов Тюменского индустриального университета (ТИУ) к занятиям физической культурой и спортом. Цель исследования – выявить основные мотивы, побуждающие студентов к занятиям, а также определить факторы, влияющие на формирование позитивного отношения к физической активности в условиях вуза.

В период 2024-2025 учебного года преподавателями кафедры физической культуры и спорта ТИУ был проведен анонимный анкетный опрос. Данный метод был выбран для обеспечения максимальной открытости и искренности ответов со стороны студентов. Анкета содержала вопросы, направленные на выявление мотивов посещения занятий, оценку уровня двигательной активности, выявление предпочтений в выборе видов спорта, а также сравнение опыта занятий физической культурой в школе и университете.

Выборку исследования составили студенты 1-3 курсов различных институтов ТИУ. Общее число участников – 448 человек, из них 150 юношей (33.5%) и 298 девушек (66.5%). Половая структура выборки отражает общую тенденцию преобладания девушек среди студентов университета и обеспечивает учет гендерных особенностей в отношении к физической культуре и спорту. Распределение по курсам было относительно равномерным (укажите, если у вас есть точные данные по распределению по курсам), что позволяет оценить динамику изменения отношения к физической активности в процессе обучения в вузе. Данная выборка представляет репрезентативной для генеральной совокупности студентов ТИУ, обучающихся на младших курсах, и позволяет сделать обоснованные выводы о тенденциях и проблемах в сфере физического воспитания в университете.

Результаты и обсуждения

На рис. 1 представлены результаты анализа ответов студентов на вопрос о цели посещения занятий по физической культуре в университете.

Укрепление здоровья становится более важным мотивом среди студентов по мере продвижения в учебе, особенно у юношей. У юношей наблюдается значительный рост интереса к укреплению здоровья с 9,4% на 1 курсе до 46,9% на 2 курсе и небольшое снижение до 43,2% на 3 курсе. У девушек наблюдается аналогичная тенденция: интерес к укреплению здоровья растет с 25,9% на 1 курсе до 42,6% на 3 курсе.

Получение зачета является основной причиной посещения занятий физической культурой. У юношей 75,8% на 1 курсе считают занятия необходимыми для получения зачета, затем этот показатель значительно снижается до 48,7% на 2 курсе и до 50,7% на 3 курсе. У девушек этот мотив также доминирует, но на более низком уровне: 68,2% на 1 курсе, 61,1% на 2 курсе и 57,4% на 3 курсе.

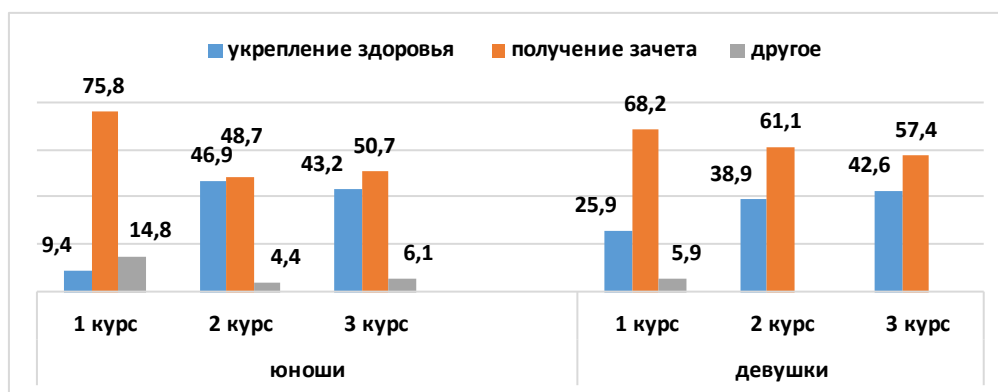


Рис. 1. Цель посещения занятий физической культурой студентами.

Fig. 1. The purpose of attending physical education classes by students.

Оценка образа жизни и выявление факторов, негативно влияющих на здоровье представлена на рис. 2.

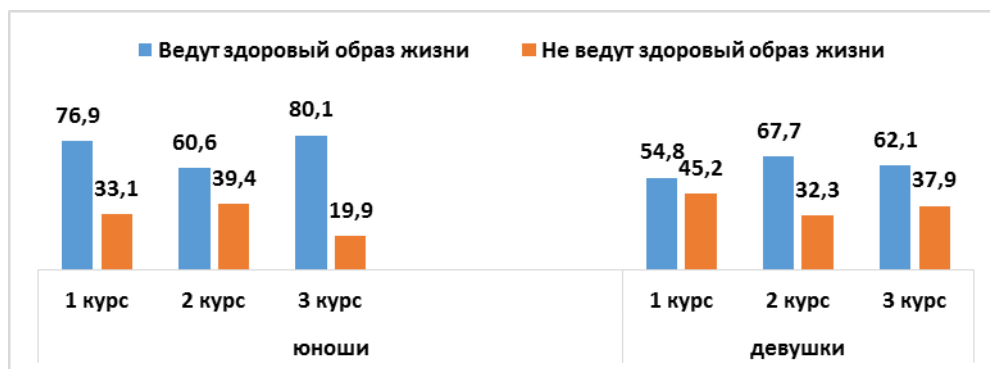


Рис. 2. Самооценка здорового уровня жизни студентов, %.

Fig. 2. Self-assessment of students' healthy standard of living, %.

Данные показывают, что большинство студентов всё больше осознают важность ведения здорового образа жизни, особенно среди юношей. Однако снижение интереса к здоровому образу жизни у девушек на 3 курсе может указывать на необходимость повышения мотивации и проведения соответствующих мероприятий по оздоровлению.

Научно доказано, что у молодых людей физическая активность составляет от 14 до 19 тысяч шагов в сутки и соответствует норме 1,3 – 1,8 часам ежедневной активности (рис. 3).

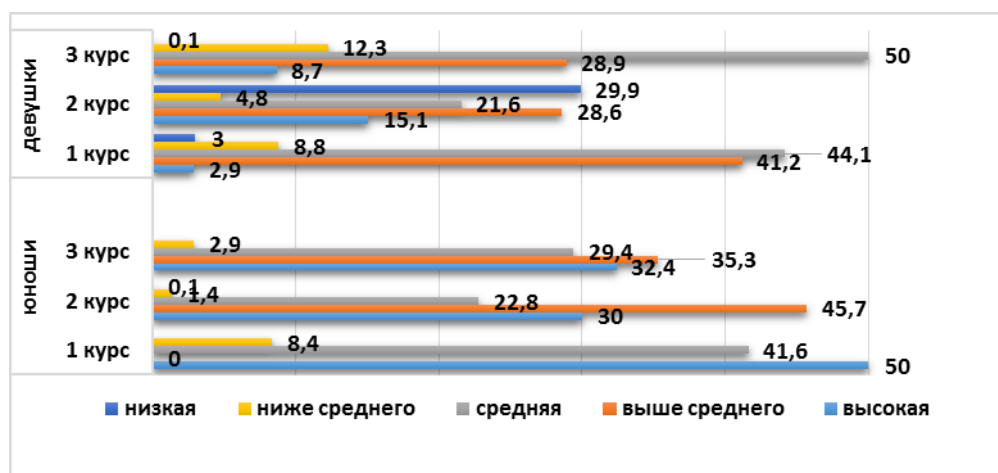


Рис. 3. Самооценка двигательной активности студентов ФГБОУ ВО ТИУ, %.
Fig. 3. Self-assessment of motor activity of students of FSBEI HE TIU, %.

Анализ самооценки двигательной активности различные показатели студентов разных курсов. Среди юношей первокурсников наблюдается значительная доля (50%) с высокой физической активностью, однако ко второму курсу этот показатель снижается до 30%. К третьему курсу наблюдается незначительное увеличение до 32,4%. У девушек на втором курсе отмечается подъем до 15,1%, но происходит снижение до 8,7% на третьем курсе.

Ответы студентов различных курсов на вопрос об их интересе к занятиям физической культурой в школе и вузе оказались несколько противоречивыми (рис. 4).

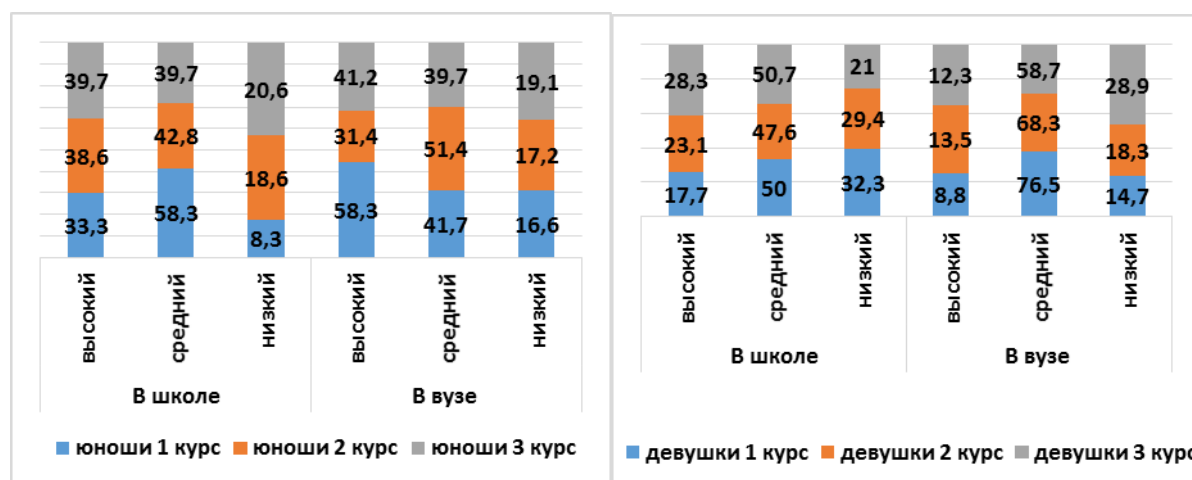


Рис. 4. Интерес к занятиям физической культурой в школе и вузе у студентов, %.
Fig. 4. Students' interest in physical education at school and university, %.

Опрос об увлеченности физической культурой среди учащихся школ и вузов выявил существенную разницу в отношении к спорту на различных стадиях обучения. В школьные годы и юноши, и девушки проявляют заметный интерес к занятиям физкультурой. В университете наблюдается значительное снижение интереса к занятиям у представителей обоих полов. Особенно заметно это падение у юношей, где показатель снижается с 58,3% до 20,6% к третьему курсу. У девушек также отмечается тенденция к снижению, что должно вызвать обеспокоенность у образовательных организаций.

Сравнение ответов о занятиях спортом в школьные годы и в университете подтвердило тенденцию к снижению двигательной активности среди студенческой молодежи. Доля студентов, практиковавших спорт в школьные годы, довольно значительна и примерно одинакова 70,3% среди юношей и 67,8% среди девушек. Однако отмечается существенное уменьшение физической активности у студентов в университете в сравнении со школьным периодом, особенно это выражено у девушек, где лишь 17,7%.

Выводы

Анализ результатов опроса показывает острую проблему снижения заинтересованности и физической активности у студентов при переходе из школы в вуз. Мотивация к занятиям переориентируется с личного интереса на необходимость сдачи зачета, хотя значимость поддержания здоровья возрастает с каждым годом обучения. Самовосприятие здорового образа жизни и физической активности также изменяется, что требует разработки целевых мер по пересмотру подходов к физическому воспитанию в вузах, создания привлекательных условий и формирования устойчивой потребности в здоровом образе жизни. Важно укреплять мотивацию, предлагать широкий спектр спортивных программ и подчеркивать индивидуальную пользу физической активности для студентов.

Список источников

1. Ахмаева И.В., Лукашкова И.Л., Старовойтова Т.Е. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой: метод. указания. Могилев: Изд-во МГУ им. А.А. Кулешова, 2006. 32 с.
2. Бабина А.А. Применение информационных технологий в учебно-тренировочном процессе // В сборнике: Новые информационные технологии в нефтегазовой отрасли и образовании. материалы X Международной научно-практической конференции-конкурса. Тюмень, 2023. С. 425 – 428.
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. Драгич О.А., Сидорова К.А., Новиков А.В., Корушин Т.С., Плотникова Т.С., Ахшиятובה, Созонова А.Н., Востриков А.А. Физиологические основы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: учебное пособие. Тюмень, ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья, 2025.
5. Драгич О.А., Сидорова К.А., Шаргина М.Г., Созонова А.Н., Яшкина Е.М., Рябова Н.Н., Алексеева Т.Н. Физиолого-экологические основы двигательной активности: учебное пособие. Тюмень, ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья, 2024.
6. Короткая М.Ю., Шевко В.Н. Оценка параметров здоровья студенческой молодежи // Творчество молодых. 2022. Ч. 1. С. 62 – 66.
7. Ключникова Е.А. Особенности формирования привычек, влияющих на здоровье // В сборнике: Гуманитаризация инженерного образования: методологические основы и практика – 2022: материалы III Международной научно-практической конференции: в 2-х т. Тюмень, 2022. С. 393 – 398.
8. Созонова А.Н., Утусиков С.А., Парфенова Т.А., Артамонова М.Н. Мотивация к занятиям по физической культуре и спорту у студентов технического вуза // Обзор педагогических исследований. 2024. Т. 6. №1. С. 246 – 251.
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. Шаргина М.Г. Формирование здорового образа жизни у граждан российской федерации // В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация: Материалы XXII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева. Тюмень, 2024. С. 285 – 286.

References

1. Akhmaeva I.V., Lukashkova I.L., Starovoytova T.E. Control and self-control during physical education classes: method. instructions. Mogilev: Publishing house of Moscow State University named after A.A. Kuleshov, 2006. 32 p.
2. Babina A.A. Application of information technologies in the educational and training process. In the collection: New information technologies in the oil and gas industry and education. Proceedings of the X International scientific and practical conference-competition. Tyumen, 2023. P. 425 – 428.
3. Gabitova E.I., Fomina L.B. Methods for assessing students' physical fitness. In the collection: Scientific research in higher education: new ideas, problems of implementation, search for solutions. Collection of articles based on the results of the International scientific and practical conference. Sterlitamak, 2024. P. 18 – 21.
4. Dragich O.A., Sidorova K.A., Novikov A.V., Korushin T.S., Plotnikova T.S., Akhshiyatova, Sozonova A.N., Vostrikov A.A. Physiological foundations of healthy lifestyle formation among student youth: a tutorial. Tyumen, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education, State Agrarian University of the Northern Trans-Urals, 2025.

5. Dragich O.A., Sidorova K.A., Shargina M.G., Sozonova A.N., Yashkina E.M., Ryabova N.N., Alekseeva T.N. Physiological and ecological foundations of physical activity: a tutorial. Tyumen, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education, State Agrarian University of the Northern Trans-Urals, 2024.
6. Korotkaya M.Yu., Shevko V.N. Assessment of Health Parameters of Student Youth. Creativity of the Young. 2022. Part 1. P. 62 – 66.
7. Klyushnikova E.A. Features of the Formation of Habits Affecting Health. In the collection: Humanitarianization of Engineering Education: Methodological Foundations and Practice – 2022: Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference: in 2 volumes. Tyumen, 2022. P. 393 – 398.
8. Sozonova A.N., Utusikov S.A., Parfenova T.A., Artamonova M.N. Motivation for Physical Education and Sports Classes among Students of a Technical University. Review of Pedagogical Research. 2024. Vol. 6. No. 1. P. 246 – 251.
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. Shargina M.G. Formation of a Healthy Lifestyle among Citizens of the Russian Federation. In the collection: Strategy for Forming a Healthy Lifestyle of the Population: Ecosystem Approach and Digital Transformation: Proceedings of the XXII International Scientific and Practical Conference Dedicated to the Memory of Doctor of Pedagogical Sciences, Professor V.N. Zuev. Tyumen, 2024. P. 285 – 286.

Информация об авторах

Решонова М.Ю., старший преподаватель, Тюменский индустриальный университет, 625000, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2, reshonovamj@tyuiu.ru

Решонов М.А., старший преподаватель, Тюменский индустриальный университет, 625000, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2, reshonovma@tyuiu.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.001



Волейбол как педагогический ресурс для формирования представлений о функциональных системах организма обучающихся

¹ Рожнов А.А.,

¹ Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

Аннотация: материалы и методы: в статье рассматривается волейбол как педагогический ресурс для формирования у обучающихся системного представления о функциональных системах организма. Цель – разработать методический модуль занятий по волейболу, способствующий формированию у школьников навыков наблюдения за физиологическими реакциями, понимания регуляторных механизмов и умений объяснять причинно-следственные связи между компонентами функциональной системы. Описан квази-экспериментальный дизайн апробации (12-15 лет, модуль 8-12 занятий, экспериментальная и контрольная группы), инструменты оценки (тесты на предметные знания, практические измерения пульса и дыхания, рубрики для оценки объяснений, анкеты мотивации, наблюдение педагогов) и методика проведения занятий с этапами: проблемная постановка – игровая фаза – наблюдение – рефлексия.

Результаты. Пилотная апробация показала положительную динамику в уровнях понимания системных связей, улучшение практических навыков наблюдения и возрастание мотивации к изучению физиологии; предлагаемые методы и рубрики обеспечивают удобный инструмент для учителя и основу для дальнейшей научной валидации. Обсуждены педагогические механизмы эффективности, ограничения внедрения и рекомендации по межпредметной интеграции. Предложенный модуль может служить практическим мостом между уроками биологии и физкультурой, способствуя формированию здоровьесберегающей компетентности учащихся.

Заключение. Предложенный модуль и методические материалы представляют собой практическую основу для дальнейшего развития межпредметных образовательных практик, направленных на повышение научной грамотности и формирование навыков саморегуляции у школьников.

Ключевые слова: межпредметная интеграция, волейбол, функциональные системы, образовательный модуль, наблюдение, рефлексия

Для цитирования: Рожнов А.А. Волейбол как педагогический ресурс для формирования представлений о функциональных системах организма обучающихся // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 258 – 263.

Поступила в редакцию: 6 ноября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 9 января 2026 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Volleyball as a pedagogical resource for developing students' understanding of the functional systems of their bodies

¹ Rozhnov A.A.,
¹ Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky

Abstract: materials and methods: this article examines volleyball as a pedagogical resource for developing students' systemic understanding of the body's functional systems. The goal is to develop a methodological module for volleyball lessons that will help develop students' skills in observing physiological reactions, understanding regulatory mechanisms, and explaining cause-and-effect relationships between components of a functional system. The article describes a quasi-experimental pilot design (12-15 years old, 8-12 lesson module, experimental and control groups), assessment tools (subject knowledge tests, practical pulse and respiration measurements, explanation assessment rubrics, motivation questionnaires, and teacher observation), and a lesson methodology with stages: problem statement - game phase - observation - reflection.

Results. The pilot trial demonstrated positive dynamics in the understanding of systemic relationships, improved practical observation skills, and increased motivation to study physiology. The proposed methods and rubrics provide a convenient tool for teachers and a basis for further scientific validation. Pedagogical mechanisms for effectiveness, limitations of implementation, and recommendations for interdisciplinary integration are discussed. The proposed module can serve as a practical bridge between biology and physical education lessons, promoting the development of students' health-promoting competence.

Conclusion. The proposed module and its teaching materials provide a practical basis for the further development of interdisciplinary educational practices aimed at improving scientific literacy and developing self-regulation skills in schoolchildren.

Keywords: interdisciplinary integration, volleyball, functional systems, educational module, observation, reflection

For citation: Rozhnov A.A. Volleyball as a pedagogical resource for developing students' understanding of the functional systems of their bodies. *Review of Pedagogical Research*. 2026. 8 (2). P. 258 – 263.

The article was submitted: November 6, 2025; Approved after reviewing: January 9, 2026; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Формирование у школьников целостного представления о работе организма и его регуляторных механизмах является одной из ключевых задач, как современной педагогики, так и физкультурно-оздоровительной деятельности. Традиционные подходы в преподавании биологии часто фрагментируют знания, а именно отдельно рассматриваются строение и функции отдельных систем (кровеносной, дыхательной, нервной и т.д.), в то время как понимание их интеграции и роли в обеспечении целенаправленного поведения остаётся недостаточно развитым [6]. Межпредметная интеграция и деятельностные методы обучения способны преодолеть эту фрагментацию, переводя усвоение знаний в поле практической деятельности и наблюдения.

В отечественной и зарубежной методической литературе отмечается потенциал спортивных игр как лаборатории для демонстрации физиологических явлений учащимся: от кратковременных реакций (пульсовая реакция, дыхание) [7] до адаптационных изменений при цикле тренировок [3]. Однако пока относительно мало обобщённых методик, специально ориентированных на формирование у школьников представлений о функциональных системах через игровые занятия по волейболу – это и определяет практическую значимость предлагаемой статьи.

Исследование основано на идее функциональных систем, которые представляют собой целостные структуры, помогающие достигать адаптивных целей [2; 4]. Эти системы работают, объединяя информацию от органов чувств, обрабатывая её в центральной части и создавая моторные реакции с учетом обратной связи. В данной связи ценность волейбола заключается в том что он вовлекает одновременно сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную и нервно-моторную системы, а также когнитивно-перцептивные процессы [5]. Эти характеристики делают волейбол удобной моделью для иллюстрации учащимся принципов функционирования «функциональных систем организма» (понятие, сформулированное в работах отечественных физиологов – в частности, А.М. Анохина и последующих школ), включающих

взаимосвязанную работу органов и систем для обеспечения целенаправленного действия и поддержания гомеостаза.

Отмечается, что при этом важным педагогическим ресурсом является не сама игра как развлечение, а специально структурированная учебно-методическая деятельность, в которой игровые эпизоды сочетаются с наблюдением, измерением и рефлексией учащихся.

Цель настоящей работы – обосновать и описать методический модуль занятий по волейболу, направленный на формирование у обучающихся средних классов системного понимания функциональных систем организма, а также оценить его практическую применимость и педагогическую эффективность в процессе апробации.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

1. теоретически обосновать выбор волейбола как учебного контекста для демонстрации регуляторных механизмов.
2. Разработать структуру занятий и инструментарий простых наблюдений и измерений, доступных в школьных условиях.
3. Апробировать модуль на выборке учащихся 12-15 лет и провести предварительную оценку динамики понимания и практических навыков.
4. Сформулировать методические рекомендации для внедрения межпредметных занятий и направления дальнейших исследований.

Выполнение обозначенных задач реализовано через квазиэксперимент, а именно посредством выбора заранее существующих групп, различающихся по некоторым ключевым характеристикам, и сравнения их реакций через набор простых эмпирических измерений (измерение пульса, наблюдение дыхательной частоты, субъективная шкала усталости) и инструменты качественной оценки объяснительных моделей учащихся.

Материалы и методы исследований

Теоретическим фундаментом данного исследования является сочетание следующих положений:

- теория функциональных систем (анализ целеполагающей регуляции и роли обратной связи) [11];
- принципы деятельностного подхода в образовании (учебная деятельность как средство формирования знаний через действие) [10];
- обучение через практическое экспериментирование и рефлекссию [8].

В процессе решения поставленных задач исследования было принято решение разработать и апробировать модуль занятий по волейболу, направленный на формирование у обучающихся осознанных представлений о функциональных системах организма и способностей к их наблюдению и простейшей интерпретации.

Продолжительность модуля составляет 8-12 практических занятий по физической культуре в течение 2-3 недель. Участниками выступают школьники среднего звена (12-15 лет) – так как в этом возрасте у них хорошая мотивация и способность к абстрактному мышлению. Группы формируются по смешанному принципу, экспериментальная (получает модуль волейбола с образовательными акцентами) и контрольная (традиционные занятия по программе физической культуры).

В качестве инструментов оценки были использованы:

1. Тест на предметное знание и представления о функциональных системах (закрытые и открытые вопросы, сценарии с выбором объяснения реакций организма при различных нагрузках).
2. Практическое задание – наблюдение и регистрация физиологических реакций до и после игрового эпизода (измерение частоты пульса в покое и сразу после эпизода, фиксация субъективного уровня усталости по шкале, наблюдение дыхательной частоты, запись температурных ощущений). Варианты разрешённых измерений – доступные и безопасные (пульс пальцевой методом, частота дыхания визуально).
3. Оценка метапознавательных навыков и умения давать причинно-следственные объяснения.
4. Наблюдение педагогов и протоколы урока (анализ речи учащихся при рефлексии, качественные заметки).
5. Анкета самооценки и мотивации к дальнейшему изучению физиологии.

В качестве методов анализа данных используются: описательная статистика для количественных измерений (изменение до и после), тесты для оценки значимости изменений; контент-анализ письменных объяснений для выявления качественных изменений в уровнях понимания.

Результаты и обсуждения

Количественные изменения после проведения научного эксперимента включают повышение средних баллов теста на представления о функциональных системах в экспериментальной группе по сравнению с

контрольной, особенно в блоках, касающихся причинно-следственных связей и роли обратной связи. Также наблюдается устойчивое улучшение навыков самостоятельного наблюдения, что проявится в увеличении процента учащихся, корректно измеряющих пульс и фиксирующих дыхание после инструктажа. Моделируемые краткосрочные физиологические реакции выражаются в среднем приросте пульса сразу после игрового эпизода, а восстановление к уровню, близкому к исходному, через фиксированный промежуток времени продемонстрирует работу регуляторных механизмов.

Что касается качественных изменений, то отмечается сдвиг в объяснительных моделях учащихся от отдельных, фрагментарных объяснений, таких как «я устал, потому что бежал», к более системным подходам. Например, учащиеся смогут объяснить: «пульс вырос, потому что сердечно-сосудистая система увеличила подачу крови к мышцам; дыхание увеличилось для большего поступления кислорода; затем системы совместно работают, чтобы восстановить гомеостаз». Также произошло увеличение числа примеров, где учащиеся используют термины «обратная связь», «адаптация», «координация», «энергетические системы» в корректном контексте. Кроме того, наблюдается повышение мотивации к изучению физиологии через связь с практическими наблюдениями.

Полученные результаты основаны на следующих ключевых положениях. Во-первых, волейбол как практическая модель демонстрирует принцип мультисистемности: одна и та же игровая ситуация вовлекает сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную и сенсорную системы, что позволяет показать учащимся реальную многокомпонентную работу организма. Во-вторых, образовательный эффект усиливается, когда практическая деятельность сопровождается структурированной рефлексией и простыми измерениями [9] - это превращает физкультурное занятие в полевую лабораторию, где знания конструируются в деятельности и подкрепляются эмпирическими наблюдениями. В-третьих на стыке физиологии и педагогики наблюдается рост значения метапредметных результатов, которые становятся ключевыми в образовательном процессе, особенно в контексте физического воспитания [1]. Эти результаты включают не только усвоение знаний о физиологических процессах, но и развитие навыков, способствующих более глубокому пониманию собственного тела и его реакции на физические нагрузки.

Отмечено, что в процессе апробации экспериментального модуля ученики получили знания о том, как различные системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная и нервная) взаимодействуют друг с другом во время физической активности. Данный результат поможет им осознанно подходить к занятиям спортом и учитывать индивидуальные особенности своего организма.

Развитие навыков наблюдения за собственным состоянием во время физических нагрузок позволяет ученикам лучше понимать свои пределы и адаптировать нагрузки под свои возможности (определять частоту сердечных сокращений, уровень усталости или признаки переутомления). Навык ведения дневника самонаблюдения, поможет фиксировать изменения в своем состоянии и делать выводы о том, как различные виды активности влияют на их физическую форму.

Умение управлять своим состоянием во время физической активности является важным аспектом личной ответственности и здоровья. Ученики получили опыт применения методов саморегуляции, таких как дыхательные упражнения, техники расслабления и визуализация, которые помогают справляться со стрессом и усталостью. Эти навыки не только улучшают результаты в спорте, но и способствуют общему психоэмоциональному благополучию.

Важно отметить, что для того чтобы метапредметные результаты не оставались теоретическими учебный процесс должен включать практические занятия, где учащиеся могут применять свои знания о физиологии на практике. Учащиеся должны быть вовлечены в обсуждение результатов своих тренировок и физических активностей. Это поможет развить критическое мышление и способность к самостоятельному анализу информации, что является важным навыком не только в спорте, но и в жизни.

Таким образом, интеграция метапредметных результатов в образовательный процесс по физическому воспитанию способствует формированию более осознанного отношения к своему здоровью и физической активности у школьников. Это не только улучшает их спортивные достижения, но и помогает развивать навыки, которые будут полезны на протяжении всей жизни.

Педагогические механизмы эффективности: активация проблемной ситуации повышает мотивацию; практическое измерение даёт непосредственные данные, которые учащиеся интерпретируют; групповая рефлексия и обсуждение закрепляют понятия и способствуют формированию общих когнитивных схем. Осознание учащимися принципов регуляции своего организма способствует развитию здоровьесберегающей компетенции и формированию навыков самоконтроля при нагрузках.

В качестве практической методической рекомендации для учителя приведен пример построения урока, включающий следующие элементы:

1. Короткая наглядная постановка проблемы или создание проблемной ситуации (2-3 мин). Например, почему после серии подходов к сетке у нескольких учащихся фиксируется учащённое дыхание и пульс?
2. Практическая игровая фаза (20-25 мин) включающая целенаправленные упражнения или игровые задания используемые при обучении волейболу, смоделированные для демонстрации разных типов нагрузок: короткие интервалы высокой интенсивности (подача мяча через сетку, нападающий удар), продолжительные умеренные нагрузки (серия розыгрышей), упражнения на статическое напряжение (стойки волейболистов), координационные задания (реакция на сигнал).
3. Измерения и наблюдения (5-7 мин) в процессе которых учащиеся под руководством учителя фиксируют пульс и дыхание, отмечают самочувствие.
4. Рефлексия и обсуждение (7-10 мин) причин наблюдаемых реакций; формирование причинно-следственных схем с опорой на понятие функциональной системы (сенсорика - интеграция – моторика - обратная связь - адаптация).
5. Домашнее задание: документирование одного игрового эпизода с собственными наблюдениями; подготовка краткой записи с объяснением «как и почему» изменились параметры.

Важно отметить, что эффективность применения данного подхода к проведению занятий в школе зависит от квалификации учителя физической культуры (необходимость базовых навыков объяснения физиологических процессов), наличия доступных инструментов для точных измерений в школьных условиях, а также возможности согласования между предметниками вопросов связанных с интеграцией учебного содержания биологии и физиологии и уроков физкультуры. С особой осторожностью, при проведении занятия следует относиться к имеющимся медицинским противопоказаниям у части учащихся.

Выводы

Проведённая теоретико-методическая проработка и описанная учебно-методическая интервенция демонстрируют, что волейбол может служить эффективным педагогическим ресурсом для формирования у школьников целостных представлений о функциональных системах организма. Специально структурированные игровые эпизоды в сочетании с простыми эмпирическими измерениями и системной рефлексией превращают урок физкультуры в «полевую лабораторию», где учащиеся не только выполняют двигательные задания, но и наблюдают, фиксируют и объясняют физиологические реакции своего организма. Описанные инструменты (тесты, рубрики, протоколы наблюдений) обеспечивают практическую доступность методики в условиях массовой школы и создают основу для межпредметной интеграции биологии и физкультуры.

Апробация модуля у обучающихся 12-15 лет показала положительную динамику по ключевым показателям: возрастание уровня системного понимания (умение объяснять причинно-следственные связи и роль обратной связи), улучшение навыков самонаблюдения (корректное измерение пульса и фиксация дыхательной частоты) и повышение мотивации к изучению физиологии. Эти результаты подтверждают идею о том, что деятельностный и проблемно-ориентированный подходы усиливают образовательный эффект и способствуют формированию здоровьесберегающих компетенций. Одновременно практическое внедрение выявило зависимость эффективности от квалификации учителя и организационных условий (координация с биологическим курсом, наличие времени и согласованных тем).

В заключение, волейбол, рассматриваемый как целенаправленный педагогический контекст, открывает широкие возможности для формирования у учащихся системного, деятельностного понимания регуляции физиологических процессов. Предложенный модуль и методические материалы представляют собой практическую основу для дальнейшего развития межпредметных образовательных практик, направленных на повышение научной грамотности и формирование навыков саморегуляции у школьников.

Список источников

1. Jiang Z. The synergistic effect of biomechanics and psychological feedback in physical education teaching: Enhancing motor skills and psychological resilience // *Molecular & Cellular Biomechanics*. 2024. Vol. 21. № 2.
2. Kurismaa A. From integrative biology to the nerve impulse: Rethinking neural information and semiotics in functional systems perspective // *Adaptive Behavior*. 2023. Vol. 31. № 1. P. 87 – 101.
3. Lutkov V.F. et al. Method of functional evaluation of adaptation of volleyball players in microcycles of sports training // *Theory and Practice of Physical Culture*. 2022. № 9. P. 40 – 43.
4. Tolokonnikov G.K. Systems Theory, Mechanics with Servoconstraints, Artificial Intelligence // *The International Symposium on Computer Science, Digital Economy and Intelligent Systems*. Cham: Springer Nature Switzerland, 2022. P. 126 – 135.

5. Vavassori R., Moreno M.P., Ureña Espa A. The perception of volleyball student-athletes: Evaluation of well-being, sport workload, players' response, and academic demands // Healthcare. MDPI, 2023. Vol. 11. № 11. P. 1538.
6. Богданов Н.А., Аниськина А.П. О проблемах отечественного школьного естественно-научного образования, патриотического воспитания и их влиянии на подготовку специалистов медицинских профессий // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2023. Т. 22. № S2. С. 66 – 73.
7. Захарьева Н.Н., Сергеева Е.Г. Методики с использованием биологической обратной связи в спортивной практике: учебно-методическое пособие. М.: Издательство «ОнтоПринт», 2021. 62 с. : фото.
8. Калинина И.Г., Толкова Н.М., Енова И.В. Развитие интереса к исследовательской деятельности у старших дошкольников в процессе экспериментирования // Современное педагогическое образование. – 2024. № 10. С. 50 – 56.
9. Федорова А.М. Синхронное внедрение искусственного интеллекта и фармакологических когнитивных улучшений в образовании: социально-философский анализ // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2023. № 3. С. 338 – 348.
10. Фурса А.В. Принципы деятельностного подхода в образовании // Инновационные аспекты развития науки и техники. 2021. № 10. С. 191 – 195.
11. Шептикина Т.С., Сентябрев Н.Н., Шептикин С.А. Теория функциональных систем как универсальная концепция организации спортивной подготовки // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2024. Т. 9. № 1. С. 58 – 66.

References

1. Jiang Z. The synergistic effect of biomechanics and psychological feedback in physical education teaching: Enhancing motor skills and psychological resilience. Molecular & Cellular Biomechanics. 2024. Vol. 21. No. 2.
2. Kurismaa A. From integrative biology to the nerve impulse: Rethinking neural information and semiotics in functional systems perspective. Adaptive Behavior. 2023. Vol. 31. No. 1. P. 87 – 101.
3. Lutkov V.F. et al. Method of functional evaluation of adaptation of volleyball players in microcycles of sports training. Theory and Practice of Physical Culture. 2022. No. 9. P. 40 – 43.
4. Tolokonnikov G.K. Systems Theory, Mechanics with Servoconstraints, Artificial Intelligence. The International Symposium on Computer Science, Digital Economy and Intelligent Systems. Cham: Springer Nature Switzerland, 2022. P. 126 – 135.
5. Vavassori R., Moreno M.P., Ureña Espa A. The perception of volleyball student-athletes: Evaluation of well-being, sport workload, players' response, and academic demands. Healthcare. MDPI, 2023. Vol. 11. No. 11. P. 1538.
6. Bogdanov N.A., Aniskina A.P. On the problems of domestic school natural science education, patriotic education and their impact on the training of specialists in medical professions. Cardiovascular Therapy and Prevention. 2023. Vol. 22. No. S2. P. 66 – 73.
7. Zakharyeva N.N., Sergeeva E.G. Methods using biofeedback in sports practice: a teaching aid. Moscow: On-toPrint Publishing House, 2021. 62 p.: photo.
8. Kalinina I.G., Tolkova N.M., Enova I.V. Developing interest in research activities in older preschoolers through experimentation. Modern pedagogical education. – 2024. No. 10. P. 50 – 56.
9. Fedorova A.M. Synchronous implementation of artificial intelligence and pharmacological cognitive enhancements in education: a social and philosophical analysis. Bulletin of Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology. 2023. No. 3. P. 338 – 348.
10. Fursa A.V. Principles of the activity-based approach in education. Innovative aspects of the development of science and technology. 2021. No. 10. P. 191 – 195.
11. Sheptikina T.S., Sentyabrev N.N., Sheptikin S.A. Theory of functional systems as a universal concept for organizing sports training. Physical Education. Sport. Tourism. Physical recreation. 2024. Vol. 9. No. 1. P. 58 – 66.

Информация об авторе

Рожнов А.А., старший преподаватель, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, roznov1976@yandex.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 378.14



Оценивание знаний студентов как инструмент управления обучением

¹ Саратова Т.Е.,

¹ Российский технологический университет МИРЭА

Аннотация: в условиях цифровизации образования особую значимость приобретает разработка и применение научно-обоснованного подхода к оцениванию образовательных результатов с адаптивной обратной связью в цифровой образовательной среде, ориентированной на вовлечение обучающихся в учебный процесс. Рассмотрен пример применения компонентов цифровой среды при защите учебных проектов с оцениванием как со стороны комиссии, так и студентов учебного потока. Цель статьи заключается в анализе роли и оценке результатов системного, адаптивного оценивания знаний студентов с учетом индивидуальных траекторий и процессуальных данных в цифровой образовательной среде. В заключении приводится анализ педагогического эксперимента по оценке учебных проектов потоковой дисциплины на примере структуры высшего учебного заведения с результатами выгрузки из цифровой образовательной среды. Сформулированы перспективы дальнейшего исследования в оценивании знаний студентов в цифровой среде с учетом процессуальных данных и применению их в доказательной педагогике.

Ключевые слова: цифровая образовательная среда, персонифицированное цифровое оценивание, своевременная и содержательная обратная связь, аналитический блок, обратная связь

Для цитирования: Саратова Т.Е. Оценивание знаний студентов как инструмент управления обучением // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 264 – 271.

Поступила в редакцию: 7 ноября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 10 января 2026 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Assessing students' knowledge as a tool for learning management

¹ Saratova T.E.,

¹ MIREA – Russian Technological University

Abstract: in the context of digitalization of education, the development and application of a scientifically based approach to assessing educational outcomes with adaptive feedback in a digital educational environment focused on student engagement in the learning process is particularly important. This article examines the application of digital environment components in the defense of academic projects with assessment by both a committee and students in the academic stream. The purpose of this article is to analyze the role and evaluation of the results of systemic, adaptive assessment of student knowledge, taking into account individual trajectories and procedural data in a digital educational environment. The article concludes with an analysis of a pedagogical experiment in assessing academic projects in a course, using the example of a higher education institution, with results downloaded from the digital educational environment. Prospects for further research in assessing student knowledge in a digital environment, taking into account procedural data, and their application in evidence-based pedagogy are outlined.

Keywords: digital educational environment, personalized digital assessment, timely and meaningful feedback, analytical block, feedback

For citation: Saratova T.E. *Assessing students' knowledge as a tool for learning management. Review of Pedagogical Research.* 2026. 8 (2). P. 264 – 271.

The article was submitted: November 7, 2025; Approved after reviewing: January 10, 2026; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Современная образовательная практика все более остро выделяет оценивание как ключевой компонент образовательного и, в частности, учебного процесса, являющегося не только средством фиксации результатов образовательной деятельности, но и полноценным инструментом управления обучением. Применение рассматриваемого процесса не как инструмента, а как компонента управления подтверждается значительным числом исследований и обсуждений вводимых педагогических практик [1-3].

Оценивание знаний студентов в высших учебных заведениях рассматривается в динамике и со своевременной, содержательной обратной связью, что особо значимо в условиях цифровизации образовательной среды [4, 5].

В свою очередь формирующее оценивание с процессуальными данными и адаптивными и интегрированными моделями рассматривается как основные компоненты в контексте синхронизации обучения с элементами управления образовательным процессом. При этом к педагогическим эффектам от системности и динамичности с уровневым оцениванием в условиях полноты, достоверности и репрезентативности данных можно отнести повышение мотивации, вовлеченности в учебный процесс, качественную оценку и устойчивость знаний.

Таким образом, актуальность темы определяется развитием цифровых образовательных сред и аналитических инструментов, открывающих новые возможности сбора, интерпретации и применения оценочных процессуальных данных в режиме реального времени, что позволит повысить управленческий потенциал образовательной инфраструктуры.

Гипотезой в исследовании является предположение о том, что оценивание знаний студентов через динамическую интеграцию формирующих подходов с адаптивной обратной связью в цифровой образовательной среде, ориентированной на вовлечение обучающихся в учебный процесс с саморефлексией выступает эффективным инструментом управления обучения, способствующим повышению качества образовательного процесса и достижению учебных результатов.

Цель статьи заключается в анализе роли и оценке результатов системного, адаптивного оценивания знаний студентов с учетом индивидуальных траекторий и процессуальных данных в цифровой образовательной среде.

Материалы и методы исследований

Экспериментальной площадкой выступало учебно-научное структурное подразделение – кафедра прикладной математики РТУ – МИРЭА.

В качестве материалов исследования использованы:

- результаты оценивания на примере потоковой формы обучения дисциплин «Большие данные», «Технологии и инструментарий машинного обучения» по числу участников более 1000;
- цифровые следы образовательной деятельности из системы дистанционного обучения (СДО) платформы РТУ – МИРЭА.

Результаты и обсуждения

В условиях многопоточности и цифровизации оценивание является не только элементом учебного процесса для анализа результатов, но и инструментом управления учебным процессом. При этом оценивание в сочетании с непрерывной, своевременной и содержательной обратной связью является полноценным компонентом управления образовательным процессом [6, 7].

Своевременная актуализация и анализ промежуточных результатов в процессе обучения, а не по завершении позволит акцентировать внимание на основной категориальной паре «преподаватель – студент» в учебном процессе (рис. 1).

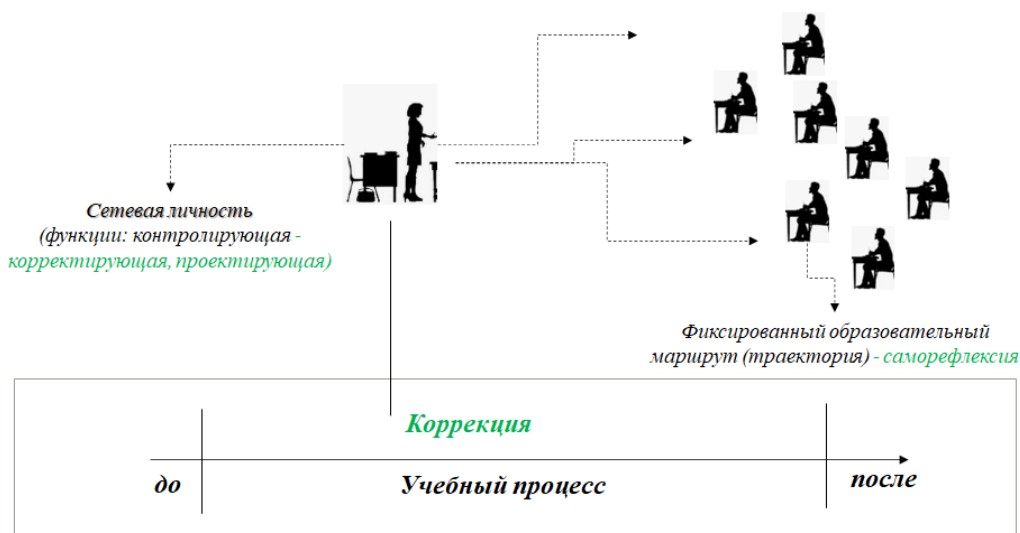


Рис. 1. Схема взаимодействия «преподаватель – студент» при своевременной обратной связи в оценивании.
Fig. 1. Scheme of interaction “teacher – student” with timely feedback in assessment.

Оценивание будет эффективным и результативным в случае выполнения логически связанных компонентов: адаптивность – многоуровневость – своевременная и содержательная обратная связь «преподаватель – студент» [8, 9].

В свою очередь результаты оценивания, отвечающие требованиям репрезентативности, надежности и достоверности данных являются источником методов доказательной педагогики. Взаимосвязь оценивания с компонентами доказательной педагогики в ЦОС можно представить следующим образом (рис. 2).

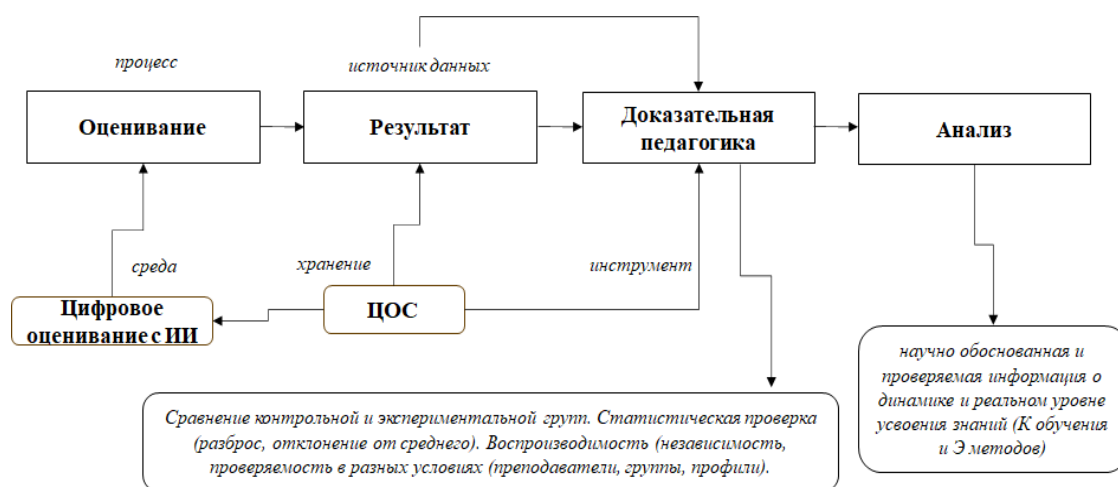


Рис. 2. Схема взаимосвязи оценивания с компонентами доказательной педагогики в ЦОС.
Fig. 2. Diagram of the relationship between assessment and components of evidence-based pedagogy in Digital Educational Environment.

Непрерывное и своевременное оценивание с содержательной адаптивной обратной связью с одной стороны является источником репрезентативных и достоверных данных доказательной педагогики при оценке педагогических методик с другой является механизмом управления в ЦОС, что особо актуально и значимо в условиях многопоточности.

Оценивание в ЦОС также применимо и при проектной форме организации учебного процесса с последующим анализом результатов указанной формы педагогической деятельности. Рассмотрим пример организации защиты учебных проектов при потоковой форме обучения. На рис. 3 представлены критерии оценивания проектов потоковых студенческих групп.

	Итого			
Соответствие темы содержанию	10	10	5	6
Обоснование актуальности	6	7	4	5
Анализ источников, исследований, разработок, проектов по защищаемой теме	7	6	3	5
Корректна и достигнута (доказана) цель проекта	9	9	5	6
Корректны ли объект, предмет и задачи проекта	9	9	5	4
Раскрыты ли все задачи проекта	0	0	4	5
Анализ и подготовка данных	9	9	6	7
Выбор и обоснование методов	6	6	5	7
Раскрыты ли все этапы (в полном ли объеме) реализации	9	9	5	6
Техническая корректность применения этапов и методов в реализации	10	10	7	8
Раскрыт ли полностью функционал проекта (системы (АИС, ИС, АРМ, проект/разработка и т.д.), метода, модели, алгоритма) (под раскрытием понимаем «не на словах», а техническая реализация (нотации, листинг и т.д.)	9	9	7	7
Представлена демонстрация результатов работы системы/метода модуля/подсистемы/алгоритма/модели и т.д.	10	10	7	8
Анализ и оценка результатов	9	9	5	6
Доказательство достижения цели исследования (показатели – значения, т.к. цель – измерима: Э и/или К и какие именно показатели из верхнего уровня)	0	0	3	4
Научный задел*	0	0	3	5
По 10 балльной шкале	6,8666667	6,86666667	4,9333333	5,9333333

Рис. 3. Критерии оценивания учебных проектов.
Fig. 3. Criteria for evaluating educational projects.

Ответ 1	Ответ 2	Ответ 3	Ответ 4	Ответ 5	Ответ 6	Ответ 7	Ответ 8	Ответ 9	Ответ 10	Ответ 11	По шкале	ИТОГ	Ответ 12		
6	4	4	6	5	7	6	6	8	8	8	6	7,219048			
7	8	6	7	7	7	8	8	8	8	10	7,4	-			
6	1	3	3	2	2	4	3	2	1	3	2,7	-			
9	6	0	3	3	7	6	6	10	7	6	5,7	-			
5	1	1	1	10	3	1	1	1	1	1	2,5	-			
6	8	1	6	3	5	2	7	1	5	5	4,4	-			
5	6	2	6	10	6	4	7	8	8	6	6,2	-			
8	1	1	9	2	10	3	1	5	1	3	4,1	-			
6	3	1	6	8	8	5	7	9	3	3	5,6	-			
5	7	0	7	7	7	5	7	7	5	5	5,7	-			
10	6	1	10	10	10	9	10	10	10	10	8,6	-			
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-			
9	7	3	8	8	7	4	8	8	8	7	7	-			
9	10	1	8	7	7	6	4	8	7	5	6,7	-			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-			
7	3	1	5	9	2	3	8	10	5	4	5,3	-			
8	6	6	7	8	6	6	8	7	8	6	7	-			
7	6	7	8	7	9	7	7	9	8	6	7,5	-			
8	8	3	7	5	5	8	5	5	5	7	5,9	-			
2	7	1	3	1	5	1	1	1	2	3	2,4	-			
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-			
8	10	1	10	9	10	6	5	9	9	9	7,7	-			
9	4	3	8	7	8	7	8	4	5	6	6,3	-			
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-			

Рис. 4. Результаты оценивания учебных проектов.
Fig. 4. Results of the evaluation of educational projects.

На рис.х 5 и 6 приведены результаты защиты учебных проектов по потоковой дисциплине с оценкой экспертной комиссии.

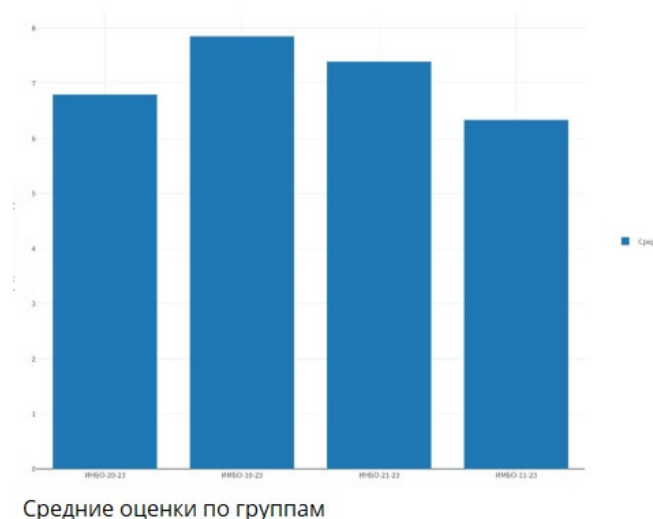


Рис. 5. Результаты защиты учебных проектов по потоковой дисциплине.
Fig. 5. Results of the defense of academic projects in the stream discipline.

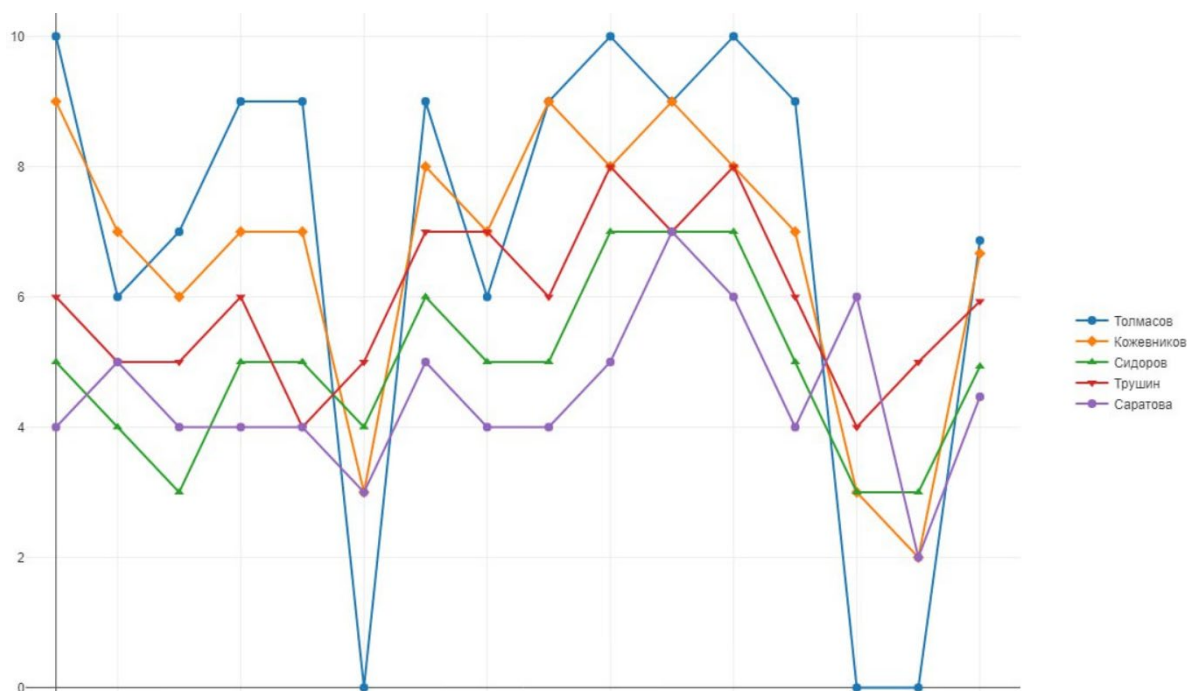


Рис. 6. Оценка комиссии учебных проектов по критериям.
Fig. 6. Evaluation of the commission of educational projects according to criteria.

Применение компонентов ЦОС, как в рассмотренном примере возможно при анализе результатов. К выводам по оценке результатов можно отнести:

- по защите одного проекта не совсем корректно делать выводы о том, что проблема системная, но необходимо повторить формулировки объекта, предмета, цели, задач практических исследований с этапами реализации проектов;
- студенты чаще ориентируются на функциональность проекта, а не на доказательность (некорректный выбор метрик, алгоритмов);
- проявились коммуникативные риски (агрессивные вопросы от некоторых студентов, затруднения в корректной аргументации своей позиции под давлением);
- выявлены закономерности качества проектов, а не субъективные предпочтения, но «пики» и «провалы» по отдельным пунктам показывают успешность в технических шагах и слабую реализацию исследова-

тельских и доказательных элементов, но системно это или нет анализировать комплексно по результатам всех защит, а не по одному проекту [10, 11].

Таким образом, проектная форма с реализацией в ЦОС является источником процессуальных данных (ход аргументации, реакция на критику, оправданность решений).

Выводы

Оценивание должно фиксировать не только результат, но быть динамическим с актуализацией и оперативной корректировкой в процессе обучения, а не по его завершении. Ключевым является анализ индивидуального прогресса каждого студента.

Анализ эффективности взаимодействия участников образовательного процесса проводили по критериям индекс активности и статистика с итоговыми результатами, представленными в табл. 1 с подтверждением статистических показателей дисперсии, подтверждающей равномерное распределение, то есть минимизацию разброса количественных результатов, показал сильную прямую связь показателей активности и учебных результатов.

Таблица 1

Анализ результатов оценки эффективности взаимодействия участников в ЦОС.

Table 1

Analysis of the results of the evaluation of the effectiveness of interaction between participants in Digital Educational Environment.

Направление анализа	Категория субъектов: без ЦОС и с ЦОС (Бцос, Сцос)	Показатели	Значения показателей	Описание по расчетным показателям
Индекс активности	Бцос	Среднее количество сообщений	2,1	$I = \frac{S + V + O}{T}$ Индекс активности: Бцос: 0,16 Сцос: 0,49
		Среднее число вопросов	0,9	
		Среднее количество откликов	1,8	
	Сцос	Среднее количество сообщений	6,5	
		Среднее число вопросов	3,1	
		Среднее количество откликов	5,2	
Статистика	Бцос	Средняя оценка	68	$\sigma^2 = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2$ $\sigma = \sqrt{\sigma^2}$
		Дисперсия	62,5	
		СКО	7,9	
	Сцос	Средняя оценка	77,3	
		Дисперсия	32,4	
		СКО	5,7	

Итоговые значения из табл. 1 представлены по результатам выгрузки данных по потоковой дисциплине из рабочей области ЦОС. Применение компонентов ЦОС в оценивании знаний студентов открывает новые возможности сбора, интерпретации и применения оценочных процессуальных данных в режиме реального времени, что позволит повысить управленческий потенциал образовательной инфраструктуры.

Перспективой дальнейшего исследования является анализ возможностей применения компонентов ЦОС в различных форматах и видах организации учебного процесса.

Список источников

1. Кречетов И.А., Романенко В.В. Реализация методов адаптивного обучения // Вопросы образования. 2020. № (2). С. 252 – 277. DOI: 10.17323/1814 9545-2020-2-252-277
2. Смирнова Л.Е. Модель оценивания знаний как условия развития познавательной активности учащихся // Вестник ЧГУ. 2006. № 3. С. 350 – 354. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-otsenivaniya-znaniy-kak-usloviya-razvitiya-poznavatelnoy-aktivnosti-uchaschihsya> (дата обращения: 06.10.2025)

3. Селюков Р.В. Модель формирования оценочной компетенции будущих педагогов в процессе дуального обучения // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. 2019. № 2. С. 66 – 74. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-otsenочноy-kompetentsii-buduschih-pedagogov-v-protssesse-dualnogo-obucheniya> (дата обращения: 13.10.2025)
4. Савенков А.И. Педагогическая психология: в 2 ч. Ч. 2: учебник. 3-е изд., пер. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2020. 186 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-02107-3.
5. Ситаров В.А., Пашкова О.А. Основные факторы достижения академической успешности студентов // Вестник Московского университета МВД России. 2020. № 3. С. 263 – 266. DOI 10.24411/2073-0454-2020-10184.
6. Смоленцева Т.Е. Цифровая образовательная среда как инструмент повышения качества учебного процесса // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики». Серия: «Гуманитарные науки». 2025. № 4. С. 151 – 158.
7. Смоленцева Т.Е. Методология непрерывной оценки остаточных знаний обучающихся на примере потоковых дисциплин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики». Серия: «Гуманитарные науки». 2025. № 3 (3). С. 125 – 134.
8. Витомскова Е.В., Федотова Е.В. Формирование цифровой образовательной среды в общеобразовательной организации // Научно-методическое обеспечение оценки качества образования. 2023. № 1 (17). С. 107 – 113.
9. Баженова И.В., Клунникова М.М., Пак Н.И. Интеллектуальная модель оценки уровня расчетно-алгоритмического компонента вычислительного мышления обучающихся // Информатика и образование. 2022. Т. 37. № 4. С. 71 – 79. URL: <https://info.infojournal.ru/jour/article/view/862>. DOI: 10.32517/0234-0453-2022-37-4-71-79
10. Давлатзода С.Х. Цифровизация университета как средство интеграции в мировое образовательное пространство // Education. Quality Assurance. 2022. № 3 (28). С. 27 – 30. DOI: 10.58319/26170493_2022_3_27
11. Збарский А.М., Гаранин М.А., Суляева О.А. «Сквозные цифровые технологии в образовании» // Вопросы инновационной экономики. 2023. Т. 13. № 3. С. 1663 – 1674. DOI: 10.18334/vinec.13.3.118580
12. Токтарова В.И., Попова О.Г. Анализ образовательных данных взаимосвязи успешности обучения и поведения студентов в цифровой образовательной среде вуза // Информатика и образование. 2022. Т. 37. № 4. С. 54 – 63. DOI 10.32517/0234-0453-2022-37-4-54-63
13. Цибизова Е.Б. Образовательная программа организации дополнительного образования: назначение, содержание, проблемы разработки // Образовательные технологии (г. Москва). 2022. № 3. С. 25 – 33.

References

1. Krechetov I.A., Romanenko V.V. Implementation of Adaptive Learning Methods. Issues of Education. 2020. No. (2). P. 252 – 277. DOI: 10.17323/1814 9545-2020-2-252-277
2. Smirnova L.E. A Model of Knowledge Assessment as a Condition for Developing Students' Cognitive Activity. Vestnik ChSU. 2006. No. 3. P. 350 – 354. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-otsenivaniya-znaniy-kak-usloviya-razvitiya-poznavatelnoy-aktivnosti-uchaschihsya> (date of access: 06.10.2025)
3. Selyukov R.V. A Model for Developing Evaluation Competence of Future Teachers in the Process of Dual Education. Bulletin of BSU. Education. Personality. Society. 2019. No. 2. P. 66 – 74. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-otsenочноy-kompetentsii-buduschih-pedagogov-v-protssesse-dualnogo-obucheniya> (date of access: 13.10.2025)
4. Savenkov A.I. Pedagogical Psychology: in 2 parts. Part 2: textbook. 3rd ed., trans. and add. Moscow: Yurait Publishing House, 2020. 186 p. (Higher education). ISBN 978-5-534-02107-3.
5. Sitarov V.A., Pashkova O.A. The Main Factors for Achieving Academic Success of Students. Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2020. No. 3. P. 263 – 266. DOI 10.24411/2073-0454-2020-10184.
6. Smolentseva T.E. Digital Educational Environment as a Tool for Improving the Quality of the Educational Process. Modern Science: Current Issues of Theory and Practice. Series: “Humanities”. 2025. No. 4. P. 151 – 158.
7. Smolentseva T.E. Methodology for Continuous Assessment of Retained Knowledge of Students Using the Example of Stream Disciplines. Modern Science: Current Issues of Theory and Practice. Series: “Humanities”. 2025. No. 3 (3). P. 125 – 134.
8. Vitomskova E.V., Fedotova E.V. Formation of a digital educational environment in a general education organization. Scientific and methodological support for assessing the quality of education. 2023. No. 1 (17). P. 107 – 113.

9. Bazhenova I.V., Klunnikova M.M., Pak N.I. Intelligent model for assessing the level of the computational-algorithmic component of students' computational thinking. *Computer Science and Education*. 2022. Vol. 37. No. 4. P. 71 – 79. URL: <https://info.infojournal.ru/jour/article/view/862>. DOI: 10.32517/0234-0453-2022-37-4-71-79
10. Davlatzoda S.Kh. Digitalization of the University as a Means of Integration into the Global Educational Space. *Education. Quality Assurance*. 2022. No. 3 (28). P. 27 – 30. DOI: 10.58319/26170493_2022_3_27
11. Zbarsky A.M., Garanin M.A., Sulyaeva O.A. “End-to-End Digital Technologies in Education”. *Issues of Innovative Economics*. 2023. Vol. 13. No. 3. P. 1663 – 1674. DOI: 10.18334/vinec.13.3.118580
12. Toktarova V.I., Popova O.G. Analysis of educational data on the relationship between learning success and student behavior in the digital educational environment of a university. *Computer Science and Education*. 2022. Vol. 37. No. 4. Pp. 54–63. DOI 10.32517/0234-0453-2022-37-4-54-63
13. Tsibizova E.B. Educational program for organizing additional education: purpose, content, and development issues. *Educational technologies (Moscow)*. 2022. No. 3. P. 25 – 33.

Информация об авторе

Саратова Т.Е., доктор технических наук, доцент, заведующий кафедрой прикладной математики, МИРЭА – Российский технологический университет, 119454, г. Москва, пр-кт Вернадского, д. 78, saratova@mirea.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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



Антропологический подход к воспитанию: инновационные стратегии современного образования

¹ Скопа В.А., ¹ Баранов К.Ю.,
¹ Алтайский государственный педагогический университет

Аннотация: гуманистическая направленность педагогической науки на антропологические принципы открывает принципиально новые возможности для осмысления образовательных инноваций. Такой подход помогает переосмыслить эволюцию учебных практик как с точки зрения исторической ретроспективы, так и в контексте актуальных тенденций развития образовательных систем. Ключевые изменения заключаются в смещении фокуса с институциональных механизмов на человеческий потенциал, где личность обучающегося становится центральным элементом образовательного процесса. Антропологический взгляд позволяет раскрыть более глубокие пласты педагогического знания, выходящие за рамки традиционных методологических парадигм. Ключевым императивом современной педагогики должно стать холистическое понимание человека, интегрирующее разноуровневые характеристики личности от психологических аспектов до социокультурных контекстов и когнитивных способностей. Такая всеобъемлющая концепция открывает принципиально новые горизонты для формирования многомерной модели индивидуального развития. Антропологический подход в педагогике сегодня трансформируется в фундаментальный методологический базис, который позволяет кардинально переформатировать традиционные представления о процессах обучения. Научный дискурс смещается от узкопредметной парадигмы к целостности, контекстуальному восприятию личностного становления и образовательной траектории.

Ключевые слова: антропологический подход, система образования, научная парадигма, воспитание, инновация

Для цитирования: Скопа В.А., Баранов К.Ю. Антропологический подход к воспитанию: инновационные стратегии современного образования // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 272 – 277.

Поступила в редакцию: 7 ноября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 10 января 2026 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

An anthropological approach to education: innovative strategies for modern education

¹ Skopa V.A., ¹ Baranov K.Yu.,
¹ Altai State Pedagogical University

Abstract: the humanistic focus of pedagogical science on anthropological principles opens up fundamentally new possibilities for understanding educational innovations. This approach helps rethink the evolution of educational practices both from a historical perspective and in the context of current trends in the development of educational systems. Key changes involve a shift in focus from institutional mechanisms to human potential, where the learner's personality becomes the central element of the educational process. An anthropological perspective allows us to uncover deeper layers of pedagogical knowledge that go beyond traditional methodological paradigms. A key

imperative of modern pedagogy should be a holistic understanding of the human being, integrating multi-level personality characteristics from psychological aspects to sociocultural contexts and cognitive abilities. Such a comprehensive concept opens up fundamentally new horizons for the formation of a multidimensional model of individual development. The anthropological approach in pedagogy is currently transforming into a fundamental methodological basis that enables a radical reformatting of traditional understandings of learning processes. Scientific discourse is shifting from a narrowly focused paradigm to a holistic, contextual understanding of personal development and educational trajectory.

Keywords: anthropological approach, education system, scientific paradigm, upbringing, innovation

For citation: Skopa V.A., Baranov K.Yu. *An anthropological approach to education: innovative strategies for modern education. Review of Pedagogical Research.* 2026. 8 (2). P. 272 – 277.

The article was submitted: November 7, 2025; Approved after reviewing: January 10, 2026; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Образовательная сфера всегда выступала чутким индикатором социальных трансформаций. В контексте современных социально-экономических реалий на первый план выходит задача гуманизации образовательного пространства – процесс, который затрагивает не только систему обучения, но и общественные отношения в целом. Гуманистическая парадигма, коренящаяся в самой природе педагогического взаимодействия, фокусируется на личности как высшей ценности. Она предполагает переосмысление взаимоотношений между участниками образовательного процесса, где каждый субъект рассматривается как уникальная индивидуальность [7].

Стержневым элементом педагогической деятельности должно стать комплексное, интегрированное знание о человеке, охватывающее его психологические, социальные, культурные и когнитивные аспекты. Такой подход позволяет создать многогранную, целостную модель развития личности. В контексте эволюционирующей образовательной реальности набирает силу антропологический подход, который фокусируется на многогранности человеческого бытия. Этот методологический вектор предполагает целостное восприятие личности через призму духовных, психологических и физических характеристик [2]. Ключевая интенция такого подхода – создание благоприятных условий для самореализации индивида, раскрытия его уникального потенциала и способности конструировать собственную жизненную траекторию. Человек рассматривается не как пассивный получатель знаний, но и как активный субъект, способный к персональному развитию.

Антропологическая парадигма принципиально трансформирует традиционные образовательные модели, смещая акценты с формального обучения на личностное становление. Основной методологический посыл – не трансляция готовых схем, а создание развивающей среды, стимулирующей индивидуальный рост и самостоятельность мышления. В современной педагогической науке антропология выступает фундаментальным методологическим базисом, который позволяет комплексно переосмыслить процессы обучения и развития личности. Этот научный подход рассматривает человека как целостную биопсихосоциальную систему, учитывающую многогранность его природы и потенциала [4, 10].

Ключевыми принципами антропологического подхода выступают:

1. Целостное восприятие личности, что заключается в признании уникальности каждого индивида; внимании к индивидуальным психологическим особенностям и развитию личностного потенциала.
2. Контекстуальность воспитания, которое представлено учетом социокультурной среды; адаптацией образовательных стратегий к реальной действительности и формированием личности через взаимодействие с окружающим миром.
3. Персонализированный подход, который заключается в индивидуальной траектории развития, раскрытии внутренних ресурсов обучающегося и созданием комфортных условий для самореализации.

Именно все это позволяет трансформировать традиционные воспитательно-образовательные модели, делая их более гибкими, эффективными и ориентированными на личность. Подобно тому, как взгляд раскрывает внутренний мир человека, система образования отражает суть и потенциал любой страны. Интеллектуальный уровень общества, его культурные ценности и устремления просвечивают сквозь призму национальной образовательной системы, становясь индикатором зрелости и перспектив государства [3, 5].

Материалы и методы исследований

Теоретико-методологический базис исследования антропологического подхода к воспитанию в контексте инновационной стратегии современной образовательной системы сформировали: философские концепции гуманистической направленности; фундаментальные антропологические теории; культурологические принципы личностного развития; методологические разработки в области педагогической антропологии; психолого-педагогические исследования субъектности и индивидуальности; системные подходы к изучению человека как целостной биосоциальной системы; аксиологические теории, раскрывающие ценностные ориентации личности, а также междисциплинарные исследования процессов воспитания и социализации. Этот комплексный методологический фундамент обеспечил всестороннее и глубокое понимание человека как субъекта уникальной развивающейся системы образования.

Результаты и обсуждения

Термин антропология, буквально означающий учение о человеке, появился в научном лексиконе в конце XVII столетия. Знаменитый немецкий философ Иммануил Кант выдвинул это понятие, чтобы обозначить принципиально новую самостоятельную область научного познания [6]. До момента введения этого термина не существовало комплексной дисциплины, которая бы всесторонне и системно изучала человека как уникальное биосоциальное существо. Кант фактически предложил революционный подход к осмыслению человека – не только как биологического организма, но и как носителя сознания, культуры и социальных связей. Антропология стала качественно иным научным направлением, которое интегрирует знания из различных областей: биологии, психологии, социологии, философии, этнографии с целью создания целостного представления о человеческой природе.

Иммануил Кант по праву считается родоначальником антропологии в целом и педагогической антропологии в частности. Он не только ввел в философский дискурс сам термин педагогическая антропология, но и заложил фундаментальные основы этой научной области. В своих работах «О педагогике» и «Две статьи относительно «Филантропина» философ детально разработал концептуальные идеи, обосновывающие критическую важность педагогической антропологии. Кант убедительно доказал, что через воспитание, обучение и образование возможно целенаправленное формирование и последовательное совершенствование человеческой личности [6]. Его теоретические труды впервые системно представили педагогику не просто как набор методических приемов, а как глубокую антропологическую практику развития человеческого потенциала. Кант рассматривал образование как стратегический инструмент становления индивида, способного к самостоятельному мышлению и нравственному выбору.

Несмотря на появление термина, знание о человеке длительное время оставалось преимущественно в плоскости философских размышлений. Философия продолжала доминировать в исследованиях человеческой природы, не выделяя самостоятельной научной дисциплины. Поворотным моментом стала деятельность Чарльза Дарвина в середине XIX века, благодаря которому антропология трансформировалась в полноценную научную область. Дарвин фактически легитимизировал антропологию [7].

Стремительный прогресс в познании человека трансформировал антропологию в универсальную научную дисциплину. Ее различают два принципиальных характера:

- способность объединять знания из разных областей
- непрерывное обновление методологических подходов.

В сущности, антропология стала комплексной областью знаний, интегрирующей биологические, социальные, психологические и культурологические аспекты человеческого бытия [1].

В отечественном научном пространстве педагогическая антропология сформировалась в шестидесятые годы XIX столетия. Впервые термин предложен М. Пироговым в статье «Вопросы жизни», а затем основательно развит и детализирован К. Ушинским в фундаментальном труде «Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии» [8]. Зарождение этого научного направления символизировало принципиально новый подход к пониманию человека как сложной, многомерной системы, развивающейся в непрерывном взаимодействии биологических, социальных и культурных факторов.

Концепция педагогической антропологии быстро обрела последователей в российском научном сообществе. Выдающиеся педагоги того времени, среди которых П. Каптерев, А. Лазурский и другие исследователи, активно разрабатывали и воплощали её теоретические положения, существенно обогащая педагогическую науку новыми методологическими подходами. На протяжении XX века термин педагогическая антропология и связанная с ним система педагогических воззрений постепенно трансформировались, превратившись преимущественно в историко-культурное наследие отечественной науки. Однако ключевые теоретические и методологические идеи продолжали эволюционировать, воплощаясь в различных научных направлениях: педологии, развивающем обучении, педагогике отношений. Значительный вклад в развитие

и углубление концепции педагогической антропологии внесли зарубежные исследователи: О. Больнов, В. Лох, Г. Рот и другие [9].

Центральным вопросом педагогической антропологии является сущность человека и его образования. Больнов подчеркивал, что эту сущность нельзя рассматривать как статичную и раз и навсегда установленную. Педагогика не должна опираться на завершённый образ человека, поскольку это ограничивает перспективы развития. «Открытость» человеческой сущности выступает мировоззренческим основанием свободы педагогических действий [9]. Человеческий опыт, по мнению исследователей, складывается из двух принципиально различных компонентов: конечных и бесконечных знаний. Соответственно, обучение традиционно рассматривается как педагогика конечного, а воспитание – как педагогика бесконечного. Передача бесконечных знаний возможна исключительно через взаимодействие бесконечностей, где воспитание становится особым процессом взаимного обогащения и развития.

В современной образовательной парадигме антропологический подход является одним из определяющих методологических принципов педагогики. Антропологическое знание превратилось в ключевой компонент профессиональной подготовки педагогических кадров, обеспечивая глубокое понимание сущности человека и закономерностей его развития. Педагогическая антропология продолжает активно развиваться как самостоятельная научная отрасль в системе человекознания. Различные аспекты этой дисциплины разрабатываются ведущими отечественными исследователями. Так, Б. Бим-Бад сосредоточен на изучении исторического контекста педагогической антропологии, а В. Сластенин исследует её современные теоретические и прикладные аспекты, раскрывая актуальные направления и потенциал данной научной области [1, 2].

В современной парадигме педагогическая антропология выступает комплексной системой знаний о ребенке как многогранной, целостной личности. Она рассматривает каждого воспитанника как полноценного представителя человеческого вида, активного и равноправного участника образовательного процесса. Исходя из этого можно выделить основные функции педагогической антропологии:

- теоретическое осмысление современного педагогического знания, обеспечивающее методологическую базу для инновационных подходов в образовании;
- формирование гуманитарного мировоззрения педагогов, ориентированного на всестороннее развитие личности и раскрытие индивидуального потенциала каждого ребенка;
- научное обоснование педагогических инноваций в сфере воспитания, создание теоретического фундамента для разработки и внедрения прогрессивных образовательных технологий.

Таким образом, педагогическая антропология выступает ключевым методологическим инструментом современной педагогической науки, обеспечивающим целостный, гуманистический подход к образованию.

В современной педагогической антропологии центральное место занимают межличностные отношения, где объектом исследования становятся взаимодействия «человек-человек». Предметным полем выступает ребенок как активный субъект воспитательного процесса. Современная педагогическая антропология трактует воспитание как фундаментальный социальный процесс, призванный сохранять и развивать гуманистическую сущность общества. При этом теоретики продолжают дискуссии относительно глубинной природы воспитания. Так, К. Воробьева рассматривает воспитание с антропологических позиций как уникальный человеческий способ существования, наделенный исключительной ценностью [3]. Этот подход перекликается с идеями И. Канта, который подчеркивал, что воспитание органично соответствует человеческой природе, отражая врожденную потребность в развитии и самосовершенствовании. Таким образом, антропологический подход к воспитанию предполагает глубокое теоретическое осмысление этого многогранного процесса, признание его фундаментальной роли в становлении личности и развитии человеческого потенциала.

При исследовании педагогического взаимодействия раскрывается его сложная внутренняя логика. Согласно мнению Воробьевой, образовательный процесс обладает уникальной взаимосвязью, где каждый педагог одновременно выступает и учителем, и учеником. Любой участник образовательного диалога является многогранной личностью, способной влиять и восприниматься [3]. Ключевая особенность воспитательного процесса состоит в том, что эффективное развитие другого человека возможно исключительно через постоянную работу над собственным личностным ростом. Этот нестандартный механизм гарантирует целостность и непрерывную динамику педагогического взаимодействия, создавая условия для взаимного обогащения и трансформации участников образовательного пространства.

В контексте педагогической антропологии воспитание рассматривается как естественный, природосообразный процесс развития индивидуальных способностей человека. В основе этого развития лежит фундаментальная духовная потребность личности в самосовершенствовании. Ребенок от природы предрасполо-

жен к восприятию воспитательных воздействий, проявляя врожденную сензитивность к педагогическому влиянию. По мере взросления и формирования личности происходит качественная трансформация: достаточно воспитанный подросток начинает испытывать внутреннюю потребность в саморазвитии и самовоспитании [2].

Холистический подход в антропологии раскрывает многогранную модель становления человеческой личности. Он подчеркивает органичное взаимодействие интеллектуальных, эмоциональных, волевых, морально-этических и физических компонентов человеческого потенциала. Глубокий анализ педагогических теорий демонстрирует их высокую эффективность в воспитательной практике [5]. В рамках подобных образовательных систем происходит комплексное развитие индивида на всех возрастных этапах. Процессы личностного становления и социальной интеграции протекают синхронно, позволяя каждому участнику образовательного пространства чувствовать себя активным субъектом собственной жизненной траектории, стремящимся к непрерывному самосовершенствованию. Ключевые характеристики антропологически выстроенного воспитательного процесса включают:

- глубокую гуманистическую направленность;
- личностно-ориентированную стратегию развития;
- методологическую целостность и обоснованность;
- структурированность педагогического подхода;
- высокий нравственный потенциал;
- мягкие, естественные методы воспитательного воздействия.

Представленный подход создает оптимальную среду для всестороннего развития личности ребенка, раскрывая его уникальные способности и потенциал. Он направлен на глубокую персонализацию образовательного процесса, обеспечивая многогранное становление индивидуальности. Речь идет не только об интеллектуальном совершенствовании, но и о комплексном развитии личности. Этот подход охватывает эмоциональную сферу, стимулирует творческие способности, активизирует рефлексивное мышление, гармонизирует физические и духовные аспекты становления человека. Современная педагогическая наука опирается на передовые концепции, которые формируют инновационный взгляд на воспитательный процесс, рассматривая его как целостную систему всестороннего развития личности в динамичном социальном пространстве.

Выводы

Таким образом можно отметить, что педагогическая антропология сформировалась как междисциплинарная научная область, изучающая человека в контексте воспитания и образования. Антропологический подход в педагогике ныне представляет собой фундаментальную методологическую стратегию, которая кардинально трансформирует традиционное понимание образовательного процесса. Ключевая особенность – холистический подход, рассматривающий личность как целостную систему, способную к постоянному саморазвитию и самосовершенствованию. Современная педагогическая антропология утверждает гуманистическую парадигму образования, где каждый ребенок рассматривается как активный субъект воспитательного процесса с уникальным индивидуальным потенциалом. Инновационность подхода заключается в интеграции антропологического знания, психолого-педагогических технологий и современных методик личностного развития. Практическая значимость исследования определяется возможностью создания гибких образовательных моделей, максимально адаптированных к индивидуальным потребностям и способностям обучающихся.

Список источников

1. Бим-Бад Б.М. Антропологическое основание теории и практики современного образования // Очерк проблем и методов их решения. М., 1994. 215 с.
2. Бим-Бад Б.М. Педагогические течения в начале XX века. Лекции по педагогической антропологии и философии образования. М., 1994. 185 с.
3. Воробьева К.Н. Антропологический подход к воспитанию // Педагогика. 2007. № 2. С. 55 – 58.
4. Голованова Н.Ф. Подходы к воспитанию в современной отечественной педагогике // Педагогика. 2007. № 10. С. 38 – 47.
5. Зеньковский В.В. Проблемы воспитания в свете христианской антропологии. М., 1993. 257 с.
6. Кант И. Метафизическое начало естествознания. М., 1999. 1712 с.
7. Максакова В.И. Педагогическая антропология. М., 2008. 208 с.

8. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения: в 2-х т. М., 1974. Т. 1. 381 с.
9. Больнов О.Ф. Язык и воспитание. Берлин: Кольхамер, 1979. 207 с.
10. Емельянов Б. В. Очерки педагогической антропологии в России. Екатеринбург, 1997. 124 с.

References

1. Bim-Bad B.M. Anthropological Foundation of the Theory and Practice of Modern Education. Essay on Problems and Methods of Solving Them. Moscow, 1994. 215 p.
2. Bim-Bad B.M. Pedagogical Trends at the Beginning of the 20th Century. Lectures on Pedagogical Anthropology and Philosophy of Education. Moscow, 1994. 185 p.
3. Vorobyova K.N. An Anthropological Approach to Education. Pedagogy. 2007. No. 2. P. 55 – 58.
4. Golovanova N.F. Approaches to Education in Modern Domestic Pedagogy. Pedagogy. 2007. No. 10. P. 38 – 47.
5. Zenkovsky V.V. Problems of Education in Light of Christian Anthropology. Moscow, 1993. 257 p.
6. Kant I. The Metaphysical Principle of Natural Science. Moscow, 1999. 1712 p.
7. Maksakova V.I. Pedagogical Anthropology. Moscow, 2008. 208 p.
8. Ushinsky K.D. Selected Pedagogical Works: in 2 volumes. Moscow, 1974. Vol. 1. 381 p.
9. Bolnov O.F. Language and Education. Berlin: Kohlhamer, 1979. 207 p.
10. Emelianov B.V. Essays on Pedagogical Anthropology in Russia. Yekaterinburg, 1997. 124 p.

Информация об авторах

Скопа В.А., доктор исторических наук, профессор, Алтайский государственный педагогический университет, sverhtitan@rambler.ru

Баранов К.Ю., Алтайский государственный педагогический университет

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 373.2



Психолого-педагогические условия подготовки детей к школе в дошкольной образовательной организации

¹ Сычёва М.В., ¹ Трифонова В.Н.,
¹ Пензенский государственный университет

Аннотация: вопрос психолого-педагогической подготовки детей к обучению в школе является актуальным для современного общества. В условиях современности, при большом технологическом прогрессе, ускорении темпа жизни, изменения социально-экономической обстановки, развитие детей дошкольного возраста происходит неравномерно, а перед дошкольными образовательными организациями (далее ДОО) стоит задача создать условия, в которых все воспитанники будут обеспечены ресурсами для эффективного развития всех сфер, необходимых для поступления и эффективного обучения в школе.

Цель исследования – выявить и обосновать психолого-педагогические условия, которые обеспечивают эффективную подготовку детей к школьному обучению в дошкольной организации. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи: анализ теоретических подходов к проблеме подготовки детей к школе; изучение опыта работы дошкольных организаций по подготовке детей к школьному обучению; разработка рекомендаций для педагогов дошкольных организаций по созданию оптимальных условий для подготовки детей к школе.

В данной статье подробно рассматривается понятие «готовность к школе», компоненты готовности и необходимые условия для развития детей и подготовки их к поступлению в начальную школу. Отдельно рассматриваются такие понятия, как личностная, умственная и волевая готовность к школе. Исходя из описанных понятий, рассматривается ряд мероприятий, необходимых для создания психолого-педагогических условий подготовки к школе в ДОО, таких как занятия, различные виды игр, экспериментирование, различные мероприятия, наполнение группы соответствующими возрасту развивающими материалами. Подробно описана работа с семьями воспитанников и влияние данной работы на готовность к школе. Приведены статистические данные наиболее актуальных проблем в различных сферах при поступлении детей в начальную школу.

Результаты исследования могут быть использованы педагогами ДОО для разработки и реализации программ подготовки детей к школе, а также для повышения квалификации и профессионального развития.

Ключевые слова: дошкольная организация, подготовка к школе, дети, психолого-педагогические условия, дошкольное образование

Для цитирования: Сычёва М.В., Трифонова В.Н. Психолого-педагогические условия подготовки детей к школе в дошкольной образовательной организации // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 278 – 285.

Поступила в редакцию: 8 ноября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 11 января 2026 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Psychological and pedagogical conditions for preparing children for school in a preschool educational organization

¹ Sycheva M.V., ¹ Trifonova V.N.,
¹ Penza State University

Abstract: the issue of psychological and pedagogical preparation of children for school is relevant for modern society. In modern conditions, with great technological progress, accelerated pace of life, and changes in the socio-economic situation, the development of preschool children is uneven, and preschool educational organizations (hereinafter referred to as pre-school educational institutions) are faced with the task of creating conditions in which all pupils will be provided with resources for the effective development of all areas necessary for admission and effective education in the school.

The purpose of the study is to identify and substantiate the psychological and pedagogical conditions that ensure effective preparation of children for school education in a preschool organization. To achieve this goal, the following tasks were set: to analyze theoretical approaches to the problem of preparing children for school; to study the experience of preschool organizations in preparing children for school; to develop recommendations for preschool teachers on creating optimal conditions for preparing children for school.

This article examines in detail the concept of "school readiness", the components of readiness and the necessary conditions for the development of children and their preparation for admission to primary school. Concepts such as personal, mental and volitional readiness for school are considered separately. Based on the described concepts, a number of activities are considered that are necessary to create psychological and pedagogical conditions for preparing for school in preschool institutions, such as classes, various types of games, experimentation, various activities, and filling the group with age-appropriate educational materials. The work with the families of pupils and the impact of this work on school readiness are described in detail. Statistical data on the most pressing problems in various fields in the admission of children to primary school are presented.

The research results can be used by preschool teachers to develop and implement programs for preparing children for school, as well as for advanced training and professional development.

Keywords: preschool organization, preparation for school, children, psychological and pedagogical conditions, preschool education

For citation: Sycheva M.V., Trifonova V.N. *Psychological and pedagogical conditions for preparing children for school in a preschool educational organization. Review of Pedagogical Research.* 2026. 8 (2). P. 278 – 285.

The article was submitted: November 8, 2025; Approved after reviewing: January 11, 2026; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Психолого-педагогическая готовность к школе, иными словами, школьная зрелость, представляет собой определенный уровень развития когнитивной и эмоционально-волевой сфер ребенка, при котором возможно обучение в школе, усвоение знаний в конкретной форме, переход от игровой к учебной деятельности, выполнение школьных правил, соблюдение дисциплины. Если какая-то сфера недостаточно развита, обучение ребенка становится затруднительным или даже невозможным, что приводит к значительному отставанию и регрессу, большому стрессу для ребенка и его родителей. Недостаточная психолого-педагогическая готовность к школе может привести к регулярному не усвоению знаний, проблемам с дисциплиной, что скажется впоследствии на развитии личности и приведет к крайне негативным последствиям как для индивида, так и для общества. Корректировать выявленные проблемы при поступлении ребенка в школу достаточно сложно, поэтому необходимо своевременно обеспечить развитие всех сфер детей дошкольного возраста, и данная задача является наиболее актуальной для ДОО.

Психолого-педагогические условия подготовки детей к школе в дошкольной организации в соответствии с ФГОС дошкольного образования (далее ФГОС ДО) включают требования к образовательной среде, методам работы с детьми, взаимодействию с семьей и профессиональной компетентности педагогов.

В ДОО необходимо создавать развивающую, интерактивную среду, которая будет способствовать заинтересованности детей в изучении окружающего мира и проявлении себя, будет стимулировать развитие всех высших психических функций и создаст условия для адекватного эмоционального развития. Кроме

того, в соответствии с ФГОС ДО начиная с определенного возраста с детьми в игровой форме проводятся занятия, которые способствуют лучшему усвоению знаний и постепенно готовят детей к переходу от игровой к учебной деятельности, который будет окончательно осуществлен при поступлении в начальную школу.

Регулярная, спланированная и профессиональная работа с родителями позволяет создать единое развивающее образовательное пространство, в котором будут согласованы цели и основные аспекты развития детей дошкольного возраста, своевременно выявлены недоработки, обеспечен необходимый приток информации.

Материалы и методы исследований

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы:

- анализ научной литературы и исследований по заданной теме для сбора и анализа информации;
- дедуктивный метод, структурирование информации, выделение наиболее значимых аспектов;
- логический метод для составления выводов.

Результаты и обсуждения

В современном мире темпы развития технологий и увеличение объемов информации стремительно меняют социально-экономическую картину реальности. С каждым днем появляются новые технологии, привычный мир трансформируется каждую минуту. Все системы реагируют на изменения среды, подстраиваясь и вырабатывая новые алгоритмы и правила для успешной адаптации. Современная система образования тоже изменяется, реформируется, развивается, предъявляя педагогам и воспитанникам новые требования. Так, согласно ФГОС ДО, предполагается преемственность дошкольного и начального образования детей и на данный момент это является актуальным вопросом для всех заведений, занимающихся воспитанием и развитием дошкольников и младших школьников [7].

Почему же так важна преемственность между дошкольным и начальным образованием? За последние десятилетия значительно усложнилась школьная программа, и от первоклассников требуется значительно больше знаний и усидчивости, чем 20 лет назад. Однако и ранее отечественные педагоги, и психологи уделяли серьезное внимание подготовки дошкольников к учебе в начальных классах. И со временем подобный вопрос становился все более актуальным.

Чтобы понять всю серьезность исследуемой темы, для начала определимся с терминологией. Существует понятие «готовность ребенка к школе», синонимичным ему является понятие «школьная зрелость». Что же это такое?

Готовность детей к школе понятие комплексное. У него существует множество определений. Одно из самых четких определений дала Л.И. Божович. Она определила психологическую готовность к школе как «системную характеристику психического развития ребёнка старшего дошкольного возраста, которая включает в себя сформированность способностей и свойств, обеспечивающих возможность выполнения им учебной деятельности, а также принятие социальной позиции школьника» [4, 9].

Важно понимать, о каких конкретно способностях и свойствах идет речь. Предполагается, что психологическая готовность к школе или школьная зрелость, включает в себя такие компоненты, как личностная, умственная и волевая готовность к школе [5]. Подробным рассмотрением всех перечисленных компонентов занимались Л.А. Венгер, Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский и многие другие [10].

Очень часто интеллектуальной готовности к школе уделяется наибольшее количество внимания со стороны педагогов и родителей. Интеллектуальная готовность ребенка к школе подразумевает развитие всех познавательных процессов – мышления, памяти, воображения, восприятия согласно возрастным критериям. Считается, что в 6-7 лет ребенок уже готов перейти от игровой деятельности к учебной [2]. Существует достаточное количество критериев и методик, определяющих интеллектуальную готовность к обучению в начальной школе. В подготовительной группе детского сада психологами и педагогами проводятся многочисленные тесты, выявляющие уровни развития мышления, памяти и воображения. Детям предлагается запоминать картинки и слова, решать логические задачи, складывать картинки по образцу из разрезанных кусочков, складывать последовательность историй, заканчивать сказки и предложения. В основу подобных тестов ложатся необходимые навыки, которые пригодятся для дальнейшего обучения в начальных классах. При выявлении пробелов, подбираются задания и игры, призванные развить необходимый компонент.

В интеллектуальную готовность к школе включают также речевую готовность – развитие речевой функции, правильное произношение, умение читать слоги и буквы, внятно выражать свою мысль, просить помощи у взрослого, умение выразить мысль словами в общении со сверстниками.

В интеллектуальную готовность включают такое понятие, как познавательный «познавательная готовность», его также связывают с понятием «познавательный интерес». Познавательный интерес выражается в

заинтересованности ребенка окружающим миром, стремлении познать различные его стороны, социальные, физические, научные и многие другие. Под «познавательной готовностью», вытекающей из познавательного интереса, ученые подразумевают овладение ребенком всеми мыслительными операциями – анализом, синтезом, сравнением, обобщением, классификацией и абстрагированием, постепенным переходом к внутреннему плану действий, предпосылки словесно-логического мышления и переход к нему от наглядно-образного мышления [8]. Кроме того, познавательная готовность предполагает наличие определенного багажа знаний ребенка о себе, своей семье, социальной системе этого мира, знания об элементарных физических законах и многое другое. В современном обществе, когда дети получают доступ к технологиям достаточно рано, могут возникнуть искажения или пробелы в знаниях, кроме того, познавательный интерес, без которого не формируется познавательная готовность к школе, может быть значительно снижен.

Мотивационная готовность подразумевает волевое развитие личности ребенка, однако в различных источниках принято рассматривать эмоционально-волевою готовность, для более удобного оперирования терминологией. Управление эмоциональной сферой подразумевает волевой акт со стороны ребенка.

Основным критерием мотивационной готовности является развитие произвольности или произвольного поведения ребенка. Произвольное поведение является осознанным, и предполагает наличие целей и следованием этим целям. Оно связано со словесно-логическим мышлением и ложится в основу способности детей выстраивать линию поведения согласно правилам и требованиям, устанавливаемым взрослыми, что необходимо при переходе к обучению в школе. Произвольное поведение включает в себя и контроль эмоций, в том числе на уроках, переменах, в общении со сверстниками, умение грамотно выразить свои чувства и не впасть в аффективное состояние [2].

Если рассматривать личностную готовность в школе, мы увидим, что в большинстве источников она включает в себя рассмотренную выше мотивационную готовность, эмоциональную зрелость, коммуникативную готовность, сформированность самооценки и Я-концепции.

Проанализировать и скорректировать все упомянутые сферы достаточно сложно. Для этого требуются наблюдения за ребенком в группе, что требует значительных усилий со стороны педагогов. Кроме того, понятие эмоциональной зрелости, а именно умение ребенка конструктивно выражать свои эмоции, сформированность нравственных и эстетических чувств, отсутствие аффективных реакций, достаточно размыто и очень индивидуально. Анализ, развитие и коррекция эмоциональной сферы дошкольников интересная и сложная тема, и во многом успех зависит от родительской семьи и мастерства педагога.

Эмоциональная зрелость и развитие волевой функции напрямую связано с самооценкой ребенка и его коммуникативными навыками. Это важно отметить, потому что при наличии проблем в данной сфере, ребенок не сможет полноценно обучаться в начальной школе, будет иметь проблемы с поведением, усвоением материала, огромный стресс, что может привести к неуспеваемости, проблемам со здоровьем и даже повлиять на полноценное развитие личности [10].

Развитию интеллектуальной готовности к школе уделяется огромное количество внимания в современном обществе. Помимо ДОО существует большое количество дополнительных секций, кружков, школ раннего развития, а также методик, дающих возможность в игровой форме привить малышам необходимые знания. Интеллектуальный уровень нации растет, однако с приходом гаджетов, и с усилением контроля родителей и педагогов за развитием интеллектуальной сферы, начинает страдать эмоционально-волевая составляющая, не менее важная для успешного обучения в школе и становления всесторонне развитой личности в целом.

Работать с эмоциональной и волевой сферами может быть сложнее, чем с интеллектуальной составляющей готовности к обучению. Во многом это связано с тем, что в разной среде ребенок ведет себя по-разному, и в большей степени данные сферы развиваются в семье [6]. Приведем примеры самых распространенных ситуаций.

1. Родители занимаются с ребенком, водят его в кружки, учат считать, писать. Ребенок хорошо усваивает информацию, однако его эмоциональная и волевая сферы не успевают за темпами интеллектуального развития, и на диагностике, работая с незнакомым педагогом, ребенок отказывается выполнять задания или не справляется с ними по причине стресса.

2. Ребенок в качестве поощрения за учебу привык получать гаджеты и доступ к играм. Начинает страдать познавательный интерес, вся мотивация учения, выполнения заданий и пополнение знаний об окружающем мире сводится к награде, т.е. получения доступа к игре. Нарушается эмоциональная, волевая и коммуникативные сферы. Отказ от гаджета может вызвать истерики, отказ выполнять требования взрослых и многое другое.

Это лишь общие, но достаточно распространенные примеры. Практически всегда проблемы в одной

сфере готовности к обучению, притягивают к себе проблемы в иных сферах. Так, если страдает интеллектуальная готовность, неуспех ребенка в учебе может привести к нарушению в эмоциональной сфере, нарушение волевой сферы повлечет за собой ущерб в интеллектуальной. Поэтому очень важно развивать все сферы одновременно и выявлять возникающие проблемы для своевременного их решения.

Для эффективного и повсеместного решения возникающих проблем с подготовки дошкольников к обучению в школе, в ФГОС ДО предпринята попытка систематизации основных компонентов подготовки детей к школе в детском саду, среди которых можно выделить психолого-педагогические условия, способствующие успешной подготовке детей к школе.

Для развития интеллектуальной сферы, в рамках подготовки к школе, в детском саду проводятся занятия, по форме схожие с занятиями в начальной школе, упрощенные и адаптированные для возрастных особенностей воспитанников.

Помимо занятий развитие интеллектуальной сферы дошкольников, стимулирование познавательного интереса проводится в рамках развивающих игр, на прогулках, когда детям дается информация об окружающем мире, во время чтения, просмотра и обсуждения мультфильмов. Развитие мыслительных процессов и воображения происходит во время лепки, рисования, конструирования, экспериментальной деятельности [1].

Важную роль в развитии интеллектуальной сферы и интеллектуальной готовности к школе играют дидактические пособия и игры. В настоящее время они являются необходимым элементом развития воспитанников дошкольных учреждений. В дидактических играх развиваются все мыслительные операции, с их помощью можно производить коррекцию возникающих проблем развития мышления, они стимулируют восприятие, память и воображение.

Отдельно стоит выделить экспериментальную деятельность, ведь проведение простейших опытов с водой, песком, различными материалами, доступно и интересно и позволяет детям самим принять участие в практическом усвоении знаний об окружающем мире. Учитывая, что у дошкольников наглядно-образное мышление, экспериментирование дает возможность наиболее полно усвоить элементарные законы физики, свойства предметов, растений и многое другое. Кроме того, экспериментирование способствует развитию внутреннего плана действий и по своей структуре схоже с игровой деятельностью, являющейся ведущей в данном возрасте.

Развитие эмоционально-волевой сферы и коммуникативных навыков в детском саду происходит непрерывно, наиболее проявлено в групповых играх, соревнованиях, ролевых играх. Педагогу не всегда обязательно участвовать в играх детей, но важно отслеживать эмоциональные реакции, коммуникацию детей, направлять игровой процесс. Так, педагог может создать условия для ролевой игры, подсказать правила дидактической игры, уточнить и скорректировать правила, организовать игровую деятельность по командам и т.д.

Для того чтобы игры детей были разнообразными и способствовали развитию всех компонентов готовности к школе, необходимо уделить особое внимание организации пространства в группе. В группе создаются различные уголки, обстановка в которых может со временем меняться, отвечая потребностям детей. Так, можно организовать музыкальный уголок, в котором будут различные музыкальные инструменты, творческий уголок, где дети могут рисовать, лепить, делать аппликации, собирать мозаики и многое другое. В этом же уголке можно оформить выставку работ. Можно создать научный уголок для экспериментирования, уголок природы, в котором будет находиться календарь погоды и антураж, соответствующий времени года. Важно отражать в оформлении группы праздники, культурные события, достижения воспитанников.

Для развития волевой сферы используются игры с правилами. Чаще всего это групповые игры и присутствие педагога в них необходимо. Важно дозировать подобные игры, чтобы у детей была свобода выбора деятельности.

Для адекватного развития эмоционально-волевой сферы и подготовки детей к изменениям условий при поступлении в школу, в детском саду необходимо работать с образом и информацией о школе. Для этого педагог рассказывает детям о школе, проводятся экскурсии в школу. Педагог может организовать игры, имитирующие обучение в школе, например, школа животных или школа игрушек. Можно разучивать песенки про школу, загадывать загадки.

Еще одним важным моментом для формирования полноценной и всесторонней готовности к школе является взаимодействие с родителями. В табл. 1 мы рассмотрели возможные способы взаимодействия работников ДОО с семьями воспитанников и их взаимосвязь с компонентами готовности к школе.

Таблица 1

Работа с семьями воспитанников детских садов в условиях подготовки детей к обучению в начальной школе.

Table 1

Working with families of kindergarten students in the context of preparing children for primary school.

№ п/п	Способ взаимодействия с семьей воспитанника	Компонент готовности к школе
1	Проведение праздников	Интеллектуальный Волевой Эмоциональный Коммуникативный
2	Проведение выставок, концертов для родителей	Интеллектуальный Волевой Эмоциональный Коммуникативный
3	Проведение спортивных соревнований	Волевой Эмоциональный Коммуникативный
4	Родительские собрания	Интеллектуальный
5	Рассылка информационных материалов	Интеллектуальный
6	Индивидуальные консультации	Интеллектуальный Волевой Эмоциональный Коммуникативный

Проведение совместных праздников предполагает наличие различных игр на взаимодействие, которые затрагивают развитие всех компонентов готовности к школе. Подобные мероприятия подразумевают достаточное количество действий для развития волевой и эмоциональной компоненты у воспитанников. Дети учатся взаимодействовать со взрослыми вне условий игры или привычных ситуаций в группе или дома. Совместные игры развивают коммуникацию не только между сверстниками, дают возможность применить на практике интеллектуальные способности и обогатиться новым опытом при взаимодействии со взрослыми.

Проведение выставок и концертов для родителей требует от детей волевых усилий, серьезного эмоционального развития, контроля эмоций, выстраивания непривычных коммуникаций, освоения новых правил взаимодействия. Дети получают возможность проявить себя и получить дополнительное внимание и поощрение от взрослых.

Проведение спортивных соревнований при участии семей воспитанников направлено в первую очередь на формирование навыков коммуникации, развитие эмоциональных и волевых качеств. Соревновательный элемент добавляет азарта, позволяет выработать новые алгоритмы взаимодействия со взрослыми и сверстниками, предполагает наличие специфических правил и самоконтроля.

Родительские собрания, проводимые в детских садах в рамках подготовки к школе, носят в основном информативный характер. На подобных мероприятиях родителям дается информация об успехах ребенка, результатах диагностики, возможных способах взаимодействия с ребенком и организацией.

Рассылка информационных материалов также носит более информативный характер, хотя может содержать значительную долю информации, способствующую развитию всех компонентов готовности к школе.

Индивидуальные беседы и любая индивидуальная работа с родителями направлена на всестороннее развитие личности малыша, на своевременное выявление проблем, установление контакта с родителем, укрепление коммуникативных и эмоциональных связей. Педагог может дать рекомендации и обратить внимание на индивидуальные особенности воспитанника и сделать воспитательный процесс единым с семейным, исключая возможные противоречия.

Сотрудничество с семьями воспитанников не только облегчает подготовку детей к школе, но и помогает созданию единого образовательного пространства, где родители и воспитатели работают вместе для успешного развития детей и их дальнейшего обучения.

Выводы

Подготовка детей к школе в ДОО требует комплексного подхода, включающего развитие интеллектуальной, волевой, эмоциональной и коммуникативной сфер личности. Это обеспечивает полноценное развитие ребенка и его готовность к обучению. Создание психолого-педагогических условий в детском саду помогает детям не только подготовиться к школе, но и стать уверенными в себе личностями, способными успешно взаимодействовать с окружающим миром. Психолого-педагогические условия должны быть адаптированы к изменяющимся потребностям детей и учитывать современные тенденции в образовании, так как это дает возможность сохранить актуальность обучающих методов и заложить прочный фундамент для будущего обучения.

Список источников

1. Акчулпанова А.А., Прозорова О.А. Взаимодействие дошкольной образовательной организации и семьи при подготовке детей к школе // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. 2023. Т. 2. № 1 (67). С. 9 – 13.
2. Аносова К.А., Тимохина Т.В. Подготовка к школе детей инклюзивной группы дошкольной образовательной организации с использованием краеведческого материала // Инклюзивное образование: теория и практика: Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции. Орехово-Зуево: Государственный гуманитарно-технологический университет, 2021. С. 363 – 367.
3. Болотин И.В., Гиенко Л.Н. Управление подготовкой детей к школе в условиях дошкольной образовательной организации // Психолого-педагогические аспекты совершенствования подготовки студентов вуза: Материалы межвузовской студенческой научно-практической конференции с международным участием. Новосибирск: Новосибирский государственный аграрный университет, 2025. С. 21 – 24.
4. Зайнуллина Э.А., Акчулпанова А.А. Психолого-педагогические условия подготовки детей к школе в дошкольной организации // Современные ориентиры и проблемы дошкольного и начального образования: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2025. С. 168 – 172.
5. Мочалова С.Г. Проблема взаимодействия дошкольной образовательной организации и школы в подготовке детей к обучению в условиях образовательного комплекса // Молодой ученый. 2023. № 14 (461). С. 308 – 310.
6. Пономарева Е.В. Педагогическое взаимодействие дошкольной организации семьи и школы в подготовке детей к школьному обучению как область исследований современной науки // Известия института педагогики и психологии образования. 2022. № 3. С. 31 – 37.
7. Пономарева Е.В. Роль главных субъектов педагогического взаимодействия: воспитателей, учителей и родителей в процессе подготовки старших дошкольников к школьному обучению // Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2021. № 2(291). С. 41 – 45.
8. Фахрутдинова Р.А., Долгова О.Е. Интегрирование содержания программ подготовки детей дошкольного возраста к школе в организации дополнительного образования // Перспективы развития науки и образования: Сборник научных трудов по материалам XXIX международной научно-практической конференции. Москва: ИП Туголуков А.В., 2018. С. 94 – 98.
9. Шахманова А.Ш., Пономарева Е.В. Педагогическое взаимодействие дошкольной организации, семьи и школы при подготовке детей к школьному обучению // Начальное образование. 2021. Т. 9. № 2. С. 40 – 44.
10. Щибрикова Е.В. Взаимодействие дошкольной образовательной организации и родителей в процессе подготовки детей к обучению в школе // Инновации. Наука. Образование. 2020. № 23. С. 1773 – 1776.

References

1. Akchulpanova A.A., Prozorova O.A. Interaction between the preschool educational organization and the family in preparing children for school. Bulletin of the Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla. 2023. Vol. 2. No. 1 (67). P. 9 – 13.
2. Anosova K.A., Timokhina T.V. Preparing children of the inclusive group of a preschool educational organization for school using local history materials. Inclusive education: theory and practice: Collection of materials from the VI International scientific and practical conference. Orekhovo-Zuyevo: State Humanitarian and Technological University, 2021. P. 363 – 367.

3. Bolotin I.V., Gienko L.N. Managing the Preparation of Children for School in a Preschool Educational Organization. Psychological and Pedagogical Aspects of Improving the Preparation of University Students: Proceedings of the Interuniversity Student Scientific and Practical Conference with International Participation. Novosibirsk: Novosibirsk State Agrarian University, 2025. P. 21 – 24.
4. Zainullina E.A., Akchulpanova A.A. Psychological and Pedagogical Conditions of Preparing Children for School in a Preschool Organization. Modern Guidelines and Problems of Preschool and Primary Education: Proceedings of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation. Lipetsk: Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, 2025. P. 168 – 172.
5. Mochalova S.G. The Problem of Interaction between a Preschool Educational Organization and a School in Preparing Children for Learning in the Context of an Educational Complex. Young Scientist. 2023. No. 14 (461). P. 308 – 310.
6. Ponomareva E.V. Pedagogical Interaction between Preschool Organization, Family, and School in Preparing Children for School as an Area of Modern Scientific Research. Bulletin of the Institute of Pedagogy and Psychology of Education. 2022. No. 3. P. 31 – 37.
7. Ponomareva E.V. The Role of the Main Subjects of Pedagogical Interaction: Educators, Teachers, and Parents in Preparing Senior Preschoolers for School. Bulletin of the Voronezh State Pedagogical University. 2021. No. 2 (291). P. 41 – 45.
8. Fakhrutdinova R.A., Dolgova O.E. Integration of the Contents of Preschool Preparation Programs for School in Supplementary Education Organizations. Prospects for the Development of Science and Education: Collection of Scientific Papers Based on the Proceedings of the XXIX International Scientific and Practical Conference. Moscow: IP Tugolukov A.V., 2018. P. 94 – 98.
9. Shakhmanova A.Sh., Ponomareva E.V. Pedagogical Interaction between a Preschool Organization, Family, and School in Preparing Children for School. Primary Education. 2021. Vol. 9. No. 2. P. 40 – 44.
10. Shchibrikova E.V. Interaction between a Preschool Educational Organization and Parents in Preparing Children for School. Innovations. Science. Education. 2020. No. 23. P. 1773 – 1776.

Информация об авторах

Сычёва М.В., кандидат педагогических наук, доцент, Пензенский государственный университет, marina_sycheva2010@mail.ru

Трифорова В.Н., Пензенский государственный университет

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.814/796.853.23/796.853.232



Исследования биологических аспектов спортивной подготовки юниоров в дзюдо

¹ Ткаченко Ю.С.,

¹ Омский государственный медицинский университет

Аннотация: материалы и методы: в работе представлены результаты анализа научно-методической литературы. Исследование проводилось в 2 этапа: 1 – Подготовительный. Сбор, анализ и обобщение научных представлений о функциональном состоянии дзюдоистов – юниоров на учебно-тренировочном этапе подготовки. 2. Основной. Определение направленности исследований медико-биологической направленности в области подготовки дзюдоистов – юниоров, подготовка заключения по анализу проведенных исследований

Результаты. В статье представлен анализ отечественных исследований функционального статуса дзюдоистов-юниоров. Раскрыты все направления деятельности, связанные с повышением и поддержкой функционального статуса дзюдоистов-юниоров.

В отдельных трудах ученых отмечается наличие изменений, происходящих в организме юниоров, учет которых является важным в построении тренировочного процесса. В числе изменений указаны: гормональные перестройки, психологические перестройки. Изменений физиологических и морфо-функциональных изменений. Раскрываются социальные установки и предпочтения дзюдоистов -юниоров.

Выполнен детальный анализ всей системы подготовки дзюдоистов- юниоров с определением его слабых сторон с точки зрения функционального статуса организма спортсменов. Установлено, что в литературных источниках представлены все ошибки спортивной подготовки юных дзюдоистов, а также недочеты некоторых критериев рационального функционирования организма юниоров при физической нагрузке в ходе тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям. И соревновательной деятельности. Отражены проблемы в организации рационального питания в ходе организации тренировочного процесса.

Отмечаются особенности соматического профиля спортсменов-юниоров, ведущие критерии, имеющие большое значение в ходе тренировочного процесса

Заключение. Все установленные негативные факторы будут учитываться при построении тренировочного процесса для полноценной подготовки дзюдоистов – юниоров и повышения спортивной результативности.

Ключевые слова: юниоры, дзюдо, спорт, анализ, тренировочный процесс, спортивная деятельность, функциональный статус

Для цитирования: Ткаченко Ю.С. Исследования биологических аспектов спортивной подготовки юниоров в дзюдо // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 286 – 292.

Поступила в редакцию: 9 ноября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 12 января 2026 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Research on biological aspects of junior sports training in judo

¹ Tkachenko Yu.S.,
¹ Omsk State Medical University

Abstract: materials and methods: the paper presents the results of the analysis of scientific and methodological literature. The study was conducted in 2 stages: 1- Preparatory. Collection, analysis and generalization of scientific ideas about functional state of judoists - juniors on educational and training stage of preparation. 2. Basic. Determination of direction of researches of medical and biological orientation in area of preparation of judoists - juniors, preparation of conclusion on analysis of carried out researches

Results. The article presents an analysis of domestic studies of the functional status of junior judokas. All directions of activity related to increase and support of functional status of judoists-juniors are revealed.

In some works of scientists, the presence of changes taking place in the body of juniors is noted, the accounting of which is important in building the training process. Among the changes are indicated: hormonal changes, psychological changes. Changes in physiological and morpho-functional changes. Social attitudes and preferences of judokas-juniors are revealed.

The detailed analysis of the whole system of preparation of judoists - juniors with definition of its weaknesses from the point of view of functional status of an organism of athletes is carried out. It is established that in literary sources all errors of sports preparation of young judoists, and also shortcomings of some criteria of rational functioning of an organism of juniors at physical load during training process and preparation for competitions are presented. And competitive activity. Problems in the organization of rational nutrition during the organization of the training process are reflected.

Features of the somatic profile of junior athletes are noted, leading criteria that are of great importance during the training process

Conclusion. All established negative factors will be taken into account when building the training process for the full training of judokas – juniors and increasing sports performance.

Keywords: juniors, judo, sports, analysis, training process, sports activity, functional status

For citation: Tkachenko Yu.S. Research on biological aspects of junior sports training in judo. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 286 – 292.

The article was submitted: November 9, 2025; Approved after reviewing: January 12, 2026; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Результативность спортсменов любого уровня подготовленности имеет большое значение в современном спорте. Подготовка спортсменов усложняется с повышением критериев результативности. Повышенная нагрузка на организм, особенно в условиях его формирования, необходимость высокой результативности диктует необходимость обращения к разным сторонам подготовки юниоров, в том числе и поддержке функционального состояния организма спортсменов.

Медико-биологическое сопровождение спортсменов имеет большое значение в тренировочном процессе дзюдоистов – юниоров. В связи с этим в научно-методической литературе представлены данные разного рода исследований, имеющие большое значение для базового комплекса подготовки. Анализ проведенных исследований является необходимой составляющей подготовки дзюдоистов – юниоров, позволяет искать новые пути повышения результативности и является актуальным.

Цель – анализ исследований функционального состояния организма спортсменов проведенных отечественными учеными в области подготовки дзюдоистов – юниоров.

Материалы и методы исследований

Исследование проводилось в 2 этапа:

1. Подготовительный. Сбор, анализ и обобщение научных представлений о функциональном состоянии дзюдоистов – юниоров на учебно-тренировочном этапе подготовки.

2. Основной. Определение направленности исследований медико-биологической направленности в области подготовки дзюдоистов – юниоров, подготовка заключения по проведенным исследованиям.

Методы исследования: Анализ научно-методической литературы.

Результаты и обсуждения

Применение инновационных методов в спорте высших достижений было всегда актуальным и интересным научным подходом к расширению сферы компетенций всего тренерско-преподавательского состава и комплексной научной группы [9, 10, 12, 13]. Поэтому исследования функциональной и медико-биологической составляющей спорта высших достижений новых – является актуальным и прогрессивным методом [4].

В ходе анализа исследований проведенных отечественными учеными в области спортивной борьбы дзюдо определяются различные метаданные. Так большая часть исследований биологического аспекта указывает на ряд проблем, возникающих у подростков в данный период: нарушение гормонального статуса; факторы ограничивающие эффективность тренировочного процесса; основные проблемы функционирования организма юных спортсменов и их влияние на спортивную подготовленность; медико-биологические и психологические аспекты системы подготовки в дзюдо; общая и специальная физическая подготовка с позиции функциональных перестроек [1, 2, 7, 8].

Большинство представленных проблем свидетельствуют о том, что существуют различного рода изменения, происходящие в организме юниоров, учет которых является важным в построении тренировочного процесса. Так в ходе подготовки юниоров отмечаются изменения гормонального фона, что в основном связано со становлением организма спортсменов в этот период развития. Также на фоне гормональных перестроек отмечаются психологические изменения, колебания мотивации, уверенности спортсменов в себе, снижение самооценки, или наоборот ее завышенность. Эти колебания не могут не сказываться на общем состоянии спортсменов, соответственно на тренировочном процессе и выступлениях на соревнованиях. Зачастую у спортсменов полярно меняется настроение, устойчивость нервной системы колеблется или снижается, все это сказывается на формировании новых двигательных навыков, нарушении закрепленных навыков [12, 13].

Кроме этого, необходимость придерживания массы тела перед соревнованиями или сгонки тела на базе указанных факторов подвергает организм срывам адаптации, недостаточному ее формированию или нарушениям долговременной адаптации. Все указанные факторы свидетельствуют о необходимости анализа проведенных исследований для создания устойчивого функционального статуса и полноценной подготовки спортсменов к соревнованиям различного уровня [3].

В ходе анализа научных исследований установлены различные нарушения функционального статуса юниоров, которые связаны с периодом физиологического развития организма и нестабильности происходящих в нем изменений. Так отмечаются нарушения вегетативного статуса юниоров, занимающихся дзюдо [5].

С помощью инновационных технологий исследования были раскрыты нарушения метаболизма, связанные в предсоревновательном периоде со стрессом, сгонкой веса. Также были выявлены факторы критического функционирования организма в ходе подготовки к соревнованиям связанные с гормональными перестройками, снижением массы тела при подготовке к определенным соревнованиям. Были определены фоновые критерии, воздействующие на механизм вегетативной регуляции организма дзюдоистов-юниоров (табл. 1).

Таблица 1

Фоновые критерии, воздействующие на механизмы вегетативной регуляции (по Леготкиной Л.Р., Лопатиной А.Б., 2016).

Table 1

Background criteria affecting the mechanisms of autonomic regulation (according to Legotkina L.R., Lopatina A.B., 2016).

№ п/п	Фоновые факторы	Изменения в организме
1	Системные изменения	• гормональные перестройки
		• психологические перестройки
		• акселерация
		• децелерация
2	Нарушения метаболизма	• сгонка веса
		• негармоничное взаимодействие и функционирование эрготропных и трофических механизмов

Продолжение таблицы 1
Continuation of Table 1

3	Нарушения взаимодействия отделов нервной системы	• незрелость механизмов центральной нервной системы и вегетативной регуляции • дисбаланс симпатической и парасимпатической нервной системы
4	Исходно преобладающий тонус отделов вегетативной нервной системы	• гендерные факторы • генетические факторы • наследственная предрасположенность • несовершенство адаптационных процессов • перенесенные травмы • перенесенные заболевания

Причинами расстройств вегетативного статуса подростков и его негативное воздействие на тренировочный процесс связывают не только с периодом развития, но и с физическими нагрузками на организм. Отмечается, что частое ее неадекватное повышение и неправильный подбор негативно влияет на организм в тренировочный период и в период подготовки к соревнованиям [6].

Также в качестве педагогических критериев, негативно влияющих на функциональный статус, определен перемежающийся характер тренировочной деятельности, дисбаланс учебной и тренировочной нагрузки на организм, учет смены климата при формировании учебных сборов.

В разных исследованиях отмечается незрелость центральной нервной системы, изменения процессов метаболизма, дисбаланс симпатического и парасимпатического отделов нервной системы, гендерные и генетические факторы нарушения функционального состояния. Установлены факторы несовершенства срочной адаптации организма юниоров и педагогические критерии вегетативных нарушений в системе подготовки спортсменов [3, 7, 8].

В ходе анализа полученных факторов учеными разработаны практические рекомендации по коррекции негативных факторов, в числе которых указываются: баланс тренировочно-соревновательной деятельности с восстановлением организма дзюдоистов-юниоров; соблюдение распорядка дня, режима сна и питания; применение медико-биологических средств восстановления; совершенствование личности спортсменов и средств развития физической подготовленности спортсменов и т.д.

В ходе отдельных исследований установлены факторы, ограничивающие эффективность тренировки юниоров. Так проведены наблюдения за функциональным состоянием организма спортсменов в разных периодах подготовки, в том числе и в рамках микроцикла с помощью диагностического комплекса «Омега – С2». В ходе оценки функционального состояния установлено, что с каждым днем недельного цикла снижается уровень функционального состояния юниоров: понедельник-100%; вторник-85%, среда-60%; четверг-40%; пятница-60%; суббота – 40%. Динамика функционального состояния спортсменов планомерно снижается с понедельника по среду, новое повышение отмечается в пятницу. Предложены средства восстановления организма спортсменов, применены различные методы восстановительных мероприятий [7, 8].

Изучены перманентные причины вариации адаптивных процессов организма дзюдоистов – юниоров в разных периодах подготовки. Морфологические особенности дзюдоистов легких и средних весовых категорий разных спортивных квалификаций. Установлены морфологические различия у спортсменов, имеющих разную квалификацию, где показатели квалифицированных спортсменов преобладают в пределах охватных размеров тела и длины рук, напротив показатели голени значительно ниже у спортсменов высокой квалификации. У высококвалифицированных спортсменов, в отличие от спортсменов - разрядников отмечаются низкие показатели длины кисти, что снижает возможность захвата кистью одежды противника. В ходе изучения морфологического статуса определены два ведущих соматотипических профиля: эктомезоморфный и мезо-эктоморфный. У представителей этих двух морфологических профилей различаются антропометрические показатели [11].

Проведена комплексная оценка функционального статуса дзюдоистов – юниоров [4]. В литературе указывается, что «... функциональные и адаптационно-гормональные процессы, накладываясь на несовершенство механизмов вегетативной регуляции и вегетативного баланса, не всегда протекают оптимально. За исключением тех случаев, когда время начала учебно-тренировочных сборов приходится на функциональный и адаптационный оптимум юного спортсмена, что рассчитать и спрогнозировать не представляется возможным с учетом той материально-технической и финансовой базы, на основе которой приходится тренировать и тренироваться юниорам» [7, 8].

Проанализировано питание спортсменов, где в рамках нарушений отмечается игнорирование факта возраста на рацион питания. Не всегда учитывается калорийность продуктов при физической нагрузке разной интенсивности. Не учитываются особенности метаболизма, его постоянные изменения и перестройки связанные с видом деятельности.

Наибольшую информативность на наш взгляд представляют данные отдельных исследований, которые перечисляют трудности, с которыми сталкиваются дзюдоисты-юниоры в ходе реализации спортивной деятельности, которые мы разделили на несколько направлений (табл. 2).

Таблица 2

Основные сложности, с которыми сталкиваются борцы-юниоры (по Леготкиной Л.Р., Лопатиной А.Б., 2016).

Table 2

The main difficulties faced by junior wrestlers (according to Legotkina L.R., Lopatina A.B., 2016).

№ п/п	Критерии трудностей, с которыми сталкивается спортсмен	Содержание
1	Физиологические	• гормональная перестройка
		• активный выброс половых гормонов
		• вегетативные нарушения
		• нарушение метаболизма
2	Психологические	• смещение акцентуации в связи с половым созреванием
		• изменение пропорций тела
		• снижение внимания и когнитивных процессов
		• психологическая незрелость
3	Социальные	• недостаточная поддержка тренера
		• гендерные особенности в пищевых пристрастиях
		• общая калорийность питания связанный с деятельностью
		• гендерные различия в мотивации к пищевым и вкусовым пристрастиям
		• собственная спортивная неграмотность
		• неграмотность тренера
		• социокультурное воздействие на незрелую психику спортсмена
		• отсутствие положительных личностных примеров

Выводы

Таким образом, анализ отечественных исследований функционального статуса дзюдоистов-юниоров показывает достаточно большой охват направлений медико-биологического плана и разработку практических рекомендаций, как по восстановлению организма спортсменов, так и повышению эффективности тренировочного процесса.

В исследованиях рассматриваются все направления деятельности, связанные с повышением и поддержкой функционального статуса дзюдоистов-юниоров. Отмечается, что увеличение требований к повышению спортивного результата в современных условиях спортивной борьбы становится все более сложной задачей. В этих условиях, детальный анализ всей системы подготовки дзюдоистов – юниоров с определением слабых сторон подготовки становится очень важным.

В литературных источниках указаны ошибки спортивной подготовки юных дзюдоистов, в том числе игнорирование некоторых критериев рационального функционирования организма юниоров при физической нагрузке в ходе тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям. Все установленные негативные факторы служат для их учета в ходе полноценной подготовки дзюдоистов – юниоров и совершенствования спортивной результативности.

Список источников

1. Арсланов Ш.А., Жакипов Д.С., Алижонов О.М. Оптимизация технико-тактической подготовки юных дзюдоистов разных весовых групп. *Фан-Спортга*. 2021. № 8. С. 50–52.
2. Гуралев В.М., Дворкин В.М., Осипов А.Ю., Шнаркин С.М. Оценка уровня подготовки юных дзюдоистов к современной соревновательной борьбе // *Вестник Тульского государственного университета. Физическое воспитание. Спорт*. 2023. № 3. С. 74–81.
3. Закиров Р.М. Влияние изменений в правилах дзюдо на подготовку спортсменов различных нозологических групп // В сборнике: *Физическое воспитание, спорт, туризм: научно-методическое обеспечение. Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием*. Пермь, 2025. С. 176–179.
4. Зекрин А.Ф., Зекрин Ф.Х. Методика комплексного применения реабилитационных средств для юных дзюдоистов // В сборнике: *Тренировка мастеров боевых искусств: теория, методология и практика. Труды VII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 40-летию основания Государственного института физической культуры им. Чайковского*. Чайковский, 2020. С. 76–80.
5. Корепанова Ю.А. Педагогические критерии вегетативных расстройств в системе тренировки юных спортсменов // *Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2016. Т. 11. № 3. С. 160–167.
6. Кусякова Р.Ф., Лопатина А.Б. Педагогические аспекты нарушения вегетативных параметров подростковых спортсменов // *Достижения современной науки и образования*. 2016. Т. 1. № 9. С. 14–17.
7. Леготкин А.Н., Лопатина А.Б. Проблемы подготовки юных борцов // *Достижения современной науки и образования*. 2016. Т. 1. № 9. С. 48–51.
8. Леготкин А.Н., Лопатина А.Б. Факторы, ограничивающие эффективность подготовки юниоров // *Достижения современной науки*. 2016. Т. 1. № 9. С. 26–29.
9. Мальцев В.М., Клименко О.А. Начальная подготовка дзюдоиста. Симметрия и асимметрия среди юных спортсменов // В книге: *Тезисы докладов научной конференции студентов и молодых ученых университетов Южного федерального округа. Материалы конференции*. Краснодар, 2023. С. 340 – 342.
10. Никитушкин В.Г. Новые аспекты методологии спортивной подготовки в дзюдо (анализ диссертационного исследования) // *Вестник спортивной науки*. 2022. № 3. С. 15 – 19.
11. Олейник Е.А., Кокорина Е.А., Петренко Е.В. Соматотипические профили дзюдоистов подросткового возраста ближайшего спортивного резерва // *Научные заметки Университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2024. № 7 (233). С. 148 – 152.
12. Салугин Ф.В., Спатаева М.Х., Козин В.В., Ткачук А.Н. Изучение мотивационной составляющей спортивной деятельности среди высококвалифицированных бойцов // *Научные заметки Университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2025. № 11 (249). С. 142 – 149.
13. Спатаева М.Х. Формирование модели управления психоэмоциональным состоянием спортсменов силовых видов спорта с использованием категориальной методологии // *Научные заметки Университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2023. № 10 (224). С. 418 – 426.

References

1. Arslanov Sh.A., Zhakipov D.S., Alizhonov O.M. Optimization of technical and tactical training of junior judokas of different weight groups. *Fan-Sportga*. 2021. No. 8. P. 50 – 52.
2. Guralev V.M., Dvorkin V.M., Osipov A.Yu., Shnarkin S.M. Assessment of the level of preparedness of junior judokas for modern competitive wrestling. *Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport*. 2023. No. 3. P. 74 – 81.
3. Zakirov R.M. The impact of changes in the judo rules on the training of athletes of various nosological groups. In the collection: *Physical Education, Sports, Tourism: Scientific and Methodological Support. Proceedings of the XIII All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation*. Perm, 2025. P. 176 – 179.
4. Zekrin A.F., Zekrin F.Kh. Methodology for the Integrated Application of Rehabilitation Aids for Junior Judokas. In the collection: *Training of Martial Artists: Theory, Methodology, and Practice. Proceedings of the VII All-Russian Scientific and Practical Conference dedicated to the 40th Anniversary of the Founding of the Tchaikovsky State Institute of Physical Culture*. Tchaikovsky, 2020. P. 76 – 80.
5. Korepanova Yu.A. Pedagogical Criteria of Autonomic Disorders in the Training System of Young Athletes. *Pedagogical, Psychological, and Medical-Biological Problems of Physical Culture and Sports*. 2016. Vol. 11. No. 3. P. 160 – 167.

6. Kussyakova R.F., Lopatina A.B. Pedagogical aspects of the violation of vegetative parameters of adolescent athletes. *Advances in modern science and education*. 2016. Vol. 1. No. 9. P. 14 – 17.
7. Legotkin A.N., Lopatina A.B. Problems of training junior wrestlers. *Advances in modern science and education*. 2016. Vol. 1. No. 9. P. 48 – 51.
8. Legotkin A.N., Lopatina A.B. Factors limiting the effectiveness of junior training. *Advances in modern science*. 2016. Vol. 1. No. 9. P. 26 – 29.
9. Maltsev V.M., Klimenko O.A. Initial training of a judoka. Symmetry and asymmetry among young athletes. In the book: *Abstracts of the L scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District. Conference Proceedings*. Krasnodar, 2023. P. 340 – 342.
10. Nikitushkin V.G. New aspects of the methodology of sports training in judo (analysis of dissertation research). *Bulletin of Sports Science*. 2022. No. 3. P. 15 – 19.
11. Oleinik E.A., Kokorina E.A., Petrenko E.V. Somatotypic profiles of judokas of adolescence of the nearest sports reserve. *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*. 2024. No. 7 (233). P. 148 – 152.
12. Salugin F.V., Spataeva M.Kh., Kozin V.V., Tkachuk A.N. Study of the motivational component of sports activities among highly qualified combat athletes. *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*. 2025. No. 11 (249). P. 142 – 149.
13. Spataeva M.Kh. Formation of a model for managing the psycho-emotional state of athletes in strength sports using categorical methodology. *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*. 2023. No. 10 (224). P. 418 – 426.

Информация об авторе

Ткаченко Ю.С., преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-5635-3897>, Омский государственный медицинский университет, мастер спорта России по дзюдо, 644099, г. Омск, ул. Ленина, 12, General@floraomsk.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 377.1



Технологии дистанционного обучения: практика внедрения в российском образовательном контексте

¹ Хачатурова С.С.,
¹ Российский экономический университет имени В.Г. Плеханова

Аннотация: целью настоящей работы выступает проведение комплексного анализа актуальных технологических решений, применяемых в дистанционном обучении, с последующей оценкой перспектив их интеграции в отечественную образовательную систему. В статье представлена детальная классификация ключевых технологических векторов, к которым относятся адаптивные образовательные среды на базе LMS, инструменты искусственного интеллекта, иммерсивные технологии (VR/AR), а также методологии геймификации. Особое внимание уделяется практическим аспектам их использования. Актуальность исследования подчеркивается активной цифровой трансформацией образования, характеризующейся не только ростом объемов онлайн-обучения, но и качественным изменением педагогических подходов. Научная новизна исследования заключается в целостном описании российского опыта внедрения данных технологий, выявлении специфических черт и барьеров, связанных с локальным контекстом. В результате проведенного анализа установлено, что современные инструменты дистанционного обучения эволюционируют от вспомогательных к базовым компонентам образовательной экосистемы. Делается вывод о том, что их грамотное применение позволяет достичь принципиально нового уровня персонализации учебных траекторий, усилить практическую составляющую за счет симуляторов и виртуальных сред, а также повысить общую вовлеченность обучающихся.

Ключевые слова: дистанционное обучение, образовательные технологии, системы управления обучением (LMS), искусственный интеллект, иммерсивные технологии (VR/AR), геймификация

Для цитирования: Хачатурова С.С. Технологии дистанционного обучения: практика внедрения в российском образовательном контексте // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 293 – 297.

Поступила в редакцию: 10 ноября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 13 января 2026 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Distance learning technologies: implementation practice in the Russian educational context

¹ Khachaturova S.S.,
¹ Plekhanov Russian University of Economics

Abstract: the purpose of this study is to conduct a comprehensive analysis of current technological solutions used in distance learning and subsequently assess the prospects for their integration into the domestic education system. The article presents a detailed classification of key technological vectors, including adaptive learning environments based on LMS, artificial intelligence tools, immersive technologies (VR/AR), and gamification methodologies. Particular attention is paid to the practical aspects of their use. The relevance of the study is emphasized by the active digital transformation of education, characterized not only by the growth of online learning but also by a

qualitative change in pedagogical approaches. The scientific novelty of the study lies in its comprehensive description of the Russian experience of implementing these technologies, identifying specific features and barriers associated with the local context. The analysis revealed that modern distance learning tools are evolving from auxiliary to core components of the educational ecosystem. It is concluded that their proper use allows for a fundamentally new level of personalization of learning paths, strengthening the practical component through simulators and virtual environments, and increasing overall student engagement.

Keywords: distance learning, educational technologies, learning management systems (LMS), artificial intelligence, immersive technologies (VR/AR), gamification

For citation: Khachaturova S.S. Distance learning technologies: implementation practice in the Russian educational context. *Review of Pedagogical Research*. 2026. 8 (2). P. 293 – 297.

The article was submitted: November 10, 2025; Approved after reviewing: January 13, 2026; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Актуальность данного исследования обусловлена стремительной цифровой трансформацией сферы образования, которая приобрела особую интенсивность в последние годы. Рост числа пользователей онлайн-курсов, увеличение рынка образовательных технологий и активное развитие таких технологий, как искусственный интеллект и виртуальная реальность, формируют запрос на их системное осмысление и педагогически грамотную интеграцию. Данная тенденция является частью глобального процесса пересмотра образовательных парадигм, однако ее реализация в России требует учета нормативных требований, инфраструктурную готовность и специфику педагогической культуры.

Целью статьи является комплексный анализ технологического ландшафта современного дистанционного обучения с фокусом на практические решения в российской образовательной системе.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- ✓ провести классификацию и охарактеризовать ключевые технологические векторы в сфере дистанционного обучения;
- ✓ проанализировать особенности и потенциал российских платформенных решений;
- ✓ рассмотреть конкретные практические кейсы внедрения технологий в учебный процесс образовательных учреждений;
- ✓ выявить перспективные тенденции и барьеры интеграции.

Материалы и методы исследований

Материалом для исследования послужили аналитические обзоры технологических трендов в образовании (2022-2024 гг.), открытая документация и функциональные характеристики ведущих российских платформ дистанционного обучения, а также описания педагогических практик их применения.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют принципы системного и сравнительного анализа. В работе применялись следующие методы: аналитический метод для систематизации технологий дистанционного обучения; метод обучения и исследования для детального разбора примеров интеграции технологий в конкретных образовательных учреждениях; сравнительный метод для сопоставления функциональных возможностей различных платформ.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его выводов и материалов педагогами, администраторами образовательных организаций и разработчиками учебных программ при проектировании и модернизации образовательного процесса, выборе технологических решений и повышении квалификации в области цифровой педагогики.

Результаты и обсуждения

Современный мир стал цифровым. Цифровизация не обошла стороной и систему образовательных услуг [1]. В российском образовании понятие *дистанционное обучение* появилось благодаря работам Е.С. Полат, А.А. Андреева. Согласно Е.С. Полат «дистанционное обучение – это самостоятельная форма обучения, при которой взаимодействие учителя и учащихся, учащихся между собой осуществляется на расстоянии и отражает все присущие учебному процессу компоненты: цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения [11].

Эволюция систем управления обучением (LMS) демонстрирует переход от простых репозиториях учебных материалов к сложным адаптивным средам. Сфера образования непрерывно обновляется за счет внедрения технологических продуктов, призванных повышать эффективность учебного процесса. Одной из

глобальных систем, поддерживающих дистанционный и гибридный формат, является система управления обучением (LMS) – *Moodle* [6]. Её инфраструктуру внедряют в учебные заведения различного уровня по всему миру [3]. В России в этой нише конкурирует отечественный продукт *Сферум*. Его архитектура интегрирует два ключевых модуля: коммуникационный (аналог мессенджера) и модуль для организации видеоконференций. [9]. Ключевая функция систем управления обучением (LMS) заключается в консолидации учебных материалов и заданий в едином цифровом пространстве. Это позволяет значительно облегчить и оптимизировать задачи администрирования, а также сам процесс передачи знаний в рамках электронных образовательных форматов [7]. Платформы позволяют автоматически корректировать индивидуальную траекторию обучающихся, предлагая дополнительные материалы или изменяя уровень сложности заданий на основе данных об успеваемости. Главным достоинством таких платформ считается организация интерактивной среды, которая вовлекает в учебный процесс всех его непосредственных участников. Преподаватели, студенты и кураторы получают эффективные каналы для коммуникации, контроля и совместной работы [2]. Интеграция вышеперечисленных инструментов в учебный процесс открывает перед образовательными учреждениями широкий спектр новых возможностей для организации дистанционного обучения. Современные российские LMS, такие как *Muranolis*, *Digital Q.LMS* или решения, интегрированные с государственными информационными системами, используют алгоритмы искусственного интеллекта для анализа учебной активности.

Интерес к применению искусственного интеллекта в образовательной сфере постоянно растет, что отражает общую тенденцию к цифровизации и поиску персонализированных подходов к обучению [8]. Решения, построенные на искусственном интеллекте, сегодня выполняют в образовании несколько принципиально разных функций. Во-первых, как персональные тьюторы: чат-боты, голосовые помощники, обеспечивающие поддержку и тренировку навыков. Во-вторых, как ассистенты преподавателя, автоматизирующие рутинные операции: генерацию вариантов заданий, первичную проверку тестов, анализ статистики. В-третьих, как генераторы учебного контента, создающие иллюстрации, симуляции или текстовые материалы под контролем педагога.

Мощь современных интеллектуальных систем, от победивших чемпионов по шахматам до автономных автомобилей, во многом основывается на двух возможностях. Речь идет о технологиях глубокого обучения и сложной обработки данных на естественном языке, которые стали критически важными для развития образовательной отрасли [5].

Иммерсивные технологии (VR/AR) решают критически важную задачу дистанционного формата – обеспечение практико-ориентированной деятельности. Виртуальные лаборатории по химии или физике, анатомические симуляторы для медицинских образовательных учреждений, исторические реконструкции создают безопасную и наглядную среду для отработки профессиональных навыков и углубленного изучения материала, что подтверждается рядом внедренных пилотных проектов в российских учебных заведениях. Технологии виртуальной и дополненной реальности демонстрируют высокую синергию с дистанционными курсами. Они не только повышают внутреннюю мотивацию учащегося, но и помогают удержать его фокус на освоении ключевых понятий и тем предмета [4].

Стратегии геймификации направлены непосредственно на повышение мотивации и вовлеченности обучающихся. Игровые механики в образовании применяются в самых разных форматах и объемах. Разбивка контента на короткие, законченные модули соответствует паттернам восприятия информации современного пользователя. На одном уровне находятся отдельные преподаватели, включающие элементы игры в свои уроки. На другом – целые университеты и компании, разрабатывающие масштабные тренинговые программы для студентов и сотрудников [10]. Внедрение игровых механик: баллы, рейтинги, нарративные квесты, трансформирует образовательный процесс, добавляя элемент соревновательности и наглядности процесса.

Анализ практических кейсов позволяет выделить несколько типичных сценариев успешного внедрения. В общеобразовательной школе это может быть использование голосовых помощников для интерактивных разминок или VR-тренажеров на уроках «Основ безопасности и защиты Родины» (ОБЗР). В системе среднего профессионального образования ключевым направлением становится применение VR-симуляторов для отработки профессиональных компетенций, например, сварка, логистика, др. В вузах акцент смещается на использование искусственного интеллекта для разгрузки преподавателя при работе с большими потоками студентов и развитие гибридных форматов, сочетающих онлайн-лекции с очными практиками.

Выводы

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что современные технологии дистанционного обучения представляют собой не просто цифровой дублюкат традиционных методов, а формируют новый пе-

дагогический инструментарий. Основными векторами развития являются адаптивность, интеллектуализация, иммерсивность и ориентированность на вовлечение пользователя.

Российский рынок предлагает спектр современных решений, соответствующих требованиям безопасности и государственным стандартам. Ключевым фактором успешной интеграции является не технологическая сложность самого решения, а его педагогическая целесообразность. Перспективы развития видятся в построении бесшовной гибридной образовательной среды, где технологии органично усиливают взаимодействие между участниками процесса, обеспечивая персонализацию и углубляя практическую составляющую обучения.

Дальнейшие исследования в данной области могут быть направлены на оценку эффективности конкретных технологий и анализ формирования новой цифровой дидактики.

Список источников

1. Абакумова О.Н., Потапов Е.Е. Discord как платформа для онлайн-школы // Цифровая трансформация образования: современное состояние и перспективы: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Курск: Курский государственный медицинский университет, 2022. С. 12 – 14.
2. Абрамова Н.А., Никитина П.Н. Использование системы Moodle как инструмент и средство повышения эффективности // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72-3. С. 9 – 12.
3. Карандашев Г.В. Система Moodle в образовательной деятельности вуза // Ярославский педагогический вестник. 2022. № 3 (126). С. 64 – 70.
4. Кузьмин О.В., Лавлинский М.В. Применение иммерсивных информационных технологий в образовании // Информатика М.В. в школе. 2022. № 2 (175). С. 83 – 90.
5. Мирзакаримова М.М. Совершенствование дистанционного образования с помощью искусственного интеллекта // Экономика и предпринимательство. 2022. № 7 (144). С. 1261 – 1265.
6. Михеев А.В. Об организации обучения в системе LMS Moodle // Современное образование: содержание, технологии, качество. 2021. Т. 1. С. 217 – 218.
7. Пласина Н.В. Виртуальная обучающая среда в системе высшего образования // Интегративные тенденции в медицине и образовании. 2023. Т. 1. С. 196 – 201.
8. Абакумов П.В., Снегирева Л.В., Рышкова А.В. Современное демонстрационное и лабораторное оборудование в курсе физики // Цифровая трансформация образования: современное состояние и перспективы: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Курск, 2022. С. 9 – 12.
9. Федотова Н.И. Практика внедрения электронного обучения и системы дистанционного обучения Moodle в образовательный процесс // Цифровые технологии и инновации в развитии науки и образования: сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 2025. С. 102 – 108.
10. Чагин С.С. Геймификация профессионального образования: стоит ли игра свеч? // Профессиональное образование и рынок труда. 2021. № 1 (44). С. 26 – 35.
11. Эргешев З., Шубина Е.Ю. Обзор онлайн-платформ для дистанционного обучения // Актуальные проблемы химии и образования: материалы VII научно-практической конференции студентов и молодых учёных, Астрахань, 2020. С. 49 – 52.

References

1. Abakumova O.N., Potapov E.E. Discord as a platform for an online school. Digital transformation of education: current state and prospects: Collection of scientific papers based on the materials of the International scientific and practical conference, Kursk: Kursk State Medical University, 2022. P. 12 – 14.
2. Abramova N.A., Nikitina P.N. Using the Moodle system as a tool and means of increasing efficiency. Problems of modern pedagogical education. 2021. No. 72-3. P. 9 – 12.
3. Karandashev G.V. The Moodle system in the educational activities of the university. Yaroslavl pedagogical bulletin. 2022. No. 3 (126). P. 64 – 70.
4. Kuzmin O.V., Lavlinsky M.V. Application of immersive information technologies in education. Informatics at school. 2022. No. 2 (175). P. 83 – 90.
5. Mirzakarimova M.M. Improving Distance Education with Artificial Intelligence. Economy and Entrepreneurship. 2022. No. 7 (144). P. 1261 – 1265.

6. Mikheev A.V. On the Organization of Training in the LMS Moodle System. Modern Education: Content, Technologies, Quality. 2021. Vol. 1. Pp. 217 – 218.
7. Plaksina N.V. Virtual Learning Environment in the Higher Education System. Integrative Trends in Medicine and Education. 2023. Vol. 1. P. 196 – 201.
8. Abakumov P.V., Snegireva L.V., Ryshkova A.V. Modern demonstration and laboratory equipment in the physics course. Digital transformation of education: current state and prospects: Collection of scientific papers based on the materials of the International scientific and practical conference, Kursk, 2022. P. 9–12.
9. Fedotova N.I. The practice of implementing e-learning and the Moodle distance learning system in the educational process. Digital technologies and innovations in the development of science and education: collection of articles based on the materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Cheboksary, 2025. P. 102 – 108.
10. Chagin S.S. Gamification of vocational education: is the game worth the candle? Vocational education and the labor market. 2021. No. 1 (44). P. 26 – 35.
11. Ergeshev Z., Shubina E.Yu. Review of online platforms for distance learning. Current issues in chemistry and education: Proceedings of the VII scientific and practical conference of students and young scientists, Astrakhan, 2020. P. 49 – 52.

Информация об авторе

Хачатурова С.С., кандидат экономических наук, доцент, Российский экономический университет имени В.Г. Плеханова

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 372.891



Формирование картографических умений при изучении курса географии в 8-м классе

¹ Хаялеева А.Д., ¹ Бекетова С.И., ¹ Гайсин И.Т., ¹ Уленгов Р.А., ¹ Губеева С.К.,
¹ Казанский (Приволжский) федеральный университет

Аннотация: материалы и методы: в работе использованы материалы исследования, посвященного вопросам формирования картографических умений при изучении курса географии в 8-м классе. Целью нашего исследования является обоснование необходимости применения системно-деятельностного подхода как условия формирования картографических умений в 8-м классе. В настоящее время, когда усилено внимание к картографической подготовке, к вопросам получения качественных картографических знаний и умений, велика роль системно-деятельностного подхода, направленного на самостоятельное получение знаний, на творческое развитие обучающихся, их личности. В основе картографических умений лежат учебные приёмы, представляющие систему последовательных действий и связывающих картографические знания и умения и навыки.

Результаты. Результаты педагогического эксперимента показали, что формирование картографических умений эффективно при системно-деятельностном подходе и применении комплекса дидактических средств: географических карт учебника и атласа, рабочих листов, цифровых карт и цифровых образовательных ресурсов.

Заключение. Полученные данные свидетельствуют, что формированию картографических умений способствует систематическая работа с картами, применение рабочих листов, цифровых карт, цифровых образовательных ресурсов. Системно-деятельностный подход является основой и условием формирования картографических умений и картографической грамотности.

Ключевые слова: география, картографические умения, рабочие листы, цифровые карты, цифровых образовательных ресурсов

Для цитирования: Хаялеева А.Д., Бекетова С.И., Гайсин И.Т., Уленгов Р.А., Губеева С.К. Формирование картографических умений при изучении курса географии в 8-м классе // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 298 – 307.

Поступила в редакцию: 11 ноября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 14 января 2026 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Developing cartographic skills in the 8th grade geography course

¹ Khayaleeva A.D., ¹ Beketova S.I., ¹ Gaisin I.T., ¹ Ulengov R.A., ¹ Gubeeva S.K.,
¹ Kazan (Volga Region) Federal University

Abstract: materials and methods: the study utilizes the materials of a study devoted to the development of cartographic skills in the 8th grade geography course. The aim of our study is to substantiate the need to apply a systemic-activity approach as a condition for the development of cartographic skills in the 8th grade. Currently, when increased attention is paid to cartographic training and to the issues of acquiring high-quality cartographic knowledge and skills, the role of a systemic-activity approach aimed at independent acquisition of knowledge, the creative development of students, and their personality is great. Cartographic skills are based on teaching techniques that represent a system of sequential actions and link cartographic knowledge and skills.

Results. The results of the pedagogical experiment showed that the development of cartographic skills is effective with a systemic-activity approach and the use of a set of didactic tools: geographical maps of the textbook and atlas, worksheets, digital maps and digital educational resources.

Conclusion. The data obtained indicate that the development of cartographic skills is facilitated by systematic work with maps, the use of worksheets, digital maps, and digital educational resources. A systemic-activity approach is the basis and condition for the development of cartographic skills and cartographic literacy.

Keywords: geography, cartographic skills, worksheets, digital maps, digital educational resources

For citation: Khayaleeva A.D., Beketova S.I., Gaisin I.T., Ulengov R.A., Gubeeva S.K. Developing cartographic skills in the 8th grade geography course. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 298 – 307.

The article was submitted: November 11, 2025;
Approved after reviewing: January 14, 2026;
Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Для осознанного, глубокого усвоения школьниками географических знаний необходимо применение средств обучения географии. Современная система средств обучения универсальна, многогранна, мобильна и включает как традиционные средства обучения, так и новые, основанные на информационно-коммуникационных технологиях, соответствующих требованиям времени и кардинальным изменениям в образовании.

Среди средств обучения карта занимает одно из главных ведущих мест, она является и объектом изучения, и источником знаний, и средством наглядности. Н.Н. Баранский отмечал, «что ни один из других предметов в такой степени не нуждается в наглядности и занимательности как география» [2]. Географическая карта – уникальное средство наглядности. В.П. Буданов писал «...своеобразное, сжатое, но вместе с тем столь многообъемлющее отражение на небольшом листе бумаги великого многообразия фактов, предметов и явлений, наполняющих собой любое земное пространство» [5]. Роль географической карты в обучении географии исключительно важна. Карта развивает географическое мышление, даёт пространственное представление об изучаемых географических объектах, способствует формированию единой, целостной картины мира. Среди предметных результатов освоения школьной программы по географии выделено «овладение основами картографической грамотности» [9], которая подразумевает хорошо сформированные картографические умения.

В настоящее время, когда усилено внимание к картографической подготовке, к вопросам получения качественных картографических знаний и умений, велика роль системно-деятельностного подхода, направленного на самостоятельное получение знаний, на творческое развитие обучающихся, их личности. В основе картографических умений лежат учебные приёмы, представляющие систему последовательных действий и связывающих картографические знания и умения и навыки.

В нашем исследовании мы рассмотрим вопросы формирования картографических умений на примере изучения географии 8-го класса, уделим внимание дидактическим материалам: разработанным вопросам и заданиям по изучаемым темам, рабочим листам, цифровым картам, цифровым образовательным ресурсам – комплексу дидактических средств, позволяющих эффективно формировать картографические умения и, безусловно, универсальные учебные действия, личностные, познавательные, коммуникативные, способствующие умению самостоятельно работать, получать хорошие, прочные знания, развивать познавательную активность, осознавать ценности полученных знаний, умений, навыков, коллективного общения, со-

действующие гармоничному развитию личности школьника, его интеллекта, волевых качеств, нравственных чувств.

Целью нашего исследования является обоснование необходимости применения системно-деятельностного подхода как условия формирования картографических умений в 8-м классе.

Задачами исследования являются рассмотрение вопросов формирования и развития картографических умений при изучении географии в 8-м классе и разработка комплекса дидактических средств, способствующих формированию картографических умений.

Необходимость нашего исследования продиктована целью и направлена на повышение уровня формируемых картографических умений школьников при изучении географии в 8-м классе. Материалы исследования могут быть применены учителями географии в учебном процессе.

Материалы и методы исследований

Теоретический анализ методической литературы по теме исследования, эмпирические методы: изучение опыта учителей, наблюдения, беседы, педагогический эксперимент, математическая обработка статистических данных.

Результаты и обсуждения

Рассмотрим формирование и развитие картографических умений при изучении географии России в 8-м классе, в котором завершается изучение школьного курса физической географии.

Все приобретенные картографические умения в 5-7-х классах продолжают формироваться и закрепляться в 8-м классе на основе системно-деятельностного подхода.

Деятельностный подход с позиции психологов Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, П.Я. Гальперина «...определяется фундаментальным положением, что психика человека неразрывно связана с его деятельностью и ею обусловлена» [14]. Развитие личности, ее знаний, умений, навыков, ее творческих способностей происходит только в деятельности. А.А. Леонтьев подчеркивал: «Процесс обучения есть всегда обучение деятельности, либо предметно-практической, либо умственным действиям» [11].

«Сущность системного подхода заключается в том, что он является методологической ориентацией в деятельности, при которой объект познания рассматривается как система» [13]. В нашем исследовании формирование картографических умений рассматривается через формирование системы приёмов - определенных последовательных учебных действий.

Суть системно-деятельностного подхода по мнению исследователя А.Г. Асмолова заключается в следующем: «процесс – учения- это процесс деятельности ученика, направленный на становление его сознания и его личности в целом» [1]. С нашей точки зрения «... системно-деятельностный подход сочетает в себе два взаимосвязанных подхода, деятельностный направлен на развитие личности обучающегося в деятельности, а системный представляет собой последовательно построенную методическую структуру организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности» [4].

Дадим характеристику формируемых картографических умений через призму системно-деятельностного подхода, но прежде остановимся на приёмах учебной работы. Чтобы сформировать умение, навык необходимо овладеть приёмами учебной работы – определенной системой действий для выполнения учебного задания. Мы согласны с точкой зрения исследователя В.А. Щенева, который подчеркивал «Каждый приём состоит из знания, как надо действовать, чтобы выполнить задание и умения осуществить нужные действия. Учебные приёмы могут быть сформированы либо на уровне умения, либо на уровне навыка. Таким образом, понятие «приём учебной работы» и «умение» соотносятся как целое и часть» [18].

Формирование учебных картографических приемов на уровне умений при изучении курса физической географии связано с осмысленным, основательным усвоением способов учебной работы школьниками и представляет собой систему с постепенным усложнением из класса в класс, что даёт возможность организовать самостоятельную познавательную деятельность школьников, которая имеет четкую структуру и опирается на продуманную систему учебных действий при работе с географической картой.

План обучения приёму можно представить, как систему следующим образом: значение приёма учебной работы, знакомство с составом приема, обязательный показ образца действия учителем, тренировочные упражнения под контролем учителя, самостоятельное применение приема. Все учебные приемы необходимы для правильного понимания, чтения и знания географической карты. Под пониманием следует усвоение знаний о значении, содержании карты, ее геодезической и математической основе; под чтением - умение с помощью условных знаков получать информацию из карт, выявлять зависимости и взаимосвязи между природными компонентами, хозяйственной деятельностью населения, самостоятельно устанавливать причины и следствия природных процессов; под знанием – иметь пространственные представления о размещении географических объектов, их формах и величинах [16, 17].

Из класса в класс формируются картографические приемы и на их основе картографические умения. В 5-6 классах идёт процесс формирования приемов работы с планом местности, географической картой. Это приемы представления карты, чтения условных знаков, приёмы, связанные с пространственными представлениями и картографическими знаниями (определение направлений на плане и на карте, определение азимута, расстояний по масштабу, географических координат, приемы чтения рельефа по горизонталям и с помощью шкалы глубин и высот, формируются приемы построения плана местности, приемы сравнения и описания географических объектов.

При изучении географии материков и океанов в 7 классе у обучающихся формируются приемы работы с тематическими картами, приёмы описания географического положения территории, приемы типовых характеристик природных компонентов и географических объектов материков и океанов, приемы сопоставления, сравнения, анализа, выявления причинно-следственных связей, закономерностей, оценивания и прогнозирования состояния природных компонентов при воздействии антропогенного фактора. Овладение приемами идёт на более высоком уровне, обучающиеся самостоятельно работают, сопоставляя физическую карту и карту строения земной коры, климатическую карту и карту природных зон, выявляя взаимосвязи и закономерности природы материков и океанов.

При изучении курса «География 8 класс» обучающиеся знакомятся с новыми тематическими картами: «Часовые пояса и зоны», «Геологическое строение», «Синоптическая карта», «Испарение и испаряемость» и другими. В начале эти карты являются объектами изучения, для каждой из них учитель применяет прием представления карты. В дальнейшем картографические умения формируются в процессе изучения нового материала, практических и самостоятельных работ. При работе с картами осуществляется как простое, так и сложное чтение составляются характеристики природных компонентов и комплексные характеристики природно-территориальных комплексов крупных природных регионов России с применением приема наложения карт. Для примера рассмотрим некоторые темы из курса 8-го класса, а также формируемые картографические умения, универсальные учебные действия, а также примеры вопросов и заданий. При изучении темы «Наша страна на карте часовых поясов» учитель представляет карты «Часовые пояса и зоны мира» и «Часовые пояса и зоны России» [8]. Объясняя материал о местном, поясном времени, часовых зонах, декретном времени в России учитель обучает приему определения разницы между временем данного часового пояса и временем Гринвичского меридиана (нулевая зона UTC). Например, Москва попадает в зону UTC+3, так как находится во втором часовом поясе и плюс один час декретного времени, которое опережает поясное время на 1 час на территории нашей страны. У обучающихся формируется умение определять поясное время и решать задачи по теме, например:

1. В Москве 17.00, сколько времени в Благовещенске?
2. Можно ли вернуться во вчерашний день?
3. Самолет вылетел из Тюмени по местному времени в 8.00 утра в Якутск. Время полета 5 часов. Сколько будет времени в Якутске, когда самолет приземлится?

По данной теме проводится практическая работа, в ходе которой предлагается задание: «смоделировать жизненные ситуации, в которых понятия «местное время», «линия перемены дат», «Гринвичский меридиан» могут быть полезными» [10]. Работа с картой идет на репродуктивном и частично-поисковом уровне.

При изучении вопросов геологии, рельефа и полезных ископаемых рассматриваются темы: «История развития земной коры», «Рельеф – тектоническая основа», «Рельеф-скульптура поверхности» [8], применяются карта атласа «Геологическое строение», карты учебника «Тектоника и полезные ископаемые», «Равнины и горы на разных тектонических структурах», «Рельеф, созданный внешними процессами» [7,8].

Рассматривая данную тему, учитель представляет геохронологическую таблицу, раскрывая ее значение, структуру и содержание, обучает приёмам работы с ней, также представляет карту «Тектоника и полезные ископаемые». Уже при изучении географии материков, применяя приём наложения карты «Строение земной коры» и карты «Физическая карта мира» или отдельных материков, учащиеся объясняли размещение форм земной поверхности их соответствие тектоническим структурам, определяли возраст, происхождение и эндогенные процессы, которые действуют на современный рельеф. Все эти приемы продолжают формироваться в 8-м классе на более высоком уровне, так как на уроках применяется карта «Геологическое строение», с помощью которой рельеф изучается подробнее, она даёт информацию о горных породах, слагающих территорию, их возрасте и условиях образования. Приём наложения физической, тектонической и геологической карт позволяет найти непосредственные связи между геологическим строением, формами рельефа и полезными ископаемыми.

Выделим основные приёмы работы с тектонической и геологической картами:

- 1) приём нахождения на карте основных тектонических структур (древних платформ, плит, щитов, складчатых сооружений);
- 2) приём установления размещения тектонических структур по территории страны;
- 3) приём определения возраста основных тектонических структур;
- 4) приём выявления соответствия формы рельефа тектонической структуре;
- 5) приём рассмотрения магматических и осадочных пород, приуроченных к крупным тектоническим структурам;
- 6) приём установления закономерностей размещения полезных ископаемых по территории страны.

Все приемы направлены на формирование картографических умений, умений читать геологическую и тектоническую карты. Приведем примеры вопросов и заданий, способствующих усвоению приёмов на уровне умений:

- 1) назовите самую древнюю геологическую эру.
- 2) выделите эпохи складчатости, к каким геологическим эрам они относятся?
- 3) назовите основные тектонические структуры на территории страны и нанесите на контурную карту.
- 4) с чем связано разнообразие рельефа России?
- 5) назовите формы рельефа, тектонические структуры которых сформировались в эпохи байкальской и герцинской складчатости, нанесите на контурную карту.
- 5) «сопоставьте геологическую и тектоническую карты и определите, к каким тектоническим структурам приурочены выходы древнейших пород в нашей стране?» [3]
- 6) почему на платформах встречаются месторождения рудных полезных ископаемых?
- 7) на контурную карту нанесите районы, где могут образовываться сели, происходить землетрясения, извергаться вулканы.
- 8) «такой подход позволяет сформировать элементарные приемы геоморфологического анализа, предусматривающего выявление и описание геоморфологических признаков, происхождения изучаемой формы поверхности, определения ее возраста» [18].

Все предложенные вопросы и задания способствуют формированию картографических приемов и умений, направленных на умение читать карты, при этом формируются универсальные учебные действия, прежде всего, познавательные (умение анализировать, сравнивать, устанавливать причинно-следственные связи, выявлять закономерности), регулятивные (отбирать карты, составлять план действий для решения поставленной задачи), личностные (осознание ценности полученных знаний и умений).

При изучении климата России, учитель также опирается на картографические умения школьников читать карту, приобретенные в 7-м классе. В 8-м классе продолжают формироваться и развиваться приёмы чтения изотерм июля и января, максимальных и минимальных температур, и на этой основе объяснять как, в каком направлении и почему изменяется температура воздуха, приём определения среднегодового количества осадков, объяснения неравномерности выпадения осадков климатообразующими факторами, умение определить тип климата на основе описания климатических поясов и их областей по карте, умение объяснять различие в климате климатообразующими факторами, умение давать характеристику климата территории на основе приема наложения физической и климатической карты по типовому плану описания климата территории.

При изучении темы предлагаются карты «Суммарная солнечная радиация и радиационный баланс», «Синоптическая карта», «Климатические пояса и области России» [8], «Климат», «Снежный покров», «Испарение и испаряемость» [7]. Формирование знаний о солнечной радиации идет параллельно с формированием умения читать карту «Суммарная радиация и радиационный баланс». Этому предшествует приём представления карты учителем, далее применяется приём определения показателей, изображенных на карте (это суммарная солнечная радиация в ккал/см² и радиационный баланс в ккал/см² и как они изображены на карте (изолиниями и отметками изображена суммарная радиация и послойной окраской радиационный баланс). Школьники читают карту с помощью приема чтения условных знаков карты, затем применяется приём анализа прохождения изолиний с одинаковыми показателями, приём обобщения и вывода о зависимости поступления солнечной радиации от угла падения солнечных лучей, широты места. Говоря о радиационном балансе как разнице между поступающей суммарной солнечной радиацией и ее потерями на отражение и тепловое излучение, обучающиеся приходят к выводу, что при одинаковой суммарной радиации он может быть разным.

Восьмиклассники знакомятся с синоптической картой, применяются приёмы: чтения условных знаков, определения центров низкого и высокого давления, анализ прохождения изобар в гПа (гектопаскалях), прохождения теплых и холодных фронтов, направления и скорости ветра, дождь, ливневые осадки, мокрый

снег, облачность в баллах. Синоптическая карта даёт непосредственное представление о текущей погоде и позволяет применить приём прогнозирования изменения погоды на основе движения атмосферных фронтов, циклонов и антициклонов В 8-м классе продолжается работа над формированием приёмов определения типа климата, климатообразующих факторов, важным является «приём нахождения связи элементов климата и климатообразующих факторов» [18], выделения главной причины для выяснения закономерной смены климатических элементов на территории страны. Последовательно, обучающиеся переходят к приёму характеристики климата по типовому плану, в котором они должны учитывать сезонные изменения давления, температуры, осадков, направление ветра, делая его описание комплексным и полным. Основной путь формирования умения читать климатические карты – это самостоятельная деятельность школьников с картой, как источником знаний, можно предложить следующие вопросы и задания:

1. «Используя карту «Суммарная солнечная радиация и радиационный баланс» учебника, установите, как распределяется по территории России радиационный баланс (для наглядности сравните величину радиационного баланса Санкт-Петербурга и Магадана, лежащих почти на одной широте)» [12].
2. Почему количество осадков уменьшается с запада на восток?
3. В чем причина неравномерного выпадения осадков?
4. Почему на европейской территории страны, зимой часты оттепели и заморозки?
5. Объясните, почему Оймякон - полюс холода на территории страны?
6. На контурной карте отметьте климатические пояса и их границы, в пределах умеренного климатического пояса выделите области с различными типами климата, отметьте на карте пункты с минимальной температурой -71°C и с максимальной температурой воздуха $+45,4^{\circ}\text{C}$, с максимальным количеством осадков-2500мм и с минимальным количеством осадков- менее 150мм.
7. Составьте характеристику умеренно-континентального типа климата на примере своей местности.
8. Проанализируйте показатели комфортности климата и оцените климатические условия для жизни и хозяйственной деятельности на территории Восточной Сибири.
9. Оцените климатические условия Республики Татарстан на основе климатической карты и климатообразующих факторов.
10. Какой прогноз погоды можно сделать при повышении атмосферного давления и понижении температуры воздуха?

Вопросы и задания направлены на формирование умения читать карту, на формирование и развитие познавательных интеллектуально-логических универсальных учебных действий, а также регулятивных и личностных на основе системно-деятельностного подхода.

При формировании картографических умений целесообразно использование рабочих листов, представляющих собой специально сконструированное учителем комплексное задание для самостоятельной работы школьников, включающего инструкцию по работе с немой картой, заполнение таблицы на основе знаний карты, работе со схемой, заполнению пропусков, к заданию на соотнесение географических объектов. Задания продуманы и соответствуют структуре урока. «Выполнение на рабочих листах картографических заданий придаёт обучению творческий подход, что развивает познавательный интерес, который способствует успешному усвоению картографических знаний» [16].

Одним из современных и эффективных средств обучения являются электронные карты, представляющие собой «цифровую картографическую модель, подготовленную к визуализации на экране компьютера» [15], интерактивной доске. Электронные карты имеют многослойное, наложенное на друг друга содержание, информационный блок. Изображение изучаемого объекта можно приблизить, увеличивая в размерах для более тщательного изучения, можно делать надписи, рисунки. Применение электронных карт на уроках позволяет применить разнообразные картографические приёмы, на основе которых формируются картографические умения, позволяющие осмысленно читать географическую карту. Также продуктивно и действенно применение цифровых образовательных ресурсов (ЦОР), созданных самостоятельно учителем или предлагаемых на платформах Российская электронная школа (РЭШ), ЯКласс, Инфоурок и др., способствующих формированию всех компонентов географического образования, универсальных учебных действий, как и геоинформационные системы (ГИС), такие как Живая география, Google Maps, MapInfo, ArcGIS, QGIS, Easy Trase, дающих пространственные представления и знания об изучаемых объектах. «Цифровые образовательные ресурсы дают большие возможности для формирования картографических умений и географических знаний так как помогают достигать качественного усвоения основных компонентов географического образования» [6, 17].

Педагогический эксперимент проводился в 8-х классах на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная русско-татарская школа №14» г. Казани. Проведены констатирующий и формирующий эксперименты, в

котором участвовало 54 школьника, 26 человек в контрольном классе и 28 человек в экспериментальном. На констатирующем этапе были определены уровни сформированности картографических умений: высокий, средний, низкий. Результаты констатирующего эксперимента показали в основном средний уровень сформированности картографических умений. На формирующем этапе педагогического эксперимента были проведены уроки на темы: «Северные безлесные зоны», «Лесные зоны», «Степи и лесостепи», «Южные безлесные зоны», «Субтропики и высотная поясность», «Учимся работать с полярной звездой. Сравниваем, моделируем и выбираем: природные зоны для жизни и деятельности человека». В течение эксперимента присутствовала обязательная работа с картами учебника, атласа, контурными картами, применялись рабочие листы, электронные карты. Весь учебный процесс был направлен на формирование и развитие картографических умений. В табл. 1 представлены «Картографические приемы, умения и формируемые УУД».

Таблица 1

Картографические приемы, умения и формируемые УУД.

Table 1

Cartographic techniques, skills, and developed universal learning activities.

№	Тема	Картографические приемы	Картографическое умение	Формируемые УУД
1	Северные безлесные зоны	Показ по карте природной зоны и её границ	Простое чтение карты: Определять по картам особенности географического положения природной зоны.	Познавательные знаково-символические
2	Лесные зоны	Приём наложения карт	Сложное чтение: Выявлять взаимосвязи и взаимообусловленность природных компонентов на основе анализа тематических карт (природных зон, климата, почв, агроклиматической), а также схем связей природных компонентов в природных зонах.	Познавательные знаково-символические и логические, регулятивные
3	Степи и лесостепи	Приём сравнения по сходству и различию	Выявлять сходства и различия природных компонентов природных зон	Познавательные логические
4	Южные безлесные зоны	Приём типовой характеристики	Составлять характеристики природной зоны	Познавательные логические, регулятивные
5	Субтропики. Высотная поясность	Приём составления схем связей природного комплекса	Составлять схему связей природных компонентов природной зоны	Познавательные логические, регулятивные
6	Учимся с полярной звездой. Сравниваем, моделируем и выбираем: природные зоны для жизни и деятельности человека.	Приём анализа, сравнения и моделирования	Определять виды хозяйственной деятельности в каждой природной зоне по карте «Природно-хозяйственные зоны» и особенности расселения в каждой природной зоне по карте. «Сельское расселение в разных природных зонах». Выявлять экологические проблемы, связанные с хозяйственной деятельностью человека.	Познавательные логические, регулятивные, коммуникативные

Приведем примеры вопросов и заданий по теме «Безлесные зоны»:

1. Используя карту «Природные зоны», назовите природные зоны России.
2. На основе анализа карт «Природные зоны» и «Климат», покажите, границы тундры на востоке страны и объясните почему она так проходит.
3. Проанализируйте карты «Климат» и «Испарение и испаряемость». объясните, почему в тундре коэффициент увлажнения избыточный?
4. На контурную кату нанесите зоны арктических пустынь, тундры и лесотундры, температуры января и июля, количество осадков, коэффициент увлажнения.

5. Отметьте на карте объекты Всемирного природного наследия.

Вопросы и задания по теме «Лесные зоны»:

1. Почему в восточных районах России зона смешанных и широколиственных лесов прерывается?

2. Почему тайга меняется смешанным и широколиственным лесом? Какими биоресурсами богаты эти леса?

3. Чем отличаются леса европейской территории России от Азиатской? Объясните различия.

4. Зона смешанных и широколиственных лесов благоприятна для ведения сельского хозяйства. Объясните, с чем это связано, используя подобранные вами карты учебника и атласа.

5. Чем отличаются природные условия лесной и лесостепной зон?

Результаты формирующего эксперимента показали, что процесс формирования картографических умений - процесс последовательный и системный, это подтвердили полученные результаты эксперимента. В экспериментальном классе высокий составил 22%, средний 64%, низкий 4%, в контрольном высокий уровень составил 8% - это на 14% меньше, чем в экспериментальном классе, средний составил 58% - на 6% ниже, чем в экспериментальном классе, низкий составил 34%, что на 20% ниже, чем в экспериментальном классе.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что формирование картографических умений эффективно при системно-деятельностном подходе и применении комплекса дидактических средств: географических карт учебника и атласа, рабочих листов, цифровых карт и цифровых образовательных ресурсов.

Выводы

Карта – уникальное средство обучения, без которого обучение географии было бы формальным. Карта даёт пространственные представления об изучаемых географических объектах, наряду со знаниями формируется умение читать, понимать и знать карту на основе системно-деятельностного подхода.

В основе формирования умений читать карту и понимать карту лежит процесс овладения приёмами учебной работы с картой, то есть овладения способами действия, как простыми (чтение условных знаков), так и сложными (выявление взаимосвязи между природными компонентами, оценивание, прогнозирование).

Картографические приёмы и умения – это средства активной самостоятельной познавательной деятельности, а в деятельности развивается личность. Формированию картографических умений способствует систематическая работа с картами, применение рабочих листов, цифровых карт, цифровых образовательных ресурсов. Системно-деятельностный подход является основой и условием формирования картографических умений и картографической грамотности.

Список источников

1. Асмолов А.Г. Системно-деятельностный подход в разработке стандартов нового поколения // Педагогика. 2009. № 4. С. 20 – 45.

2. Баранский Н.Н. Методика преподавания экономической географии. М.: Просвещение, 1960. С. 278 – 290.

3. Баринова И.И. География России. Природа, 8 класс.: учеб. для общеобразоват. учреждений. 11-е изд., стереотип. М.: Дрофа, 2006. С. 218 – 227.

4. Бекетова С.И., Хаялеева А.Д., Губеева С.К., Чернышева М.А. Роль системно-деятельностного подхода в формировании научного мировоззрения школьников // Эколого-географическое образование: настоящее и будущее: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Курган, 10-14 ноября 2025 года. Курган: Курганский государственный университет, 2025. С. 263 – 268.

5. Буданов В.П. Карта в преподавании географии. М.: Гос учебно-педагогическое изд-во Министерства Просвещения РСФСР, 1948. С. 108 – 115.

6. Везеничева А.А., Захарова М.В. Преемственность формирования цифровой картографической грамотности средствами ГИС-технологий у обучающихся в школе и вузе // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 7. С. 110 – 114.

7. География. Атлас. 8-9 классы. Москва: Просвещение, 2017. С. 16 – 36.

8. Алексеев А.И., Николина В.В., Липкина Е.К. и др. География: 8 класс: учебник. 12-е изд., перераб. Москва: Просвещение, 2024. С. 209 – 215.

9. Дронов В.П., Савельева Л.Е. География. Рабочие программы. Предметная линия учебников «Сферы». 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011. С. 78 – 94.
10. Дубинина С.П. География: 8-ой класс: практические работы: учебное пособие. 4-е изд., стер. Москва: Просвещение, 2024. С. 12 – 37.
11. Леонтьев А.А. Что такое деятельностный подход? // Начальная школа. Плюс до и после. 2001. № 1. С. 3 – 6.
12. Николина В.В. География: 8-й класс: мой тренажёр: учебное пособие. 11-е изд., стер. Москва: Просвещение, 2025. С. 15 – 28.
13. Новикова С.В., Красношлыкова О.Г. Организация обучения на основе системно-деятельностного подхода при получении среднего общего образования: учебно-методическое пособие. Москва: ИНФРА-М, 2022. С. 37 – 49.
14. Суслов В.Г. Проектная деятельность учителя географии. Проектирование урока: учебное пособие для вузов / под ред. В.Г. Суслова. Москва: Издательство Юрайт, 2023. С. 156 – 169.
15. Сухоруков В.Д., Сулов В.Г. Методика обучения географии: учебник и практикум для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2024. С. 147 – 189.
16. Хаялеева А.Д., Гайсин И.Т., Бекетова С.И., Уленгов Р.А., Романова Е.С. Формирование картографических умений в процессе изучения географии // Педагогическое образование. 2025. Т. 6. № 12. С. 307 – 315.
17. Шимлина И.В., Созинова Е.К. методика работы с картографическими произведениями в школьном географическом образовании // География и геоэкология на службе науки и инновационного образования: мат-лы XVII всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., посв. 85-летию кафедры географии и методики обучения географии и 90-летию факультета биологии, географии и химии (г. Красноярск, 22 апреля 2022г.). Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2022. С. 23 – 45.
18. Щенев В.А. Приёмы работы учащихся в курсах физической географии: пособие для учителей. М.: Просвещение, 1979. С. 31 – 47.

References

1. Asmolov A.G. A systems-activity approach to developing new generation standards. *Pedagogy*. 2009. No. 4. P. 20 – 45.
2. Baransky N.N. *Methods of Teaching Economic Geography*. Moscow: Prosveshchenie, 1960. P. 278 – 290.
3. Barinova I.I. *Geography of Russia. Nature, 8th grade: textbook for comprehensive schools*. 11th ed., stereo-type. Moscow: Drofa, 2006. P. 218 – 227.
4. Beketova S.I., Khayaleeva A.D., Gubeeva S.K., Chernysheva M.A. The Role of the System-Activity Approach in Forming the Scientific Worldview of Schoolchildren. *Ecological and Geographical Education: Present and Future: Collection of Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation*, Kurgan, November 10-14, 2025. Kurgan: Kurgan State University, 2025. P. 263 – 268.
5. Budanov V.P. *Map in Teaching Geography*. Moscow: State Educational and Pedagogical Publishing House of the Ministry of Education of the RSFSR, 1948. P. 108 – 115.
6. Vezenicheva A.A., Zakharova M.V. Continuity of Formation of Digital Cartographic Literacy by Means of GIS Technologies among School and University Students. *Review of Pedagogical Research*. 2022. Vol. 4. No. 7. P. 110 – 114.
7. *Geography. Atlas. Grades 8-9*. Moscow: Prosveshchenie, 2017. P. 16 – 36.
8. Alekseev A.I., Nikolina V.V., Lipkina E.K., et al. *Geography: Grade 8: Textbook*. 12th ed., revised. Moscow: Prosveshchenie, 2024. P. 209 – 215.
9. Dronov V.P., Savelyeva L.E. *Geography. Work Programs. Subject Line of Textbooks "Spheres". Grades 5-9: Manual for Teachers of General Education Institutions*. Moscow: Prosveshchenie, 2011. P. 78 – 94.
10. Dubinina S.P. *Geography: Grade 8: Practical Work: Textbook*. 4th ed., reprinted. Moscow: Prosveshchenie, 2024. P. 12 – 37.
11. Leontyev A.A. What is an Activity-Based Approach? *Primary School. Plus Before and After*. 2001. No. 1. P. 3 – 6.
12. Nikolina V.V. *Geography: 8th Grade: My Simulator: A Tutorial*. 11th ed., reprinted. Moscow: Prosveshchenie, 2025. P. 15 – 28.

13. Novikova S.V., Krasnoshlykova O.G. Organization of Learning Based on a Systemic-Activity Approach in Obtaining Secondary General Education: A Teaching Aid. Moscow: INFRA-M, 2022. P. 37 – 49.
14. Suslov V.G. Project Activities of a Geography Teacher. Lesson Design: A Textbook for Universities. Ed. by V.G. Suslov. Moscow: Yurait Publishing House, 2023. P. 156 – 169.
15. Sukhorukov V.D., Suslov V.G. Methods of Teaching Geography: A Textbook and Workshop for Universities. 2nd revised and enlarged edition. Moscow: Yurait Publishing House, 2024. P. 147 – 189.
16. Khayaleeva A.D., Gaysin I.T., Beketova S.I., Ulengov R.A., Romanova E.S. Development of Cartographic Skills in the Process of Studying Geography. Pedagogical Education. 2025. Vol. 6. No. 12. P. 307 – 315.
17. Shimlina I.V., Sozinova E.K. Methods of Working with Cartographic Works in School Geographical Education. Geography and Geoecology in the Service of Science and Innovative Education: Proc. of the XVII All-Russian with International Participation Scientific and Practical Conf., dedicated to the 85th Anniversary of the Department of Geography and Methods of Teaching Geography and the 90th Anniversary of the Faculty of Biology, Geography and Chemistry (Krasnoyarsk, April 22, 2022). Krasnoyarsk: Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev, 2022. P. 23 – 45.
18. Shchenev V.A. Techniques for Student Work in Physical Geography Courses: A Handbook for Teachers. Moscow: Prosveshchenie, 1979. P. 31 – 47.

Информация об авторах

Хаялеева А.Д., кандидат педагогических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1945-9615>, Казанский (Приволжский) федеральный университет, 420111, г. Казань, ул. Кремлевская 6/20, camat185@mail.ru

Бекетова С.И., кандидат педагогических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6834-0851>, Казанский (Приволжский) федеральный университет 420111, г. Казань, ул. Кремлевская 6/20, svetlanasun2012@mail.ru

Гайсин И.Т., доктор педагогических наук, профессор, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7812-6418>, Казанский (Приволжский) федеральный университет 420111, г. Казань, ул. Кремлевская 6/20, gaisinilgizar@yandex.ru

Уленгов Р.А., кандидат географических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1696-4472>, Казанский (Приволжский) федеральный университет 420111, г. Казань, ул. Кремлевская 6/20, ulen-govr@mail.ru

Губеева С.К., старший преподаватель, Казанский (Приволжский) федеральный университет, 420111, г. Казань, ул. Кремлевская 6/20, gluklichs@mail.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 373.21; 796/799



О возможности применения тьюторов при выполнении плиометрических упражнений в системе физической подготовки школьников-подростков

¹ Фетистов А.А., ¹ Правдов М.А.,
¹ Ивановский государственный университет, Шуйский филиал

Аннотация: в статье рассматривается проблема низкого уровня нейромышечного контроля у школьников 12-13 лет, препятствующего изолированной работе мышц голеностопного сустава для развития взрывной силы. Представлено обоснование применения тьюторов для ограничения подвижности в коленном суставе при выполнении плиометрических упражнений.

Цель исследования – выявить мнения специалистов о возможности применения тьюторов для локализации нагрузки на голеностопный сустав при выполнении плиометрических упражнений в системе подготовки школьников 12-13 лет к выполнению норм комплекса ГТО и юных спортсменов, занимающихся спринтерским бегом.

Задачи исследования:

1. Определить подходы к решению проблемы развития взрывной силы с применением плиометрических упражнений в системе физической подготовки школьников-подростков.
2. Выявить отношение специалистов по использованию тьюторов, ограничивающих подвижность в суставах при выполнении плиометрических упражнений подростками 12-13 лет.

Методы и организация исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение за техникой выполнения прыжковых упражнений школьниками 12-13 лет, методы математической статистики.

Результаты. Большинство подростков (87,5-97,5%) не способны произвольно обеспечить нейромышечный контроль для «выключения» коленного сустава при выполнении вертикальных прыжков, что снижает эффективность плиометрической нагрузки на мышцы голеностопа. Несмотря на отсутствие практического опыта, большинство респондентов положительно оценивают идею использования тьюторов при выполнении плиометрических упражнений. Использование тьюторов в тренировочном процессе может стать эффективным средством для развития силы мышц стопы и целенаправленного развития взрывной силы у юных спринтеров.

Заключение. Применение тьюторов для фиксации коленного сустава при выполнении плиометрических упражнений является перспективным направлением в системе физической подготовки школьников-подростков, специализирующихся в спринтерском беге. Искусственно созданные условия для локального воздействия на мышцы голеностопа, компенсируют недостаточный уровень нейромышечного контроля у юных легкоатлетов.

Ключевые слова: плиометрические упражнения, подростки 12-13 лет, тьюторы, ограничение подвижности в коленном суставе, мнения специалистов, взрывная сила, мышцы голеностопа и свода стопы, спринтерский бег

Для цитирования: Фетистов А.А., Правдов М.А. О возможности применения тьюторов при выполнении плиометрических упражнений в системе физической подготовки школьников-подростков // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 308 – 313.

Поступила в редакцию: 12 ноября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 15 января 2026 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

On the possibility of using tutors when performing plyometric exercises in the system of physical training of adolescent schoolchildren

¹ *Fetistov A.A., ¹ Pravdov M.A.,
¹ Ivanovo State University, Shuya Branch*

Abstract: this article examines the problem of low neuromuscular control in 12- to 13-year-old schoolchildren, which hinders isolated ankle muscle work for the development of explosive power. A rationale for the use of knee braces to limit knee joint mobility during plyometric exercises is presented.

The aim of the study was to identify the opinions of specialists on the possibility of using splints to localize the load on the ankle joint when performing plyometric exercises in the system of training 12-13 year old schoolchildren to meet the standards of the GTO complex and young athletes involved in sprinting.

Study objectives:

1. To determine approaches to solving the problem of developing explosive strength using plyometric exercises in the system of physical training of adolescent schoolchildren.
2. To identify expert opinions on the use of ankle braces to limit joint mobility during plyometric exercises in 12- to 13-year-old adolescents.

Research methods and organization: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature data, questionnaires, pedagogical observation of jumping exercise technique in 12- to 13-year-old schoolchildren, and mathematical statistics.

Results. The majority of adolescents (87.5-97.5%) are unable to voluntarily exert neuromuscular control to "switch off" the knee joint during vertical jumps, which reduces the effectiveness of plyometric loading on the ankle muscles. Despite the lack of practical experience, most respondents positively assessed the idea of using braces during plyometric exercises. The use of braces in training can be an effective means of developing foot muscle strength and specifically developing explosive power in young sprinters.

Conclusion. The use of braces to immobilize the knee joint during plyometric exercises is a promising approach in the physical training of adolescent schoolchildren specializing in sprinting. Artificially created conditions for localized stimulation of the ankle muscles compensate for the insufficient level of neuromuscular control in young athletes.

Keywords: plyometric exercises, adolescents aged 12-13, splints, limited mobility in the knee joint, expert opinions, explosive strength, ankle and arch muscles, sprinting

For citation: Fetistov A.A., Pravdov M.A. On the possibility of using tutors when performing plyometric exercises in the system of physical training of adolescent schoolchildren. Review of Pedagogical Research. 2026. 8 (2). P. 308 – 313.

The article was submitted: November 12, 2025; Approved after reviewing: January 15, 2026; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Формирование рациональной техники легкоатлетических двигательных действий у детей является одной из базовых задач всей системы физического воспитания, представленных в школьной программе по физической культуре и программах дополнительного физкультурного образования. Известно, что для этого педагогами и тренерами используются комплексы разнообразных подготовительных и подводящих физических упражнений, направленных как на формирование структуры двигательных действий, так и на развитие, укрепление силы мышц всех звеньев опорно-двигательного аппарата и их гармонизацию [2, 7].

В системе подготовки как начинающих, так и высококвалифицированных спортсменов, отмечается ключевая роль силы мышц стопы в достижении высоких результатов во многих видах спорта. Специалистами, занимающимися проблемами морфологии спорта указывается, что высокие и мощные нагрузки взрывного характера, неблагоприятно отражаются на стопе, подчеркивая ее высокую степень травмоуязвимости (до 35%) и необходимости уделять особое внимание укреплению мышц голеностопного сустава и свода стопы во время занятий с детьми [6].

Прыжковые упражнения, которые используются на каждом занятии со школьниками, выступают в качестве базовых упражнений большинства двигательных действий, представленных в школьной программе по физической культуре. Качество выполнения большинства легкоатлетических, гимнастических, игровых и других упражнений, во многом, обусловлено прыжковой подготовленностью обучающихся, в частности, степенью развития взрывной силы. В свою очередь взрывная сила зависит от степени развития силы мышц голеностопного сустава и свода стопы, которая достигается за счет выполнения разных плиометрических упражнений [8-12].

Как рекомендуется в научно-методической литературе для развития силы мышц ног, в том числе голеностопа и свода стопы, можно выполнять упражнения, обеспечивающие мощные отталкивания. К ним относятся прыжки с опоры с быстрым обратным выпрыгиванием вверх, выпады, толчки, резкие выбегания со старта с грузом, а также упражнения с использованием технических устройств, обеспечивающих противодействие силам упругости различной модальности.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разрешения ряда противоречий, сложившихся в системе физической подготовки как школьников-подростков, готовящихся к выполнению нормативов в испытаниях скоростно-силового характера комплекса ГТО, так и школьников целенаправленно, занимающихся спринтерским бегом [1, 3-5].

Прежде всего, это касается обоснования применения плиометрических упражнений для развития взрывной силы и укрепления мышц голеностопного сустава и свода стопы у подростков, с одной стороны, и отсутствием разработок, относящихся к условиям выполнения упражнений, обеспечивающих локализацию нагрузки на голеностопный сустав опорно-двигательного аппарата, с другой.

В системе спортивной подготовки накоплен определенный опыт применения плиометрических упражнений, который не адаптирован к системе физкультурно-спортивной работы со школьниками-подростками. Применение их в системе занятий со школьниками 12-13 лет не имеет достаточного научно-методического обоснования с позиций локализации нагрузки на голеностопный сустав за счет применения специальных устройств, используемых в ортопедии и травматологии.

Цель исследования – выявить мнения специалистов о возможности применения тугоров для локализации нагрузки на голеностопный сустав при выполнении плиометрических упражнений в системе подготовки школьников 12-13 лет к выполнению норм комплекса ГТО и юных спортсменов, занимающихся спринтерским бегом.

Задачи исследования:

1. Определить подходы к решению проблемы развития взрывной силы с применением плиометрических упражнений в системе физической подготовки школьников-подростков.
2. Выявить отношение специалистов по использованию тугоров, ограничивающих подвижность в суставах при выполнении плиометрических упражнений подростками 12-13 лет.

Материалы и методы исследований

В ходе исследования проведен анализ научно-методических работ по данной проблеме, анкетирование специалистов (учителей физической культуры и тренеров - 46 чел.) образовательных учреждений (школ и ДЮСШ) г. Москвы и г. Шуи, наблюдения за выполнением плиометрических упражнений школьниками 12-13 лет (120 чел.). Результаты обработаны с применением стандартных пакетов математической статистики.

Результаты и обсуждения

Анализ психолого-педагогических и медицинских исследований позволил выявить точки возможного взаимодополнения и взаимообогащения спортивной и медицинской науки в вопросах формирования рациональной техники двигательных действий и обеспечения условий для развития силы мышц стопы, безопасности выполнения плиометрических упражнений.

Установлено, что в спорте высших достижений активно изучаются средства и методы развития взрывной силы мышц нижних конечностей с использованием локальных нагрузок [9-12]. Анализ исследований разных авторов показывает, что для оценки силовых способностей мышц голеностопного сустава и стопы у квалифицированных спортсменов широко применяются тензометрические платформы и динамометрические стенды. Научные разработки известных отечественных ученых (В.М. Дьякова, Ю.В. Верхошанского,

Л.П. Матвеева, Н.Г. Озолина, В.Н. Платонова, В.А. Креера, В.Б. Попова, И.Н. Мироненко, А.Н. Лапутина, В.И. Бобровника) позволили существенно повысить качество подготовки спортсменов высокого класса, особенно в исследованиях, посвященных проблеме биомеханического контроля прыжковых упражнений.

В исследованиях отечественных и зарубежных авторов доказано, что показатели вертикальной реакции опоры при прыжках со скакалкой являются высокоинформативными критериями оценки скоростно-силовой подготовленности. Наряду с этим, обосновано применение тензоплатформы для дифференциации усилий, приходящихся на различные отделы стопы. Однако, как отмечают исследователи для целенаправленного развития голеностопного сустава и в целом взрывной силы необходима изоляция его движений [3, 12].

Авторы рекомендуют комплексы упражнений, которые исключают из работы мышечные группы бедра и голени при выполнении прыгивания с опоры с последующим отталкиванием стопой, отмечая, что максимальная активация камбаловидной и икроножной мышц достигается лишь при условии жесткой фиксации коленного сустава, что в норме требует высокого уровня нейромышечного контроля [2, 12].

В ходе наблюдений за выполнением школьниками-подростками плиометрических упражнений отмечены трудности в аспекте обеспечения ими нейромышечного контроля за своими движениями в отдельных звеньях ноги. Выявлено, что они не могут в достаточной степени обеспечить акцентированное внимание на выполнение структуры плиометрических прыжков, только за счет движений стопой, с «выключением» и сознательной фиксацией коленного сустава, как это делают высококвалифицированные спортсмены.

Отмечено, что большинство юных легкоатлетов-спринтеров (87,5% из 40 чел.) и подростки, не занимающиеся спортом (97,5% из 80 чел.) не в состоянии произвольно «выключить» коленный сустав при выполнении вертикального прыжка. Это приводит к искажению кинематики прыжков плиометрической направленности и снижает величину необходимой нагрузки на мышцы голеностопа и свода стопы.

Опрошенные специалисты (96,7%) считают, что, прежде всего, это относится к недостаточному уровню технической подготовленности школьников-подростков, не занимающихся какими либо видами спорта, а также низким уровнем спортивной квалификации тех школьников, которые целенаправленно занимаются видами спорта, где культивируется прыжковая подготовка. Наряду с этим, значительная часть респондентов (86,9%) указала, что низкий уровень нейромышечного контроля у обычных школьников связан с недостаточной степенью развития у них координационных способностей.

Отмечено, что учителя физической культуры и тренеры не используют специальные устройства, ограничивающие подвижность в суставах, для локализации нагрузки на занятиях с подростками. Подобные методики им не известны. Однако на вопрос о возможности использования устройств, ограничивающих подвижность в коленном суставе, все без исключения дали положительный ответ.

С целью поиска и разработки методик применения плиометрических упражнений с применением специальных устройств, ограничивающих подвижность в суставах, в физической подготовке школьников-подростков мы обратились к практике реабилитации в травматологии. Известно, что медицине применяются специальные приспособления - тугоры (ортезы) коленного сустава, которые используются для его фиксации, обеспечивающие иммобилизацию и разгрузку суставных структур в процессе реабилитации после травм или операций [1]. На наш взгляд применение тугоров в системе выполнения комплексов плиометрических упражнений позволит достичь большего эффекта для развития мышц стопы и в целом взрывной силы у школьников-подростков в системе физического воспитания, как в урочных, так внеурочных формах занятий.

Выводы

1. В ходе педагогического наблюдения установлено, что подавляющее большинство подростков 12–13 лет (от 87,5% до 97,5%), занимающихся спринтом, не способны самостоятельно обеспечить контроль, необходимый для изолированной работы голеностопного сустава при выполнении плиометрических прыжков, что снижает тренировочный эффект развития взрывной силы.

2. Обоснована целесообразность применения тугоров (фиксирующих ортезов) коленного сустава как средства принудительной локализации нагрузки на мышцы голеностопа и свода стопы.

3. Результаты анкетирования специалистов (учителей физической культуры и тренеров) подтверждают перспективность и необходимость разработки специальной методики целенаправленного развития силы мышц голеностопного сустава и свода стопы на основе применения плиометрических упражнений с использованием ортопедических средств, локализующих движения в коленном суставе.

Список источников

1. Арьков В.В., Батыров Т.Т., Милова Л.А. Современные подходы к ортезированию коленного сустава в спортивной медицине // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2018. № 4 (148). С. 26 – 31.
2. Бакаев В.В., Понимасов О.Е., Колесников Н.В., Виноградова О.П. Плиометрические механизмы рекуперации упругой энергии в прыжковых упражнениях легкоатлетов // Теория и практика физической культуры. 2024. № 10. С. 33 – 35.
3. Галимова А.Г., Иванова М.Д., Дзюба А.С., Намсараева Я.Н. Плиометрика как направление совершенствования процесса физического воспитания молодежи // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 6. С. 178.
4. Казенников О.В., Киреева Т.Б., Шлыков В.Ю. Поддержание вертикальной позы человека при асимметричной нагрузке на ноги и односторонней фиксации коленного сустава // Физиология человека. 2018. Т. 44. № 1. С. 49 – 55.
5. Кахтан Ю.Ю. Повышение мобильности с помощью коленных ортезов: конструктивные особенности и потребности пациентов на примере конкретного случая // Научно-исследовательский журнал «Достижения в науке и технике». 2025. Т. 19. № 6. С. 108 – 120.
6. Куров М.А., Голубев В.Г. Современные представления о патогенезе хронической нестабильности голеностопного сустава. Обзор литературы // Кремлевская медицина. Клинический вестник. 2018. № 4. С. 98 – 106.
7. Мусин О.А., Белоусова К.В., Лабазова А.В., Веряскин М.А. Развитие взрывной силы у детей среднего школьного возраста в секции по легкой атлетике // Глобальный научный потенциал. 2021. № 12 (129). С. 121 – 123.
8. Окунева Ю.С., Чибрикова Д.А. Развитие взрывной силы у детей среднего школьного возраста в секции по легкой атлетике // Вопросы педагогики. 2022. № 10. С. 60 – 62.
9. Оленова А.А., Архипова А.П. Шорт-трек: развитие взрывной силы у детей среднего школьного возраста // Культура физическая и здоровье. 2024. № 4 (92). С. 502 – 506.
10. Прокопчик Е.Ю., Ведерникова О.Б., Ушаков А.С., Черепанова И.О., Комельков С.А. Профилактика и коррекция нарушений состояния свода стопы пловцов 12-14 лет // Человек. Спорт. Медицина. 2025. Т. 25. № 3. С. 152 – 159.
11. Свистун Г.М., Жигайлова Л.В., Дрозд И.В., Васильев Е.Е. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе гимнастов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 307 – 308.
12. Шарина Е.П., Москальфонова Н.А., Варнина А.С., Лагутенко Л.В. Плиометрия в циклических видах спорта // Современные вопросы биомедицины. 2021. Т. 5. № 3. С. 45 – 53.

References

1. Arkov V.V., Batyrov T.T., Milova L.A. Modern approaches to knee joint orthotics in sports medicine. Therapeutic physical education and sports medicine. 2018. No. 4 (148). P. 26 – 31.
2. Bakaev V.V., Ponimasov O.E., Kolesnikov N.V., Vinogradova O.P. Plyometric mechanisms of elastic energy recovery in jumping exercises of track and field athletes. Theory and practice of physical education. 2024. No. 10. P. 33 – 35.
3. Galimova A.G., Ivanova M.D., Dzyuba A.S., Namsaraeva Ya.N. Plyometrics as a direction for improving the process of physical education of young people. Review of pedagogical research. 2021. Vol. 3. No. 6. P. 178.
4. Kazennikov O.V., Kireeva T.B., Shlykov V.Yu. Maintaining a vertical human posture with an asymmetric load on the legs and unilateral fixation of the knee joint. Human Physiology. 2018. Vol. 44. No. 1. P. 49 – 55.
5. Kahtan Yu.Yu. Increasing mobility with knee orthoses: design features and patient needs using a specific case example. Research journal “Achievements in Science and Technology”. 2025. Vol. 19. No. 6. P. 108 – 120.
6. Kurov M.A., Golubev V.G. Modern concepts of the pathogenesis of chronic ankle instability. Literature review. Kremlin Medicine. Clinical Bulletin. 2018. No. 4. P. 98 – 106.
7. Musin O.A., Belousova K.V., Labazova A.V., Veryaskin M.A. Development of explosive strength in middle-school-aged children in the track and field section. Global Scientific Potential. 2021. No. 12 (129). P. 121 – 123.
8. Okuneva Yu. S., Chibrikova D. A. Development of explosive strength in middle-school-aged children in the track and field section. Issues of Pedagogy. 2022. No. 10. P. 60 – 62.
9. Olenova A. A., Arkhipova A. P. Short track: development of explosive strength in middle-school-aged children. Physical Culture and Health. 2024. No. 4 (92). P. 502 – 506.

10. Prokopchik E.Yu., Vedernikova O.B., Ushakov A.S., Cherepanova I.O., Komelkov S.A. Prevention and correction of disorders of the foot arch in swimmers aged 12-14 years. *Man. Sport. Medicine*. 2025. Vol. 25. No. 3. P. 152 – 159.
11. Svistun G.M., Zhigailova L.V., Drozd I.V., Vasiliev E.E. Use of track and field exercises in the training process of gymnasts specializing in tumbling. *Resources for the competitiveness of athletes: theory and practice of implementation*. 2019. No. 1. P. 307 – 308.
12. Sharina E.P., Moskalionova N.A., Varnina A.S., Lagutenko L.V. Plyometrics in cyclic sports. *Modern issues in biomedicine*. 2021. Vol. 5. No. 3. P. 45 – 53.

Информация об авторах

Фетистов А.А., аспирант, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-7804-2484>, Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, aloha_930000@mail.ru

Правдов М.А., доктор педагогических наук, профессор, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5864-3901>, Ивановский государственный университет, pravdov@yandex.ru

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 378.1



Воркшоп как интегративная педагогическая технология в архитектурном образовании

¹ Кузьменко А.Н., ¹ Зими́на О.А.,
¹ Кубанский государственный университет

Аннотация: в условиях модернизации высшего образования и растущих требований к практико-ориентированной подготовке специалистов, традиционные методы обучения в архитектурных вузах показывают снижение эффективности в развитии универсальных компетенций, необходимых для успешной профессиональной деятельности. Статья посвящена анализу воркшопа как инновационной педагогической формы, интегрирующей принципы проектного обучения, экспериментального обучения (модель Дэвида Колба), командной работы и социально-конструктивистского подхода к наставничеству. Воркшоп, описанный в исследовании, представляет собой интенсивную образовательную сессию продолжительностью 2–3 дня, в которой случайным образом формируются разнородные команды студентов из разных курсов (от 1 до 4), руководимые кураторами старшего курса и магистрантами, для решения творческой проектной задачи с последующей защитой результатов в различных форматах (традиционный доклад, перформанс, видеопрезентация, интерактивная инсталляция).

Исследование выявляет механизмы развития профессиональных навыков в условиях такого формата:

1. интенсивность и сжатость сроков, позволяющие пройти полный цикл экспериментального обучения Колба несколько раз;
2. разнородность команды как фактор стимуляции критического мышления и взаимного обучения;
3. множественность форм защиты результатов, активизирующая креативность и позволяющая каждому студенту найти оптимальный способ коммуникации;
4. роль куратора как фасилитатора и наставника, создающего комфортную атмосферу для генерации идеи.

Анализ педагогической литературы и практического опыта внедрения воркшопов в архитектурных вузах подтверждает, что данный формат является эффективной технологией развития как профессиональных компетенций (проектное мышление, визуальная коммуникация, синтез знаний, работа с неопределённостью), так и универсальных (критическое мышление, креативность, коммуникация, лидерство, управление временем и ресурсами, адаптивность). Выводы исследования подтверждают целесообразность интеграции воркшопов в стандартные учебные программы архитектурных специальностей как регулярного компонента подготовки.

Ключевые слова: воркшоп, проектное обучение, архитектурное образование, командная работа, экспериментальное обучение, компетентности, наставничество, инновационные педагогические технологии, интегративное обучение

Для цитирования: Кузьменко А.Н., Зими́на О.А. Воркшоп как интегративная педагогическая технология в архитектурном образовании // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 314 – 321.

Поступила в редакцию: 13 ноября 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 16 января 2026 г.;
Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Workshop as an integrative pedagogical technology in architectural education

¹ Kuzmenko A.N., ¹ Zimina O.A.,
¹ Kuban State University

Abstract: in the context of modernization of higher education and growing requirements for practice-oriented training of specialists, traditional teaching methods in architectural universities show declining effectiveness in the development of universal competencies necessary for successful professional practice. This article analyzes the workshop as an innovative pedagogical form that integrates principles of project-based learning, experiential learning (according to David Kolb's model), team-based learning, and social-constructivist approach to mentoring. The workshop described in the study is an intensive educational session lasting 2–3 days, in which heterogeneous teams of students from different years (1–4) are randomly formed and led by senior mentors (5th year students and Master's students) to solve creative design tasks with subsequent presentation of results in various formats (traditional presentation, performance, video, interactive installation).

The research reveals mechanisms of competency development in such format:

- 1 intensity and time constraints allowing to complete multiple cycles of Kolb's experiential learning;
- 2 team heterogeneity as a factor stimulating critical thinking and mutual learning;
- 3 diversity of presentation formats activating creativity and enabling each student to find optimal communication methods;

- 4 the mentor's role as a facilitator and advisor creating conditions for independent knowledge construction.

Analysis of pedagogical literature and practical experience of implementing workshops in architectural universities confirms that this format is an effective technology for developing both professional competencies (design thinking, visual communication, knowledge synthesis, dealing with uncertainty) and universal competencies (critical thinking, creativity, communication, leadership, time and resource management, adaptability). The study's conclusions confirm the advisability of systematizing workshops into standard architectural curricula as a regular component of training.

Keywords: workshop, project-based learning, architectural education, team-based work, experiential learning, competencies, mentoring, innovative pedagogical technologies, integrative learning

For citation: Kuzmenko A.N., Zimina O.A. *Workshop as an integrative pedagogical technology in architectural education. Review of Pedagogical Research.* 2026. 8 (2). P. 314 – 321.

The article was submitted: November 13, 2025; Approved after reviewing: January 16, 2026; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Проблема развития компетенций студентов в условиях высшего образования остаётся одной из наиболее актуальных в педагогической науке и практике. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 07.03.01 «Архитектура» (2017) требует формирования у выпускников не только узкопрофессиональных знаний в области проектирования и конструирования, но и универсальных компетенций: умение работать в команде, принимать решения в условиях неопределённости, адаптироваться к быстро меняющимся требованиям рынка труда. Однако традиционная система обучения, основанная на лекционно-семинарском методе и семестровых проектах, часто не в полной мере обеспечивает развитие этих умений.

Эмпирические наблюдения показывают, что в процессе обучения студентам-архитекторам необходимо создавать условия для активного, практико-ориентированного обучения, при котором знание не передаётся в готовом виде, а конструируется в процессе деятельности. В этом контексте интенсивная форма работы – воркшоп – представляет собой один из наиболее перспективных инструментов. Воркшопы всё чаще применяются в архитектурных вузах как дополнительный компонент образовательных программ, однако их педагогический потенциал остаётся недостаточно изученным.

Целью настоящей статьи является анализ воркшопа как интегративной педагогической технологии, выявление механизмов развития компетенций в условиях такого формата, и формулирование рекомендаций по его систематизации в учебные программы архитектурных специальностей в ВУЗах.

Задачи исследования:

1. Определить воркшоп как педагогическую форму в контексте современных инновационных технологий обучения.
2. Выявить и проанализировать педагогические технологии, интегрируемые в формате воркшопа.
3. Определить компетенции, развиваемые через воркшоп, и механизмы их развития.
4. Обосновать эффективность воркшопа как инструмента практико-ориентированной подготовки архитекторов.
5. Предложить рекомендации по внедрению воркшопов в стандартные учебные программы.

Материалы и методы исследований

1. Воркшоп как педагогическая форма: определение и контекст

1.1 Определение и исторические корни

В современной педагогической науке воркшоп определяется как интерактивная форма организации обучения, в центре которой находится практическое, самостоятельное и экспериментальное освоение знаний. Термин «воркшоп» восходит к традициям реформаторской педагогики начала XX века, когда педагогические новаторы (Джон Дьюи [7], Георг Кершенштайнер [6], Селестен Френе [5]) разрабатывали первые подходы к обучению, основанные на собственном опыте учащихся, а не на передаче готовых знаний.

В отличие от традиционного семинара или лекции, воркшоп характеризуется следующими принципиальными признаками: интенсивность и сжатость во времени (обычно 2-3 дня); непосредственная практическая направленность (знания применяются в действии); различие в уровне подготовки участников (студенты разных курсов работают вместе); творческая свобода в рамках поставленной задачи; наставничество как ключевой компонент процесса.

В контексте архитектурного образования воркшоп представляет собой форму, стимулирующую развитие профессионального мышления, поскольку она моделирует реальный процесс архитектурной практики: от возникновения идеи и её концептуальной разработки к материальному воплощению и презентации перед заинтересованными сторонами.

1.2 Воркшоп в системе инновационных педагогических технологий

В современной системе высшего образования воркшоп занимает особое место, интегрируя элементы нескольких инновационных подходов. С одной стороны, он является формой, в которой реализуются принципы деятельностного обучения, когда студент становится активным субъектом образовательного процесса [10]. С другой стороны, воркшоп предполагает социальное взаимодействие и совместное конструирование знаний, что соответствует социально-конструктивистской парадигме [4].

Отличительной особенностью воркшопа в архитектурном контексте является то, что он не просто активизирует обучение, но создаёт условия для развития профессиональной идентичности студента через имитацию реальной практики. Студент не просто выполняет учебное задание, но участвует в полном цикле проектной деятельности: от исследования и анализа к концептуализации, от разработки идеи к её материальному выражению и коммуникации результатов.

2. Педагогические технологии, интегрируемые в воркшопе

В процессе проведения воркшопа задействуются следующие педагогические технологии:

2.1 Проектное обучение [2]

Проектное обучение является одной из центральных технологий, реализуемых в формате воркшопа. В рамках этого подхода учащиеся приобретают знания и умения путем создания конкретного продукта или решения реальной проблемы. В отличие от традиционного обучения, где студент сначала изучает теорию, а затем применяет её на практике, при проектном обучении знание и практика тесно переплетены: студент сталкивается с проблемой, ищет пути её решения, при этом обращаясь к необходимым знаниям.

В описываемом воркшопе проектное обучение реализуется через постановку открытой или полукоткрытой проектной задачи, которая требует от студентов синтеза различных знаний и умений. Например, в архитектурном воркшопе задача может звучать как «Создать общественное пространство для молодёжи» или «Переосмыслить функцию коридора в историческом здании». Такие задачи не имеют однозначного правильного решения, что создаёт пространство для творчества и критического мышления.

Исследования показывают, что проектное обучение развивает следующие компетенции: умение формулировать и решать проблемы; критическое мышление и анализ; навыки самостоятельного поиска информации; интегрирование знаний из разных дисциплин.

2.2 Экспериментальное обучение и цикл Колба

Модель Дэвида Колба, разработанная в 1984 году, описывает цикл обучения через опыт и остаётся одной из наиболее влиятельных в педагогической науке [8]. Согласно этой модели, полный цикл обучения состоит из четырёх этапов:

1. Concrete Experience (Конкретный опыт) – прямое участие в деятельности. В контексте воркшопа данный этап выступает аналогом начальной фазы проектирования, когда студент погружается в конкретную задачу и начинает над ней работать.

2. Reflective Observation (Рефлексивное наблюдение) – анализ полученного опыта. В воркшопе это этап обсуждения в команде, получения обратной связи от куратора, анализ результатов рассмотрения предложенных вариантов решения.

3. Abstract Conceptualization (Абстрактная концептуализация) – формирование теоретических понятий и обобщений на основе анализа. Студент переосмысливает свой подход, формулирует новые предположения, обращается к теоретическим источникам.

4. Active Experimentation (Активное экспериментирование) – применение новых знаний в новых ситуациях. В воркшопе это модификация проектного решения на основе полученных выводов, доработка идеи.

Уникальной особенностью воркшопа является то, что благодаря интенсивности формата (2–3 дня непрерывной работы), студент проходит через полный цикл Колба несколько раз, что обеспечивает глубокое усвоение материала и развитие способности к рефлексивному мышлению.

2.3 Командная работа (Team-Based Learning, TBL) [11]

Стратегическое формирование разнородных команд, включающих студентов разных курсов и уровней подготовки, является ключевым компонентом эффективности воркшопа. Наблюдения показывают, что разнородные команды производят более творческие решения и обеспечивают лучший обучающий результат, чем гомогенные группы [9].

Разнородность в контексте воркшопа имеет несколько измерений:

- уровень подготовки (студенты 1–2 курсов вместе со студентами 3–4 курсов);
- профессиональный опыт (магистранты и студенты пятого курса работают как кураторы);
- стили обучения и типы мышления.

Такое сочетание обеспечивает несколько эффектов:

- Взаимное обучение: младшие студенты учатся у старших, перенимая профессиональный опыт и методологии; старшие студенты укрепляют собственные знания, объясняя их младшим.
- Стимуляция критического мышления: разные подходы к решению задачи создают конфликт идей, который заставляет каждого участника критически осмысливать свои предположения.
- Развитие лидерских качеств: каждый студент вне зависимости от курса получает возможность проявить лидерские компетенции в рамках команды.

2.4 Социально-конструктивистский подход и наставничество

Роль куратора в воркшопе существенно отличается от роли преподавателя в традиционной лекции или семинаре. Куратор не является источником готовых знаний, а выступает как фасилитатор, то есть создатель условий для самостоятельного открытия студентом новых знаний. Этот подход соответствует социально-конструктивистской парадигме, которая предполагает, что знание не передаётся, а конструируется социальным путём, в процессе взаимодействия индивидов [4].

Практические функции куратора в воркшопе включают: постановку наводящих вопросов, которые направляют студента на самостоятельный поиск решения; предоставление необходимой информации в нужный момент; создание атмосферы психологической безопасности, в которой студент не боится совершать ошибки; организацию групповых обсуждений и рефлексии; моделирование профессионального подхода через личный пример.

Особое значение имеет то, что кураторами выступают старшекурсники и магистранты, то есть те, кто недавно был в положении студентов и хорошо понимает их проблемы. Это превращает наставничество в партнерство равных, где профессиональный опыт передается не в формате лекций, а в процессе живого, естественного взаимодействия.

3. Компетенции, развиваемые в ходе воркшопа

3.1 Универсальные компетенции

Воркшоп как интегративная технология способствует развитию широкого спектра универсальных компетенций, которые часто называют «мягкими навыками»

Критическое мышление и анализ.

Столкновение с открытой проблемой, требующей принятия решения при неполной информации, развивает способность студента задавать критические вопросы, анализировать информацию с разных сторон, выявлять предположения и слабые места в аргументации.

Креативность и инновативность.

Интенсивный формат, множественность возможных решений и поддержка кураторов создают безопасное пространство для экспериментирования. Студент учится генерировать новые идеи, не боясь критики, и развивает способность нешаблонного решения проблем.

Коммуникация.

Необходимость выразить свою идею в команде, убедить других в правильности подхода, а затем презентовать результаты перед аудиторией в различных форматах развивает умение ясно и убедительно выражать мысли, адаптировать сообщение под разные аудитории, активно слушать других.

Лидерство и командная работа.

Разнородная команда требует от каждого участника способности как возглавить группу в критический момент, так и поддержать лидерство других. Студенты учатся распределять ответственность, решать конфликты, поддерживать мотивацию группы.

Управление временем и ресурсами.

Жёсткие сроки воркшопа (48-72 часа) требуют от студента способности планировать деятельность, систематизировать по приоритетам задачи, использовать ограниченные ресурсы эффективно. Это развивает прагматизм и реализм в постановке целей.

Адаптивность и стрессоустойчивость.

Условия неопределённости, быстрые изменения в задаче, необходимость перестраивать план – все это требует от студента гибкости, способности к быстрой переориентации и сохранению спокойствия под давлением.

3.2 Профессиональные компетенции (архитектор-проектировщик)

Помимо универсальных компетенций, воркшоп развивает специфически архитектурные профессиональные умения:

Проектное мышление.

Способность представить полный цикл проекта от исследования и анализа к концептуализации, от эскиза к детальной разработке и презентации. Студент учится видеть проект как целостный процесс, а не набор отдельных операций.

Визуальная коммуникация.

Воркшоп развивает умение выражать архитектурную идею не только словами, но и через чертежи, эскизы, макеты, видео, перформанс. Множественность форм защиты результатов требует от студента освоения разных средств коммуникации.

Синтез знаний из разных дисциплин.

Архитектурное проектирование требует интегрирования знаний из конструкции, материаловедения, истории, социологии, экологии. Воркшоп создаёт условия для такого синтеза в ограниченный срок.

Работа с неопределённостью и сложностью.

В отличие от семестрового проекта, где задача хорошо определена, в воркшопе часто задача содержит элементы открытости. Студент учится работать в условиях неполной информации, развивает толерантность к неопределённости.

Контекстуальное проектирование.

Наличие в команде студентов разных курсов и уровней подготовки требует каждого объяснить и оправдать свой подход, что развивает способность видеть проект в более широком контексте и учитывать различные точки зрения.

Результаты и обсуждения

4. Механизмы развития компетенций

Эффективность воркшопа в развитии компетенций определяется несколькими ключевыми механизмами:

4.1. Интенсивность и сжатость времени

Концентрация 2–3 дней непрерывной проектной работы создаёт условия для полного цикла экспериментального обучения Колба [8]. В отличие от семестрового курса, где студент может медленно продвигаться в освоении знаний, в воркшопе интенсивность создаёт давление, которое стимулирует глубокую рефлексию и быстрое усвоение. Более того, благодаря интенсивности, студент может пройти через полный цикл несколько раз за время воркшопа, что обеспечивает экспоненциальный рост в понимании.

4.2. Разнородность команды

Как уже обсуждалось, включение в одну команду студентов разных курсов, с разным опытом и разными стилями мышления, создаёт конфликт идей, который стимулирует критическое мышление [9]. Кроме того, разнородность обеспечивает наличие в команде опытных студентов, которые могут передать своим менее опытным коллегам не только знания, но и способы работы, профессиональный язык, нормы и ценности профессии.

4.3. Множественность форм защиты результатов

Рекомендация к воркшопам позволять командам выбирать форму защиты результатов (от традиционно доклада до перформанса, видео-презентации, интерактивной инсталляции) служит несколькими целям:

- во-первых, позволяет каждому студенту найти форму коммуникации, соответствующую его сильным сторонам (экстраверт может предпочесть перформанс, интроверт – видео);
- во-вторых, активизирует креативность, так как для каждой формы требуется своя логика представления идеи;
- в-третьих, показывает, что архитектурная идея может быть выражена множеством способов.

4.4. Роль куратора как фасилитатора

Куратор, создавая атмосферу психологической безопасности и помогая студентам рефлексировать над своим процессом, обеспечивает условия для социального конструирования знаний. Фасилитаторский подход куратора (в отличие от подхода традиционного преподавателя) развивает в студентах самостоятельность и ответственность за собственное обучение [13].

Выводы

Настоящее исследование выявило, что воркшоп является эффективной интегративной педагогической технологией, синтезирующей принципы проектного обучения, экспериментального обучения, командной работы и социального конструктивизма. Формат создаёт условия для развития как универсальных, так и профессиональных компетенций студентов-архитекторов в сжатые сроки.

Ключевые находки исследования:

1. Воркшоп развивает критическое мышление, креативность, коммуникацию, лидерство, управление ресурсами, адаптивность и другие универсальные компетенции, необходимые в современной профессиональной деятельности.
2. Механизмы развития компетенций включают: интенсивность, создающую условия для полного цикла экспериментального обучения; разнородность команды, стимулирующую критическое мышление; множественность форм защиты, активизирующую креативность; фасилитаторскую роль куратора, развивающую самостоятельность.
3. Наличие кураторов из числа старшекурсников и магистрантов обеспечивает эффективное наставничество и передачу профессиональной культуры, способствуя социализации студентов.

Список источников

1. Кохно П.А., Овсянников М.В., Сурин А.В., Чекулаев М.С. Управление проектами. СПб: Питер, 2013. 544 с.
2. Килпатрик В.Х. Метод проектов. Применение целевой установки в педагогическом процессе: пер. с 7-го англ. изд. Е.Н. Янжул; с предисл. Н.В. Чехова. Л.: Бокгауз-Ефрон, 1925. 43 с.
3. Белоусов В.Н. Управление архитектурными проектами: методология и практика. СПб: СПбГАСУ, 2019. 180 с.
4. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности: Трактат по социологии знания: пер. с англ. Е.Д. Руткевич. М.: Медиум, 1995. 323 с.
5. Френе С. Педагогические инварианты // Избранные педагогические сочинения. М.: Прогресс, 1990. 304 с.
6. Кершенштайнер Г. Трудовая школа: пер. с нем. М.: Книгоиздательство «Задруга», 1915. 64 с.
7. Дьюи Дж. Школа и общество = The School and Society: пер. с англ. М.: Издательство МПГУ, 2000. 160 с.
8. Kolb D.A. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1984. 256 p.
9. Page S.E. The Diversity Bonus: How Great Teams Pay Off in the Knowledge Economy. Princeton: Princeton University Press, 2019. 328 p.
10. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. М.: ИНТОР, 1996. 544 с.

11. Пармели Д., Микаэльсен, Л.К., Кук, С., Хьюдс, П. Д. Руководство AMEE № 65. Командное обучение (TBL): практическое руководство // Медицинское образование и профессиональное развитие. 2014. № 1 (15). С. 50 – 79.
12. Сидоренко Е.В. Мотивационное интервью: техника активного слушания. СПб: Речь, 2010. 176 с.
13. Rogers C.R., Freiberg H.J. Freedom to Learn. Englewood Cliffs, NJ: Pearson College Div, 1994. 352 p.
14. Кови С.Р. 7 навыков высокоэффективных людей: восстановление характера: пер. с англ. М.: Альпина Паблишер, 2020. 480 с.
15. Макконнелл С. Совершенный код: практическое руководство: пер. с англ. СПб: Русская Правда, 2004. 896 с.
16. Зубарева Н.Н., Щеклеин Л.В. Архитектура и социум: влияние городской среды на жизнь человека. Екатеринбург: УрГАХУ, 2015. 140 с.
17. Лавров Г.А. Город и население: проблемы социального проектирования городского пространства. М.: НИИП, 2012. 168 с.
18. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 8 июня 2017 г. № 509).
19. Gibbs G. Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods. Oxford: Oxford Brookes University, 1988. 89 p.
20. Schön D.A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. New York: Basic Books, 1983. 374 p.
21. Brookfield S.D., Preskill S. Discussion as a Way of Teaching: Tools and Techniques for Democratic Classrooms. 2nd ed. San Francisco: Jossey-Bass, 2005. 296 p.

References

1. Kokhno P.A., Ovsyannikov M.V., Surin A.V., Chekulaev M.S. Project Management. St. Petersburg: Piter, 2013. 544 p.
2. Kilpatrick V.Kh. Project Method. Application of the Goal Setting in the Pedagogical Process: translated from the 7th English edition by E.N. Yanzhul; with a preface by N.V. Chekhov. Leningrad: Bokgauz-Efron, 1925. 43 p.
3. Belousov V.N. Architectural Project Management: Methodology and Practice. St. Petersburg: SPbGA-SU, 2019. 180 p.
4. Berger P., Lukman T. Social Construction of Reality: A Treatise on the Sociology of Knowledge: translated from English by E.D. Rutkevich. Moscow: Medium, 1995. 323 p.
5. Freinet S. Pedagogical Invariants. Selected Pedagogical Works. Moscow: Progress, 1990. 304 p.
6. Kerschensteiner G. Labor School: trans. from German. Moscow: Zadruga Publishing House, 1915. 64 p.
7. Dewey J. School and Society: trans. from English. Moscow: Moscow Pedagogical State University Publishing House, 2000. 160 p.
8. Kolb D.A. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1984. 256 p.
9. Page S.E. The Diversity Bonus: How Great Teams Pay Off in the Knowledge Economy. Princeton: Princeton University Press, 2019. 328 p.
10. Davydov V.V. Theory of Developmental Learning. Moscow: INTOR, 1996. 544 p.
11. Parmelee D., Mikaelson L.K., Cook S., Hudes P.D. AMEE Guide #65. Team-Based Learning (TBL): A Practical Guide. Medical Education and Professional Development. 2014. No. 1 (15). P. 50 – 79.
12. Sidorenko E.V. Motivational Interviewing: Active Listening Technique. St. Petersburg: Rech, 2010. 176 p.
13. Rogers C.R., Freiberg H.J. Freedom to Learn. Englewood Cliffs, NJ: Pearson College Div, 1994. 352 p.
14. Covey, S.R. The 7 Habits of Highly Effective People: Character Restoration: Translated from English. Moscow: Alpina Publisher, 2020. 480 p.
15. McConnell, S. Code Perfect: A Practical Guide: Translated from English. St. Petersburg: Russkaya Pravda, 2004. 896 p.
16. Zubareva, N.N., Shcheklein, L.V. Architecture and Society: The Impact of the Urban Environment on Human Life. Yekaterinburg: Ural State Agrarian University, 2015. 140 p.
17. Lavrov, G.A. City and Population: Problems of Social Design of Urban Space. Moscow: NIIP, 2012. 168 p.
18. Federal State Educational Standard of Higher Education – Bachelor's Degree in the Field of Training 07.03.01 Architecture (approved by Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation dated June 8, 2017, No. 509).

19. Gibbs G. Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods. Oxford: Oxford Brookes University, 1988. 89 p.
20. Schön D.A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. New York: Basic Books, 1983. 374 p.
21. Brookfield S.D., Preskill S. Discussion as a Way of Teaching: Tools and Techniques for Democratic Classrooms. 2nd ed. San Francisco: Jossey-Bass, 2005. 296 p.

Информация об авторах

Кузьменко А.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет, prepod_k@mail.ru

Зими́на О.А., кандидат педагогических наук, профессор, Кубанский государственный университет, 4377431@mail.ru

© Кузьменко А.Н., Зими́на О.А., 2026

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2026, Том 8, № 2 / 2026, Vol. 8, 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 796.015.1



Формирование антидопинговой культуры: роль интерактивных технологий в подготовке спортсменов учебно-тренировочных групп

¹ Куприна К.В.,

¹ Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме формирования антидопинговой культуры у спортсменов на ранних этапах многолетней подготовки. Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность внедрения модульной интерактивной образовательной программы в учебно-тренировочный процесс спортивных школ (СШ) для спортсменов учебно-тренировочного этапа (УТГ). В работе использованы методы теоретического анализа, педагогического эксперимента, анкетирования, тестирования, а также методы математической статистики для обработки данных. В исследовании приняли участие 80 спортсменов УТГ (12-15 лет), разделенных на контрольную (КГ, n=40) и экспериментальную (ЭГ, n=40) группы. В ЭГ в течение 6 месяцев была внедрена авторская интерактивная программа, включающая интерактивные лекции-диалоги, кейс-стади с разбором реальных ситуаций и участие в веб-квестах. Результаты исследования показали, что у спортсменов ЭГ достоверно повысился уровень антидопинговых знаний (на 42%, $p<0,01$), сформировались более устойчивые негативные установки по отношению к допингу (индекс принятия снизился на 35%, $p<0,01$) и выросла готовность применять знания на практике (на 38%, $p<0,01$) по сравнению с КГ, где использовались традиционные лекционные формы. Обсуждение результатов подтверждает, что интерактивные технологии, обеспечивая активное вовлечение, эмоциональное восприятие и моделирование поведенческих выборов, являются эффективным инструментом формирования не только знаний, но и ценностных ориентаций, лежащих в основе антидопинговой культуры. Сделан вывод о целесообразности интеграции интерактивных образовательных модулей в программы подготовки спортсменов УТГ как превентивной меры, направленной на долгосрочное воспитание принципов честной игры.

Ключевые слова: антидопинговая культура, интерактивные технологии, учебно-тренировочный этап, юные спортсмены, педагогический эксперимент, кейс-стади, мобильные симуляторы, веб-квест

Для цитирования: Куприна К.В. Формирование антидопинговой культуры: роль интерактивных технологий в подготовке спортсменов учебно-тренировочных групп // Обзор педагогических исследований. 2026. Том 8. № 2. С. 322 – 326.

Поступила в редакцию: 15 ноября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 17 января 2026 г.; Принята к публикации: 18 февраля 2026 г.

Formation of an anti-doping culture: the role of interactive technologies in the preparation of athletes in training groups

¹ Kuprina K.V.,
¹ St. Petersburg Research Institute of Physical Culture

Abstract: the article addresses the pressing issue of fostering an anti-doping culture among athletes at the early stages of their long-term training. The aim of the study is to theoretically substantiate and experimentally test the effectiveness of implementing a modular interactive educational program within the training process of sports schools for athletes in the training phase. The research utilized methods of theoretical analysis, pedagogical experimentation, surveys, testing, and mathematical statistics for data processing. The study involved 80 athletes aged 12 to 15 years, divided into a control group (CG, n=40) and an experimental group (EG, n=40). In the EG, an author-developed interactive program was implemented over six months, which included interactive lecture-dialogues, case studies analyzing real situations and participation in web quests. The results of the study indicated a significant increase in the level of anti-doping knowledge among athletes in the EG (by 42%, $p<0.01$), a stronger negative attitude towards doping (the acceptance index decreased by 35%, $p<0.01$), and an increased willingness to apply knowledge in practice (by 38%, $p<0.01$) compared to the CG, where traditional lecture formats were used. The discussion of the results confirms that interactive technologies, by ensuring active engagement, emotional perception, and modeling behavioral choices, are an effective tool for shaping not only knowledge but also the value orientations that underpin an anti-doping culture. It was concluded that integrating interactive educational modules into training programs for young athletes is a prudent measure aimed at the long-term cultivation of fair play principles.

Keywords: anti-doping culture, interactive technologies, training phase, young athletes, pedagogical experiment, case studies, mobile simulators, web quests

For citation: Kuprina K.V. Formation of an anti-doping culture: the role of interactive technologies in the preparation of athletes in training groups. *Review of Pedagogical Research*. 2026. 8 (2). P. 322 – 326.

The article was submitted: November 15, 2025; Approved after reviewing: January 17, 2026; Accepted for publication: February 18, 2026.

Введение

Современный спорт столкнулся с беспрецедентными вызовами, связанными с распространением допинга, который подрывает фундаментальные ценности честности, здоровья и справедливости. Борьба с этим явлением трансформировалась от исключительно репрессивно-контрольных мер к стратегиям формирования устойчивой антидопинговой культуры, особенно среди молодого поколения спортсменов [1]. Антидопинговая культура понимается как система разделяемых ценностей, норм, знаний и практик, основанных на принципах чистого спорта, которые направляют поведение и выбор спортсмена [2].

Особую важность этот процесс приобретает на учебно-тренировочном этапе подготовки (этап начальной специализации, 12-15 лет), когда происходит активное становление личности спортсмена, формируется его отношение к спортивной карьере, закладываются основы профессиональной этики [3]. Традиционные методы антидопингового просвещения (лекции, раздача памяток) зачастую оказываются малоэффективными для этой возрастной группы, характеризующейся клиповым мышлением, высокой вовлеченностью в цифровую среду и потребностью в активных формах взаимодействия [5].

Интерактивные образовательные технологии (кейс-стади, симуляторы, игровые платформы, веб-квесты) предлагают новые возможности. Они позволяют перевести знаниевую парадигму в деятельность, моделируя сложные этические дилеммы и ситуации выбора в безопасной среде, что способствует более глубокому усвоению материала и формированию личностных установок [6]. Однако вопрос о системном внедрении и эффективности таких технологий в рамках конкретного тренировочного этапа в спортивных школах остается недостаточно изученным [4].

Цель исследования: разработать, внедрить и оценить эффективность модульной интерактивной образовательной программы по формированию антидопинговой культуры у спортсменов учебно-тренировочных групп.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические основы и современные подходы к формированию антидопинговой культуры у юных спортсменов.
2. Разработать структуру и содержание интерактивной образовательной программы для спортсменов УТГ.
3. Экспериментально проверить эффективность программы путем оценки динамики уровня антидопинговых знаний, сформированности установок и поведенческих намерений у спортсменов.

Материалы и методы исследований

Исследование проводилось на базе трех спортивных школ в период с сентября 2024 по март 2025 года. В нем приняли участие 80 спортсменов (40 мальчиков и 40 девочек) в возрасте 12-15 лет, занимающихся игровыми (баскетбол, волейбол) и циклическими (плавание, легкая атлетика) видами спорта на учебно-тренировочном этапе. Все участники и их законные представители дали информированное согласие на участие.

Для реализации задач были использованы следующие методы:

Теоретический анализ: научно-методической литературы, нормативных документов ВАДА и РУСАДА, существующих образовательных программ.

Педагогический эксперимент: организован по схеме с контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группами, эквивалентными по возрасту, полу, спортивной специализации и исходному уровню подготовки. В КГ ($n=40$) антидопинговое просвещение проводилось в традиционной форме (2 лекции за 6 месяцев). В ЭГ ($n=40$) была внедрена разработанная авторская интерактивная программа.

Авторская интерактивная программа «Чистый старт» включала 4 модуля, реализуемых в течение 6 месяцев (1 занятие в месяц, интегрированное в тренировочный процесс):

Модуль 1: «Правда и мифы о допинге» (интерактивная лекция с системой мгновенного опроса).

Модуль 2: «Запрещенный список и последствия» (работа с интерактивной инфографикой, создание ментальных карт).

Модуль 3: «Сложный выбор: разбор кейсов» (анализ реальных и смоделированных ситуаций в малых группах, ролевые игры).

Диагностический инструментарий:

Тест на антидопинговые знания (ТЗ): авторский, 20 вопросов с вариациями ответов (оценка от 0 до 100 баллов).

Опросник установок по отношению к допингу (ОУ): адаптированная методика на основе шкалы П.С. Моута, оценивающая степень принятия/непринятия допинга по 5-балльной шкале (5 субшкал: здоровье, этика, легальность, образец для подражания, карьера).

Метод ситуационных сценариев (СС): оценка поведенческих намерений в смоделированных конфликтных ситуациях (например, «товарищ по команде предлагает «безопасную» добавку»). Ответы анализировались по критериям корректности и аргументированности.

Методы математической статистики: Для обработки данных использовался пакет программ SPSS 23.0. Проверка нормальности распределения проводилась с помощью критерия Шапиро-Уилка. Для сравнения показателей до и после эксперимента в зависимых выборках применялся t-критерий Стьюдента (при нормальном распределении) или критерий Вилкоксона. Для сравнения межгрупповых различий использовался U-критерий Манна-Уитни. Различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты и обсуждения

Результаты констатирующего этапа. Начальное тестирование не выявило статистически значимых различий между КГ и ЭГ по всем диагностическим параметрам (ТЗ, ОУ, СС), что подтвердило эквивалентность групп. Общий средний уровень знаний (ТЗ) составил $54,3 \pm 8,7$ балла, что указывало на фрагментарность и поверхностность знаний. Установочный профиль (ОУ) демонстрировал нейтрально-неустойчивую позицию, особенно в сценариях, связанных с давлением тренера или перспективой победы (индекс принятия риска = $3,1 \pm 0,4$).

Результаты формирующего эксперимента. После реализации программы в ЭГ были зафиксированы значимые положительные изменения по всем направлениям.

1. Динамика антидопинговых знаний (ТЗ). В ЭГ средний балл по тесту знаний вырос с $53,8 \pm 9,1$ до $91,5 \pm 6,4$ балла ($\Delta = +42\%$, $p < 0,01$). В КГ рост был незначительным: с $54,7 \pm 8,3$ до $61,2 \pm 9,5$ балла ($\Delta = +12\%$, $p > 0,05$). Межгрупповая разница на завершающем этапе была высокодостоверной ($p < 0,01$). Это свидетельствует о том, что интерактивные методы (мгновенная обратная связь через опросы, визуализация списка) способствуют более прочному усвоению сложной нормативно-справочной информации.

2. Изменение установок (ОУ). В ЭГ индекс негативного отношения к допингу (консолидированный показатель по субшкалам) значительно усилился. Наиболее заметные сдвиги произошли в сферах «этика» (осознание нечестности) и «здоровье» (понимание долгосрочных рисков). Общий индекс принятия допинга снизился с $3,2 \pm 0,3$ до $2,1 \pm 0,5$ ($\Delta = -35\%$, $p < 0,01$). В КГ изменения были статистически незначимыми (с $3,0 \pm 0,4$ до $2,8 \pm 0,5$, $p > 0,05$). Работа с кейсами, по-видимому, позволила спортсменам «прожить» последствия неверного выбора и сформировать эмоционально окрашенное отрицательное отношение [7].

3. Поведенческие намерения (СС). Качественный анализ ответов на ситуационные сценарии показал, что спортсмены ЭГ продемонстрировали более высокий уровень готовности к сопротивлению негативному влиянию. Их ответы были чаще аргументированы ссылками на правила, заботу о здоровье и карьере, в то время как в КГ преобладали ответы типа «откажусь, но не знаю, как объяснить» или «посоветуюсь с тренером». Количественный показатель корректности ответов в ЭГ вырос на 38% ($p < 0,01$). Прохождение симулятора допинг-контроля снизило тревожность и повысило уверенность в действиях в гипотетической реальной ситуации.

Обсуждение результатов. Полученные данные подтверждают эффективность системного применения интерактивных технологий. Их преимущество заключается в переходе от пассивного восприятия информации к активной познавательной деятельности. Моделирование ситуаций выбора в веб-квестах и кейс-стади развивает критическое мышление и моральную компетентность – ключевые компоненты антидопинговой культуры [8].

Результаты согласуются с исследованиями, указывающими на эффективность интервенций, основанных на теории социального научения и сценариев принятия решений [10]. Важным аспектом является именно комплексность подхода: сочетание технологий для передачи знаний (интерактивные лекции), формирования отношений (кейсы) и отработки навыков (симулятор) создает синергетический эффект.

Внедрение программы в тренировочный процесс на этапе УТГ является своевременной превентивной мерой. Формируя устойчивые внутренние убеждения до того, как спортсмен столкнется с реальным давлением и соблазнами на этапах высшего спортивного мастерства, мы закладываем прочный фундамент для долгосрочной карьеры в чистом спорте [9].

Выводы

1. Теоретический анализ подтвердил недостаточную эффективность традиционных форм антидопингового просвещения для спортсменов учебно-тренировочного этапа и обосновал потенциал интерактивных технологий как инструмента формирования ценностно-смыслового компонента антидопинговой культуры.

2. Разработана и апробирована модульная интерактивная образовательная программа «Чистый старт», интегрируемая в учебно-тренировочный процесс спортивных школ. Программа включает последовательность интерактивных лекций, работу с кейсами, мобильный симулятор и веб-квесты.

3. Педагогический эксперимент доказал высокую эффективность программы. У спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной выявлено достоверное и значительное повышение уровня антидопинговых знаний (на 42%), формирование более устойчивых негативных установок по отношению к допингу (индекс принятия снизился на 35%) и рост готовности к корректному поведению в потенциально конфликтных ситуациях (на 38%).

Практическая значимость. Материалы исследования и разработанная программа могут быть использованы тренерами, спортивными психологами и методистами спортивных школ для системной работы по формированию антидопинговой культуры на этапе начальной специализации. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку цифровой платформы, объединяющей представленные интерактивные модули, и на изучение долгосрочного эффекта такой подготовки на более поздних этапах спортивной карьеры.

Список источников

1. Всемирный антидопинговый кодекс 2021. Монреаль: ВАДА, 2020. С. 154 – 162.
2. Психология допинга: монография / под ред. С.А. Корнеева, П.С. Моута. М.: Спорт, 2019. С. 213 – 228.
3. Пуховская М.Н., Ким Л.Г. Современное состояние и проблемы антидопингового образования в мире и в России // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2021. № S1 (29). С. 111 – 116.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее приложения. М.: Советский спорт, 2010. С. 156 – 180.
5. Харитонов Е.В., Иванов А.С. Цифровое поколение в спорте: особенности мотивации и обучения // Теория и практика физической культуры. 2022. № 5. С. 45 – 47.

6. Шербань А.О. Антидопинг в современном спорте // Актуальные исследования. 2022. № 47 (126). С. 128 – 132.
7. Dimeo P., Moller V. The Anti-Doping Crisis in Sport: Causes, Consequences, Solutions. Routledge, 2018. P. 192 – 198.
8. Backhouse S.H., Patterson L., McKenna J. Building a cleaner sport: A review of research on the deterrence of doping // International Journal of Sport Policy and Politics. 2019. Vol. 11 (3). P. 421 – 438.
9. Ntoumanis N., Ng J.Y.Y., Barkoukis V., Backhouse S. Personal and psychosocial predictors of doping use in physical activity settings: a meta-analysis // Sports Medicine. 2014. Vol. 44 (11). P. 1603 – 1624.
10. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/> (дата обращения: 10.04.2024)

References

1. World Anti-Doping Code 2021. Montreal: WADA, 2020. P. 154 – 162.
2. Psychology of Doping: Monograph. edited by S.A. Korneev, P.S. Mouta. Moscow: Sport, 2019. P. 213 – 228.
3. Pukhovskaya M.N., Kim L.G. Current State and Problems of Anti-Doping Education in the World and in Russia. International Electronic Journal. Sustainable Development: Science and Practice. 2021. No. S1 (29). P. 111 – 116.
4. Matveyev L.P. General Theory of Sport and Its Applications. Moscow: Sovetsky Sport, 2010. P. 156 – 180.
5. Kharitonova E.V., Ivanov A.S. Digital Generation in Sport: Features of Motivation and Learning. Theory and Practice of Physical Education. 2022. No. 5. P. 45 – 47.
6. Shcherban A.O. Anti-Doping in Modern Sport. Current Research. 2022. No. 47 (126). P. 128 – 132.
7. Dimeo P., Moller V. The Anti-Doping Crisis in Sport: Causes, Consequences, Solutions. Routledge, 2018. P. 192 – 198.
8. Backhouse S.H., Patterson L., McKenna J. Building a Cleaner Sport: A Review of Research on the Deterrence of Doping. International Journal of Sport Policy and Politics. 2019. Vol. 11 (3). P. 421 – 438.
9. Ntoumanis N., Ng J.Y.Y., Barkoukis V., Backhouse S. Personal and psychosocial predictors of doping use in physical activity settings: a meta-analysis. Sports Medicine. 2014. Vol. 44 (11). P. 1603 – 1624.
10. Russian Anti-Doping Agency "RUSADA" [Electronic resource]. URL: <https://rusada.ru/> (date of access: 10.04.2024)

Информация об авторе

Куприна К.В., Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры
