

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



16+

2026
ЧАСТЬ XIII

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 20 (623) / 2026

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

Главный редактор: Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

Редакционная коллегия:

Жураев Хусниддин Олтинбоевич, доктор педагогических наук (Узбекистан)
Иванова Юлия Валентиновна, доктор философских наук
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук
Лактионов Константин Станиславович, доктор биологических наук
Сараева Надежда Михайловна, доктор психологических наук
Абдрасилов Турганбай Курманбаевич, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)
Авдеюк Оксана Алексеевна, кандидат технических наук
Айдаров Оразхан Турсункожаевич, кандидат географических наук (Казахстан)
Алиева Тарана Ибрагим кызы, кандидат химических наук (Азербайджан)
Ахметова Валерия Валерьевна, кандидат медицинских наук
Бердиев Эргаш Абдуллаевич, кандидат медицинских наук (Узбекистан)
Брезгин Вячеслав Сергеевич, кандидат экономических наук
Данилов Олег Евгеньевич, кандидат педагогических наук
Дёмин Александр Викторович, кандидат биологических наук
Дядюн Кристина Владимировна, кандидат юридических наук
Желнова Кристина Владимировна, кандидат экономических наук
Жуйкова Тамара Павловна, кандидат педагогических наук
Игнатова Мария Александровна, кандидат искусствоведения
Искаков Руслан Маратбекович, кандидат технических наук (Казахстан)
Калдыбай Кайнар Калдыбайулы, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)
Кенесов Асхат Алмасович, кандидат политических наук
Коварда Владимир Васильевич, кандидат физико-математических наук
Комогорцев Максим Геннадьевич, кандидат технических наук
Котляров Алексей Васильевич, кандидат геолого-минералогических наук
Кузьмина Виолетта Михайловна, кандидат исторических наук, кандидат психологических наук
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)
Кучерявенко Светлана Алексеевна, кандидат экономических наук
Лескова Екатерина Викторовна, кандидат физико-математических наук
Макеева Ирина Александровна, кандидат педагогических наук
Матвиенко Евгений Владимирович, кандидат биологических наук
Матроскина Татьяна Викторовна, кандидат экономических наук
Матусевич Марина Степановна, кандидат педагогических наук
Мусаева Ума Алиевна, кандидат технических наук
Насимов Мурат Орленбаевич, кандидат политических наук (Казахстан)
Паридинова Ботагоз Жаппаровна, магистр философии (Казахстан)
Прончев Геннадий Борисович, кандидат физико-математических наук
Рахмонов Азизхон Боситхонович, доктор педагогических наук (Узбекистан)
Семахин Андрей Михайлович, кандидат технических наук
Сенцов Аркадий Эдуардович, кандидат политических наук
Сенюшкин Николай Сергеевич, кандидат технических наук
Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)
Титова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук
Ткаченко Ирина Георгиевна, кандидат филологических наук
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры
Фозилов Садриддин Файзуллаевич, кандидат химических наук (Узбекистан)
Яхина Асия Сергеевна, кандидат технических наук
Ячинова Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук

Международный редакционный совет:

Айрян Заруи Геворковна, кандидат филологических наук, доцент (Армения)
Арошидзе Паата Леонидович, доктор экономических наук, ассоциированный профессор (Грузия)
Атаев Загир Вагитович, кандидат географических наук, профессор (Россия)
Ахмеденов Кажмурат Максutowич, кандидат географических наук, ассоциированный профессор (Казахстан)
Бидова Бэла Бертовна, доктор юридических наук, доцент (Россия)
Борисов Вячеслав Викторович, доктор педагогических наук, профессор (Украина)
Буриев Хасан Чутбаевич, доктор биологических наук, профессор (Узбекистан)
Велковска Гена Цветкова, доктор экономических наук, доцент (Болгария)
Гайич Тамара, доктор экономических наук (Сербия)
Данатаров Агахан, кандидат технических наук (Туркменистан)
Данилов Александр Максимович, доктор технических наук, профессор (Россия)
Демидов Алексей Александрович, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Досманбетов Динар Бакбергенович, доктор философии (PhD), проректор по развитию и экономическим вопросам (Казахстан)
Ешиев Абдыракман Молдоалиевич, доктор медицинских наук, доцент, зав. отделением (Кыргызстан)
Жолдошев Сапарбай Тезекбаевич, доктор медицинских наук, профессор (Кыргызстан)
Игисинов Нурбек Сагинбекович, доктор медицинских наук, профессор (Казахстан)
Кадыров Кутлуг-Бек Бекмурадович, доктор педагогических наук, и.о. профессора, декан (Узбекистан)
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)
Козырева Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия)
Колпак Евгений Петрович, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Кыят Эмине Лейла, доктор экономических наук (Турция)
Лю Цзюань, доктор филологических наук, профессор (Китай)
Малес Людмила Владимировна, доктор социологических наук, доцент (Украина)
Нагервадзе Марина Алиевна, доктор биологических наук, профессор (Грузия)
Нурмамедли Фазиль Алигусейн оглы, кандидат геолого-минералогических наук (Азербайджан)
Прокопьев Николай Яковлевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Прокофьева Марина Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Казахстан)
Рахматуллин Рафаэль Юсупович, доктор философских наук, профессор (Россия)
Ребезов Максим Борисович, доктор сельскохозяйственных наук, профессор (Россия)
Сорока Юлия Георгиевна, доктор социологических наук, доцент (Украина)
Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)
Узаков Гулом Норбоевич, доктор технических наук, доцент (Узбекистан)
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры (Россия)
Хоналиев Назарали Хоналиевич, доктор экономических наук, старший научный сотрудник (Таджикистан)
Хоссейни Амир, доктор филологических наук (Иран)
Шарипов Аскар Калиевич, доктор экономических наук, доцент (Казахстан)
Шуклина Зинаида Николаевна, доктор экономических наук (Россия)

На обложке изображен *Павел Николаевич Яблочков* (1847–1894), русский электротехник, военный инженер, изобретатель и предприниматель.

Павел Николаевич Яблочков родился в селе Жадовка Саратовской губернии в дворянской семье. С самого детства он любил конструировать: придумал угломерный прибор для землемерных работ, устройство для отсчета пути, пройденного телегой.

Яблочков окончил Николаевское инженерное училище в Петербурге, а через некоторое время — Техническое гальваническое заведение в Кронштадте. Тогда это была единственная в России школа, которая готовила специалистов в области электротехники. Там будущий ученый познакомился с новейшими достижениями в области изучения и технического применения электрического тока.

В 1872 году Павел Николаевич переехал в Москву. Именно тогда он начал изобретать, однако успехов на данном поприще достиг лишь в 1874 году, когда создал мастерскую физических приборов, где проводил работы по электротехнике, которые в дальнейшем легли в основу его изобретений в области электрического освещения, гальванических элементов и аккумуляторов.

Весной 1874 года Яблочкову представилась возможность практически применить электрическую дугу для освещения. Из Москвы в Крым должен был следовать правительственный поезд. Впервые в истории железнодорожного транспорта на паровозе установили прожектор с дуговой лампой — регулятором Фуко.

Яблочков был членом кружка электриков-изобретателей при Московском политехническом музее. Здесь он узнал об опытах Александра Лодыгина по освещению улиц и помещений электрическими лампами, после чего решил заняться усовершенствованием существовавших тогда дуговых ламп. К 1875 году относится одно из его главных изобретений — «электрическая свеча».

В том же году Яблочков уехал в Париж, где создал промышленный образец электрической лампы, а через год запатентовал свою «электрическую свечу». Ее первая демонстрация состоялась в 1876 году в Лондоне, и в Париж Павел Николаевич вернулся уже известным изобретателем. Сразу же была создана кампания по эксплуатации его патентов. Специальный завод производил несколько тысяч «свечей» в день. Они получили применение главным образом в уличном освещении.

Также Яблочков разработал и внедрил систему электрического освещения на однофазном переменном токе, разработал способ «дробления света посредством индукции катушек» и др. Система освещения Яблочкова, получившая название «русский свет», пользовалась исключительным успехом. Компании по ее коммерческой эксплуатации были основаны во многих странах мира.

В России первая проба электрического освещения по системе Яблочкова была проведена осенью 1878 года: были освещены казармы и площадь в Кронштадте, а также Большой театр в Петербурге. Ни одно из изобретений в области электротехники не получало столь быстрого и широкого распространения, как «свечи» Яблочкова. Это был подлинный триумф русского инженера, а его изобретение ускорило решение многих насущных технических задач и легло в основу будущей электротехнической промышленности.

После изобретения «свечи» Яблочков очень много работал и в России, и за рубежом. В 1879 году он организовал «Товарищество электрического освещения П. Н. Яблочков-изобретатель и Ко», в числе акционеров которой были промышленники, финансисты, военные. Компания открыла электромеханический завод в Петербурге, производивший осветительные установки для военных судов, заводов военно-морского ведомства и для многих городов России.

С 1880-х годов Павел Николаевич занимался главным образом вопросами генерирования электрической энергии: созданием динамомаши и гальванических элементов. Инженер провел много исследований в области превращения энергии топлива в электрическую энергию. В последующие годы он получил ряд патентов на электрические машины.

Яблочков также был участником электротехнических выставок в России и в Париже, участником Первого международного конгресса электриков, стал одним из инициаторов создания электротехнического отдела Русского технического общества и журнала «Электричество». Он был награжден медалью императорского Русского технического общества и французским орденом Почетного легиона.

Умер талантливый ученый Павел Николаевич Яблочков в 1894 году в Саратове от болезни сердца. Он был похоронен в селе Сапожок Саратовской области в фамильном склепе.

В конце 1930-х годов Михайло-Архангельскую церковь разрушили, при этом пострадал и фамильный склеп Яблочковых. По решению АН СССР 26 октября 1952 года на могиле П. Н. Яблочкова был воздвигнут памятник, который представляет собой каменное изваяние. На лицевой стороне — барельеф с изображением изобретателя, а ниже установлена мемориальная доска, на которой выбиты слова: «Здесь покоится прах Павла Николаевича Яблочкова — выдающегося русского изобретателя в области электротехники (1847–1894 гг.)». По боковым сторонам расположены изображения «свечи» Яблочкова, электрической машины эклипс, гальванических элементов. На памятнике выбиты слова Павла Николаевича: «Электрический ток будет подаваться в дома, как газ или вода».

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

СОЦИОЛОГИЯ

Нуриева А. А.

Управление конфликтами с учащимися
с девиантным поведением
в образовательных организациях:
результаты прикладного исследования 899

Самсалиева А. А.

Медиапотребление трудовых мигрантов
из Центральной Азии в условиях культурной
адаптации 901

Сулейманова Д. Р.

Культурно-просветительская роль
телевизионной тревел-журналистики
на примере программы «Точка на карте» 905

Чепелёва В. Е.

Влияние социальных изменений
на потребительский рынок 910

Шаталова К. С.

Исследование восприятия экстремизма
среди подростков 916

Шерстянникова Л. А.

Экспертная оценка результативности
функций социокультурных технологий
во внеучебной работе со студентами 918

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Абрамян А. О.

Авторская методика Cortex Tennis как
инструмент развития игрового мышления
и соревновательной устойчивости
теннисистов 922

Бойко А. М.

Развитие мелкой моторики у студентов
высших учебных заведений посредством
физических упражнений 928

Бутовченко Н. С., Ананьева И. В.

Киберспорт как форма физической
активности: влияние на здоровье
и психоэмоциональное состояние
студентов 930

Гальченко А. А.

Роль шахмат как интеллектуального вида
спорта в формировании профессионально
значимых качеств будущих юристов 933

Денисов Д. А.

Физическая культура как средство
профилактики профессионального
выгорания у юристов 934

Егоров Я. Д., Зиамбетов В. Ю.

Инновационные технологии физической
культуры и спорта в образовательной среде
вуза 937

Ермолаев А. А.

Эффективность проекта «Мой первый
пояс — путь к успеху» 939

Магомедов М. Г., Самурханова А. А., Мусаева З. М.

Структура и диагностика специальной
выносливости квалифицированных борцов
вольного стиля 941

Мануйленко В. Н.

Методика физической подготовки бойцов
специальных подразделений Росгвардии:
теоретические и практические аспекты 944

Самойлова Е. Л., Базанов М. А.

Использование VR-очков в системе
подготовки волейболисток 15–17 лет:
влияние на реакцию и внимание 949

Самойлова Е. Л., Швецов А. В.

Адаптация молодых волейболисток
15–17 лет в коллективе высшего
спортивного мастерства 950

Саргсян А. Г.

Значимость дисциплины «Физическая
культура» для студентов-юристов 953

Сахокия П. Н.

Влияние занятий в группе здоровья
(оздоровительное плавание)
на вариабельность сердечного ритма
у студентов с гиподинамией 955

Синицына А. А., Ананьева И. В.

Влияние малых форм
физической активности
на работоспособность студентов в условиях
цифровизации образования 957

КУЛЬТУРОЛОГИЯ**Антюшина Д. Н.**

Визуальная самопрезентация молодежи
в цифровых медиа как практика креативных
индустрий 960

Коробейникова Е. С.

Методы гражданского воспитания
в учреждениях культуры 963

ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ**Гребенщикова С. Л.**

Методика выставки-лаборатории «Осмелюсь
посмотреть» как новый формат диалога
зрителя с искусством 967

Нурудинова А. М., Махмудов Х. К.

Зарождение импрессионизма и его
отражение в современной визуальной
культуре: от Клода Моне до цифрового
искусства 970

Шкляева Н. А.

Развитие умений ансамблевой игры
обучающихся в концертмейстерском классе
детской школы искусств 973

СОЦИОЛОГИЯ

Управление конфликтами с учащимися с девиантным поведением в образовательных организациях: результаты прикладного исследования

Нуриева Альмира Алмазовна, студент магистратуры
Казанский (Приволжский) федеральный университет

В статье представлены результаты прикладного конфликтологического исследования, проведённого в образовательных организациях г. Казани. Цель — анализ реальных стратегий управления конфликтами, используемых педагогами во взаимодействии с учащимися, демонстрирующими девиантное поведение, и разработка практических рекомендаций. Эмпирическую базу составил опрос 152 педагогов, 14 глубинных интервью с экспертами и анализ школьной документации. Установлено, что 67 % педагогов преимущественно используют деструктивные стратегии (соперничество и избегание), что статистически значимо коррелирует с высокой частотой повторных конфликтов ($U=1024,5$; $p=0,003$). Выявлена группа «условно успешных» педагогов (19 %), владеющих техниками «Я-сообщений», фокусировки на проблеме и отложенного обсуждения; их применение снижает частоту повторных конфликтов более чем вдвое ($p=-0,58$; $p<0,001$). Предложена трёхэтапная модель конструктивного управления конфликтом и конкретные рекомендации по внедрению в педагогическую практику.

Ключевые слова: конфликт в образовательной среде, девиантное поведение подростков, управление конфликтами, стратегии поведения педагога, конструктивная коммуникация, прикладное конфликтологическое исследование.

Введение

Современная образовательная организация сталкивается с объективным ростом числа учащихся, чьё поведение устойчиво отклоняется от принятых социальных и дисциплинарных норм. Традиционные педагогические методы воздействия в таких случаях зачастую не только неэффективны, но и провоцируют эскалацию конфликтов, профессиональное выгорание педагогов и выпадение подростков из учебного процесса [3]. Проблема заключается в противоречии между осознанной потребностью педагогического сообщества в эффективных инструментах урегулирования конфликтов с девиантными учащимися и реальным дефицитом таких инструментов в повседневной практике [2; 6].

Целью представленного исследования стал анализ реальных стратегий управления конфликтами, используемых педагогами, оценка их эффективности и разработка на этой основе практической модели конструктивного взаимодействия. Объект исследования — процесс взаимодействия педагогов и учащихся с девиантным поведением; предмет — конкретные стратегии, методы и техники управления конфликтами и их результативность.

Методология и методы исследования

Теоретико-методологическую основу составили системный подход (рассмотрение конфликта как много-

мерного явления, включённого в контекст отношений всех участников образовательного процесса), социологический подход (анализ конфликта как социального взаимодействия с учётом статусно-ролевых характеристик) и психолого-педагогический подход (фокусировка на конкретных техниках и приёмах управления конфликтом) [1]

Эмпирическое исследование проводилось в 2025–2026 гг. на базе средних общеобразовательных организаций г. Казани. Генеральная совокупность — педагоги. С учётом высокой разнородности объектов по стажу, типу образовательной организации и опыту взаимодействия с девиантными подростками, а также планируемой глубины анализа (группировки по стажу и стратегии поведения) объём выборки составил 152 педагога. Использовалась целевая квотная выборка (квоты по стажу: до 5 лет, 5–15 лет, свыше 15 лет; и по типу организации). Для качественного этапа отобрано 14 педагогов-экспертов (стаж более 10 лет, высшая квалификационная категория).

Методы сбора данных:

1. анкетный опрос, включавший адаптированный опросник К. Томаса — Р. Килманна, блок самооценки коммуникативных техник (5-балльная шкала Ликерта) и блок фиксации конфликтной практики;
2. полустандартизированное глубинное интервью с педагогами-экспертами;
3. традиционный анализ документов (протоколы Совета профилактики, докладные записки, журналы обращений).

Методы анализа: количественный (пакет SPSS Statistics: описательная статистика, корреляционный анализ по Ч. Спирмену, сравнение групп по U-критерию Манна-Уитни и H-критерию Краскала-Уоллиса) и качественный (контент-анализ транскриптов интервью).

Результаты исследования

Доминирование деструктивных стратегий. При обработке опросника Томаса-Килманна установлено, что в качестве доминирующих стратегий поведения в конфликте 67 % педагогов выбирают «Соперничество» (открытое принуждение, требование подчинения) и «Избегание» (уход, переадресация администрации). Стратегия «Сотрудничество» является ведущей лишь у 12 % выборки. Анализ документов подтверждает эту картину: в 82 % протоколов Совета профилактики официальной реакцией на конфликтное поведение учащегося является вызов родителей и/или дисциплинарное взыскание; медиативные и восстановительные практики упоминаются только в 18 % случаев.

Провал стратегии подавления. Сравнение групп педагогов с доминирующей стратегией «Соперничество» и «Сотрудничество» по показателю частоты повторных конфликтов с одним и тем же девиантным учащимся выявило статистически значимые различия (U-критерий Манна-Уитни: $U = 1024,5$; $p = 0,003$). В группе «Соперничество» среднее количество повторных конфликтов за четверть составило 4,7, в группе «Сотрудничество» — 1,9. Таким образом, стратегия подавления не решает проблему, а воспроизводит её с нарастающей частотой. Качественный анализ интервью показал, что ключевым фактором эскалации является не содержание требований, а публичная, императивная форма их предъявления, воспринимаемая подростком как угроза статусу в референтной группе.

Техники, реально снижающие конфликтность. Группа «условно успешных» педагогов (19 % выборки, частота повторных конфликтов менее 2 за триместр) статистически значимо чаще остальных использует три техники: «Я-сообщения» (формулирование обратной связи через описание собственных чувств, без обвинений), фокусировку на проблеме, а не на личности (отделение поступка от личности ученика) и технику отложенного обсуждения (пауза и перенос разговора наедине). Корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) показал умеренную обратную связь между владением этими техниками и частотой повторных конфликтов ($r = -0,58$; $p < 0,001$).

Дополнительный результат. Сравнение групп по стажу (H-критерий Краскала-Уоллиса: $H = 11,24$; $p = 0,004$) выявило, что педагоги со стажем от 5 до 15 лет демонстрируют наиболее высокие показатели эмоционального выгорания и самые низкие показатели удовлетворённости исходами конфликтов. Молодые педагоги (до 5 лет) чаще выбирают избегание, опытные (свыше 15 лет) — либо сотрудничество, либо соперничество, но с меньшей эмоциональной вовлечённостью.

Обсуждение и практические рекомендации

Полученные данные согласуются с выводами исследователей, фиксирующих преобладание реактивных, административно-подавляющих моделей в педагогической среде [4; 8]. Вместе с тем впервые на количественном уровне показана не только распространённость деструктивных стратегий, но и их прямая связь с воспроизводством конфликтного цикла. Важным вкладом является эмпирическая верификация конкретного набора коммуникативных техник, владение которыми статистически достоверно коррелирует со снижением конфликтности.

На основе совокупности результатов разработана трёх-этапная модель конструктивного управления конфликтом с девиантным учащимся, ориентированная на воспроизводимость любым педагогом независимо от стажа и личностных особенностей:

Этап 1. Профилактика эскалации (до открытого столкновения). Отказ от публичного императивного предъявления требований; использование индивидуальных «Я-сообщений»; фокусировка на учебной задаче, а не на личностных качествах.

Этап 2. Деэскалация в острой фазе. Категорический отказ от публичной перепалки; спокойная вербализация паузы («Мы вернёмся к разговору через 15 минут наедине»); перенос обсуждения в пространство без свидетелей-сверстников для сохранения статуса подростка.

Этап 3. Конструктивное разрешение после паузы. Разговор начинается с констатации без обвинений; педагог занимает позицию: модератора; учащемуся предоставляется возможность самому предложить способ исправления ситуации; договорённости фиксируются, контроль исполнения сопровождается положительным подкреплением.

Практические рекомендации для образовательных организаций:

1. Провести серию краткосрочных тренингов для педагогов по отработке трёх ключевых техник («Я-сообщения», фокусировка на проблеме, отложенное обсуждение).
2. Ввести в работу методических объединений регулярный разбор реальных конфликтных кейсов в логике трёхэтапной модели.
3. Организовать систему наставничества, при которой педагоги из группы «условно успешных» (19 %) передают свой опыт коллегам.
4. Создать в школе постоянно действующую службу медиации с участием подготовленных педагогов и учащихся.

Заключение

Проведённое прикладное конфликтологическое исследование показало, что ключевая проблема управления конфликтами с учащимися с девиантным поведением лежит не в плоскости «неуправляемости» подростков,

а в дефиците конструктивных, технологичных стратегий у педагогов. Преобладание интуитивных, реактивных и подавляющих моделей закономерно ведёт к воспроизводству конфликтного цикла. Вместе с тем существуют конкретные, легко осваиваемые коммуникативные техники, владение которыми статистически достоверно коррелирует со снижением частоты повторных конфликтов

более чем вдвое. Предложенная трёхэтапная модель и сформулированные рекомендации могут быть внедрены в практику работы любой образовательной организации и, по прогнозу, основанному на эмпирических данных, позволят снизить долю деструктивно разрешаемых конфликтов не менее чем на 20 % в течение одного учебного триместра.

Литература:

1. Анцупов, А. Я. Конфликтология: учебник / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. — 7-е изд., перераб. и доп. — Санкт-Петербург: Питер, 2020. — 560 с.
2. Змановская, Е. В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения: учебное пособие / Е. В. Змановская. — 5-е изд., стер. — Москва: Академия, 2018. — 288 с.
3. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения: учебник и практикум / Ю. А. Клейберг. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 287 с.
4. Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Академический проект, 2019. — 336 с.

Медиапотребление трудовых мигрантов из Центральной Азии в условиях культурной адаптации

Самсалиева Айсалкын Авкалиевна, студент

Кыргызский национальный университет имени Жусупа Баласагына (г. Бишкек, Кыргызстан)

Статья посвящена анализу медиапотребления трудовых мигрантов из Центральной Азии как фактора культурной адаптации в принимающей стране. Рассматриваются теоретические подходы к исследованию данного феномена, включая концепции цифрового мигранта и цифровой диаспоры. Показано, что социальные сети и мессенджеры выполняют двойственную функцию: поддерживают связь с родиной и обеспечивают первичную ориентацию в новой среде. Выявлены характерные стратегии медиапотребления выходцев из Кыргызстана, Таджикистана и Узбекистана, обусловленные языковым барьером, культурной дистанцией и этапом адаптации. Анализируется роль специализированных миграционных онлайн-сообществ как инфраструктуры поддержки мигрантов. Сделан вывод о необходимости учитывать медиапотребительские практики при разработке интеграционной политики и адаптационных программ.

Ключевые слова: медиапотребление, трудовые мигранты, культурная адаптация, Центральная Азия, цифровые медиа, социальные сети, цифровая диаспора, идентичность

Введение

Трудовая миграция из стран Центральной Азии в Россию — один из самых масштабных демографических процессов на постсоветском пространстве. Узбекистан, Таджикистан и Кыргызстан ежегодно направляют миллионы граждан на заработки за рубеж, причём Россия традиционно остаётся главным принимающим государством. Только из Кыргызстана, по оценкам различных источников, в России трудится свыше 700 тысяч человек — значительная доля экономически активного населения республики. Эти люди оказываются в ситуации резкого культурного перехода: иная языковая среда, другие поведенческие нормы, незнакомые институциональные практики. Вопрос о том, как именно мигранты справляются с этим переходом, остаётся одним из ключевых в современной социологии миграции.

Медиапотребление — то, какие источники информации использует человек, как часто и с какими целями — сейчас стало неотъемлемой частью повседневной жизни. Для мигранта медиа выполняет особую роль: служит мостом между родиной и новой средой, инструментом практической ориентации, пространством для поддержания культурной идентичности. Стремительное распространение смартфонов и доступность мобильного интернета кардинально изменили само устройство мигрантской повседневности. Если ещё двадцать лет назад связь с домом сводилась к редким телефонным звонкам, то сейчас мигрант из Бишкека или Душанбе может в режиме реального времени участвовать в семейной беседе, смотреть новости своей страны и получать практические советы от соотечественников через Telegram-каналы и WhatsApp-чаты. Это изменение настолько фундаментально, что требует специального академического осмысления.

Цель настоящей статьи — проанализировать особенности медиапотребления трудовых мигрантов из Центральной Азии сквозь призму теорий культурной адаптации и цифровой диаспоры. Для достижения этой цели последовательно решаются следующие задачи: рассматриваются теоретические основания изучения медиапотребления в миграционном контексте; анализируются функции цифровых медиа в процессе адаптации; выявляются специфические черты информационного поведения выходцев из центральноазиатских республик. Работа опирается на актуальные отечественные исследования и позволяет систематизировать имеющиеся данные для понимания механизмов культурного освоения нового пространства через медиа.

Теоретические основы изучения медиапотребления в миграционном контексте

Понятие «медиапотребление» в социологической традиции охватывает совокупность практик взаимодействия индивидов с медиатекстами: выбор источников информации, продолжительность и регулярность обращения к ним, характер использования получаемого контента. В классических исследованиях медиааудитории акцент делался на телевидении и прессе. Однако цифровая трансформация, ускорившаяся в 2010-е годы, привела к тому, что центр тяжести сместился в сторону онлайн-платформ, социальных сетей и мессенджеров. Применительно к миграции это означает, что исследователь, стремящийся понять информационное поведение мигранта, должен прежде всего обращаться к цифровому измерению этого поведения.

Одним из ключевых теоретических ориентиров является концепция цифрового мигранта. В широком смысле «цифровой мигрант» — это человек, который реализует свои информационные потребности посредством цифровых технологий: ищет работу и жильё через интернет, получает новости из социальных сетей, поддерживает связь с родственниками через мессенджеры [4, с. 36]. Принципиально важно, что сама по себе цифровая компетентность мигранта не предопределена его страной происхождения или уровнем образования: она формируется под воздействием доступности технологий, социального окружения и практических нужд, возникающих в ситуации миграции. Именно нужда, а не заранее приобретённый навык, зачастую оказывается главным двигателем цифровизации мигрантской повседневности.

Тесно связан с понятием цифрового мигранта феномен цифровой диаспоры. Цифровая диаспора — это виртуальная форма организации этнического сообщества, существующая в пространстве интернет-платформ. В отличие от традиционных диаспор, она не привязана к конкретной территории и не требует физического присутствия её членов в одном месте [3]. Цифровая диаспора функционирует через Telegram-группы, сообщества ВКонтакте, YouTube-каналы и другие платформы, создавая

виртуальное пространство, в котором мигранты воспроизводят культурные образцы, обсуждают общие проблемы и формируют коллективную идентичность. Исследования, посвящённые центральноазиатским мигрантам в России, показывают, что эти сообщества порой насчитывают сотни тысяч участников, превращаясь в полноценные виртуальные институты взаимной поддержки.

Теоретическое осмысление связи медиапотребления и идентичности восходит к работам, в которых медиа рассматривается как пространство символического воспроизводства культуры. Для мигранта это воспроизводство носит специфический характер: ему приходится одновременно удерживать образ родины через контент на родном языке и осваивать информационное пространство принимающей страны. Это двойное медиальное существование — в двух культурных системах сразу — порождает специфические поведенческие стратегии, которые различаются у мигрантов с разным стажем пребывания в стране назначения, разным уровнем языковой компетентности и разными жизненными целями. Одни стремятся к максимальной включённости в принимающее общество, другие намеренно сохраняют информационную дистанцию, воспринимая пребывание за рубежом как временное и не требующее глубокой культурной перестройки.

Важен и методологический аспект: исследование медиапотребления мигрантов представляет собой специфическую исследовательскую задачу, поскольку значительная часть этой аудитории практически невидима для стандартных методов измерения. Традиционные телевизионные рейтинги и тиражи газет не отражают информационного поведения людей, живущих в анонимных съёмных квартирах без постоянной регистрации. Метод виртуальной этнографии, предполагающий изучение онлайн-сообществ «изнутри», участие в наблюдениях за обсуждениями в мигрантских чатах и группах, открывает принципиально иные возможности для понимания этого феномена [4, с. 40]. Именно этот подход в последние годы приобретает всё большее значение в отечественной социологии миграции, позволяя зафиксировать реальные практики медиапотребления в их живом, незаданном виде.

Что немаловажно, теоретическое изучение медиапотребления мигрантов не может быть отделено от анализа структурных условий их жизни. Рабочий-строитель, работающий по 10–12 часов в день на объекте вдали от города, имеет принципиально иной доступ к медиа и иные потребности, чем курьер, чья работа уже предполагает постоянное пользование смартфоном. Женщина-мигрант, занятая в домашнем хозяйстве, потребляет медиа иначе, чем мужчина на стройке — у неё больше времени, но меньше контактов с принимающим обществом и, как правило, сильнее выражена потребность в поддержании связи с детьми, оставшимися на родине. Учёт этих социальных различий позволяет избежать упрощённого взгляда на мигранта как на однородную категорию и выявить реальное многообразие медиальных практик внутри центральноазиатского миграционного сообщества.

Цифровые медиа и культурная адаптация: функции и механизмы

Культурная адаптация мигранта — это многоуровневый процесс постепенного освоения норм, ценностей и поведенческих практик принимающего общества. Отечественные исследователи выделяют в нём несколько ключевых компонентов: языковую, социальную, экономическую, культурную и профессиональную адаптацию [1, с. 19]. Все эти составляющие взаимосвязаны: языковая компетентность открывает доступ к более широкому кругу информации, что, в свою очередь, облегчает поиск работы и жилья; успешная трудовая адаптация снижает психологическое напряжение и создаёт условия для более глубокого культурного взаимодействия. Медиапотребление пронизывает все эти уровни, выступая одновременно инструментом и индикатором адаптационного успеха.

На начальном этапе миграции — в первые недели и месяцы пребывания — основной функцией медиа становится практическая ориентация. Мигрант нуждается в конкретной информации: как оформить документы, где найти жильё, каковы правила безопасности на рабочем месте. Именно эту потребность удовлетворяют многочисленные Telegram-каналы и группы ВКонтакте, ориентированные на конкретные диаспорные сообщества. Такие ресурсы зачастую ведутся на родном языке мигранта или на смеси родного и русского языков, что делает их принципиально доступными даже для людей с минимальным знанием русского. Стоит отметить, что в последние годы именно Telegram превратился в главную информационную платформу для центральноазиатских мигрантов в России — его каналы по численности аудитории и оперативности информации нередко опережают традиционные СМИ.

Параллельно с практической функцией медиа выполняют эмоционально-поддерживающую роль. Для мигранта, оторванного от семьи и привычного окружения, возможность ежедневно общаться с близкими по видеосвязи, следить за новостями своей страны, слушать знакомую музыку — это не роскошь, а важнейший механизм психологической стабилизации. Исследования показывают, что мигранты, поддерживающие регулярный цифровой контакт с родственниками, демонстрируют более низкий уровень депрессивных состояний и более высокую удовлетворённость жизнью в целом. Цифровые медиа в этом смысле выступают своеобразным буфером, смягчающим культурный шок первых месяцев пребывания за рубежом.

Существенной функцией является и формирование социального капитала. В цифровых мигрантских сообществах складываются неформальные сети взаимопомощи: опытные мигранты помогают новоприбывшим разобраться в правилах, предостерегают от мошенников, рекомендуют надёжных работодателей. По данным исследований, большинство трудовых мигрантов из Центральной Азии устраивается на работу именно через социальные сети — в широком смысле этого слова, включая родственные и диаспорные связи [2, с. 11]. Цифровые

медиа многократно усиливают и ускоряют этот механизм: информация о вакансии, появившаяся утром в Telegram-канале, к полудню может охватить десятки тысяч людей.

Со временем — по мере укрепления позиций мигранта в принимающей стране — медиапотребление меняет свой характер. Если на первом этапе оно ориентировано почти исключительно на контент страны исхода, то постепенно в нём появляется всё больше «местного» компонента: российские новости, развлекательный контент, информация о событиях в городе. Этот переход происходит не автоматически и далеко не у всех: он во многом зависит от уровня языковой компетентности мигранта, его намерения остаться в России надолго или вернуться домой, а также от степени его включённости в смешанные — не только этнические — социальные сети. Исследования свидетельствуют о том, что мигранты с долгосрочными намерениями существенно активнее потребляют медиаконтент принимающей страны [1, с. 22].

Вместе с тем цифровые медиа несут в себе и определённые риски для интеграции. Феномен «информационного пузыря» — ситуации, когда алгоритмы платформ замыкают человека в круге схожего контента — применительно к мигрантам приобретает культурное измерение. Мигрант, потребляющий исключительно контент на родном языке в этнически однородных сообществах, рискует оказаться в состоянии культурной изоляции даже при длительном физическом пребывании в принимающей стране. Это парадоксальная ситуация: технологии, которые делают миграцию психологически возможной и безопасной, одновременно могут препятствовать подлинной интеграции. Осознание этого противоречия принципиально важно для разработки продуманных адаптационных программ.

Особенности медиапотребления трудовых мигрантов из Центральной Азии

Мигранты из Центральной Азии — прежде всего из Кыргызстана, Узбекистана и Таджикистана — представляют собой неоднородную группу с различным образовательным уровнем, языковой компетентностью и опытом взаимодействия с цифровыми технологиями. Тем не менее ряд общих черт позволяет говорить о некоторых специфических закономерностях медиапотребления, характерных именно для этого контингента. Прежде всего речь идёт о значительном языковом барьере: часть мигрантов, особенно из отдалённых районов Таджикистана и Узбекистана, приезжают со слабым знанием русского языка, что существенно ограничивает их доступ к российскому информационному пространству. Это языковое ограничение напрямую формирует структуру медиапотребления.

Характерной чертой медиапотребления центральноазиатских мигрантов является явный приоритет контента страны исхода. Согласно наблюдениям исследователей, даже мигранты с многолетним стажем пребывания в России нередко продолжают ориентироваться прежде всего на медиаресурсы своей страны. Новости Кыргыз-

стана, Узбекистана или Таджикистана остаются для них более значимыми, чем российские, поскольку затрагивают их семьи, имущество и социальные связи, остающиеся на родине [1, с. 20]. Это формирует специфическую модель транснационального медиапотребления, при которой человек физически присутствует в одном пространстве, а информационно — в другом.

Telegram занимает особое место в структуре медиапотребления центральноазиатских мигрантов. Его преимущества очевидны: бесплатное пользование, возможность создания крупных групп и каналов, доступность на слабых смартфонах и при медленном интернет-соединении, а также наличие функции перевода сообщений. Среди мигрантов из Кыргызстана широко распространены Telegram-каналы с практической информацией о жизни в России — вакансии, правила регистрации, новости из Бишкека. Аналогичные структуры существуют для узбекских и таджикских мигрантов. Примечательно, что нередко администраторами таких каналов выступают сами мигранты с опытом, что придаёт информации практическую достоверность и создаёт доверительные отношения внутри сообщества [4, с. 36].

Отдельного внимания заслуживает роль религиозного медиаконтента. Значительная часть центральноазиатских мигрантов являются практикующими мусульманами, и религиозная идентичность выступает важным маркером принадлежности к общности. Исламский медиаконтент — лекции богословов, руководства по религиозным практикам, сборники молитв — активно потребляется и распространяется в мигрантских сообществах. Это явление не сводится к вопросам веры как таковой: религиозные медиаресурсы функционируют также как пространство социализации, поддержания этнической идентичности и формирования доверия внутри сообщества. Виртуальная умма — религиозное онлайн-сообщество — становится для многих мигрантов одной из немногих устойчивых социальных опор в чужой стране.

Поколенческие различия в медиапотреблении среди центральноазиатских мигрантов весьма значительны. Молодые мигранты (18–30 лет), выросшие со смартфоном в руках, демонстрируют принципиально иное информационное поведение по сравнению со старшим поколением. Они активнее используют YouTube, TikTok и Instagram, потребляют разнообразный мультязычный контент, быстрее интегрируются в российскую цифровую культуру. Мигранты среднего и старшего возраста, как правило, ограничиваются WhatsApp для общения с семьёй и несколькими освоенными Telegram-каналами. Этот разрыв имеет прямые следствия для адаптации: молодые мигранты через цифровые медиа быстрее знакомятся с нор-

мами и практиками принимающего общества, что ускоряет их культурную интеграцию.

Кыргызские мигранты занимают в этой картине особое место — в том числе потому, что Кыргызстан является членом ЕАЭС, что создаёт иные правовые условия для трудовой деятельности. Кроме того, уровень русскоязычной компетентности среди выходцев из Кыргызстана в среднем несколько выше, чем среди мигрантов из Таджикистана или некоторых регионов Узбекистана — отчасти это объясняется историческими особенностями советского периода и более высоким статусом русского языка в республике. Это языковое преимущество напрямую сказывается на структуре медиапотребления: кыргызские мигранты активнее потребляют российский медиаконтент и быстрее ориентируются в российском информационном пространстве, что создаёт предпосылки для более успешной культурной адаптации.

Заключение

Проведённый анализ позволяет сформулировать ряд ключевых выводов. Медиапотребление является неотъемлемым компонентом адаптационного процесса трудовых мигрантов из Центральной Азии: оно одновременно отражает достигнутый уровень интеграции и само по себе является механизмом дальнейшего вхождения в принимающее общество. Цифровые медиа — прежде всего мессенджеры и социальные сети — выполняют комплекс функций: обеспечивают практическую ориентацию, поддерживают психологическую стабильность, формируют социальный капитал и создают пространство для воспроизводства культурной идентичности. При этом следует признать, что те же инструменты могут стать фактором культурной изоляции, если мигрант замыкается исключительно в этнически однородном информационном пространстве.

Выявленные особенности медиапотребления мигрантов из Кыргызстана, Таджикистана и Узбекистана свидетельствуют о необходимости учитывать этот фактор при разработке адаптационных программ. Целенаправленные медийные проекты — двуязычные информационные ресурсы, просветительские каналы о правах мигрантов, платформы для диалога с принимающим сообществом — способны существенно ускорить интеграцию и снизить социальную напряжённость. Перспективным направлением дальнейших исследований представляется изучение того, как изменяется структура медиапотребления в зависимости от длительности миграционного опыта, а также анализ роли алгоритмических механизмов платформ в формировании информационных стратегий мигрантов.

Литература:

1. Зимова Н. С. Социальная адаптация трудовых мигрантов из стран Центральной Азии в России // Миграция и социально-экономическое развитие. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 19–28. — URL: <https://1economic.ru/lib/38391> (дата обращения: 01.05.2025).

2. Рыжова Н. П., Журавская Т. Н. Роль социальных медиа в адаптации россиян, занятых на прекарных рынках труда в Корею и Китае // Экономическая социология. — 2022. — Т. 23, № 2. — С. 11–43. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sotsialnyh-media-v-adaptatsii-rossiyan-zanyatyh-na-prekarnyh-rynках-truda-v-koree-i-kitae> (дата обращения: 01.05.2025).
3. Кужелева-Саган И. П. (ред.) «Цифровые диаспоры» мигрантов из Центральной Азии: виртуальная сетевая организация, дискурс «воображаемого сообщества» и конкуренция идентичностей. — Томск: Изд. дом Томского гос. ун-та, 2016. — 168 с.
4. Волков Ю. Г., Курбатов В. И. Цифровая диаспора мигрантов: к вопросу о методологии исследования // Гуманитарий Юга России. — 2020. — Т. 9, № 5. — С. 36–50. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-diaspora-migrantov-k-voprosu-o-metodologii-issledovaniya> (дата обращения: 01.05.2025).

Культурно-просветительская роль телевизионной тревел-журналистики на примере программы «Точка на карте»

Сулейманова Диляра Ришатовна, старший преподаватель
Университет журналистики и массовых коммуникаций Узбекистана (г. Ташкент, Узбекистан)

В статье автор анализирует культурно-просветительскую роль телевизионной тревел-программы «Точка на карте» на телеканале «Dunyо boʻylab». Теоретико-методологический анализ литературы помог раскрыть жанровые особенности путевого очерка. Автор исследования проанализировал выпуски программы. На основе этого анализа сделал вывод о том, что программа в полной мере реализует культурно-просветительскую роль. Для подтверждения выводов проведено эмпирическое исследование отношения аудитории к тревел-программам и, в частности, к программе «Точка на карте».

Ключевые слова: тревел-журналистика, путевой очерк, телевидение, культурно-просветительская роль программы, «Точка на карте».

Телевизионная тревел-журналистика представляет собой систему, включающую как отдельные произведения, так и крупные циклы, выходящие в эфир как правило научно-познавательных каналов, хотя на современном телевидении сейчас складывается новая тенденция, и подобные передачи выходят на совершенно различных по формату телеканалах. Особенно важное место в этом направлении занимает жанр путевого очерка, ориентированный на исследование, культурный анализ и личностную интерпретацию увиденного. В рамках данного исследования нам представляется целесообразным изучить теоретическое осмысление термина «путевой очерк».

Исследователи А. В. Муха и Н. И. Федосеева считают, что путевому очерку: «характерна смена объектов, нередко обостренная динамика повествования. В телевизионном путевом очерке события и факты не просто фиксируются, но осмысливаются под углом зрения автора, оцениваются, трактуются в свете его идейно-художественной позиции. Композиционное построение не подчинено «фабуле фактов», факты свободно отбираются и перегруппируются, а также создается особая монтажная стилистика (сопоставление, столкновение, ассоциативные сближения и пр.)» [1, с. 6]. Это говорит о том, что данный жанр ориентирован как на передачу информации, так и на создание смыслового контекста, где документальность сочетается с интерпретацией реальности через авторское восприятие ведущего программы.

Продолжая эту мысль, исследователи Г. В. Кузнецов, В. Л. Цвик, А. Я. Юровский отмечают, что: «текст путевого очерка строится на образных сравнениях, насыщен познавательными элементами, содержит индивидуальные оценки, ведущие к глубоким обобщениям» [2, с. 289]. Это подтверждает, что очерк воспринимается как форма некоего культурного анализа, который проявляется через художественные средства. Автор-ведущий формирует у зрителя целостное представление о пространстве, людях и событиях, традициях, культуре тем самым выполняя культурно-просветительскую функцию тревел-журналистики.

Согласно позиции исследователя Д. У. Курамбоевой: «Путевой очерк — это описание событий, встреч с людьми и явлений, участником или свидетелем которых журналист становится во время путешествия. По своей структуре путевой очерк нередко напоминает дневниковые записи: описание событий осуществляется последовательно, в соответствии с тем, как автор знакомится с ними в ходе поездки. Из окружающей действительности отбираются наиболее интересные и значимые для аудитории события и факты. Нередко журналист включает в путевой очерк дополнительные материалы: примеры, статистические данные, а также личные наблюдения, сделанные ранее» [3, с. 271]. Это свидетельствует о том, что в путевом очерке проявляется документальный принцип тревел-журналистики, основанный на соединении

непосредственного опыта автора-ведущего и аналитического отбора фактологического материала непосредственно на месте съемки.

По наблюдению Долговой Л. В. путевой очерк: «неотъемлемая часть трэвел-журналистики. Традиционно представляет собой описание важных и интересных событий, встреч и бесед с разными людьми, с которыми автор сталкивается в ходе своего путешествия. В основе очерка лежит творческая идея, которой подчиняется повествование» [4, с. 26]. При этом, как отмечает исследователь «в путевом очерке на телевидении события не просто фиксируются, они осмысливаются и предстают через призму авторского мнения, трактуются через его мироощущение и мировосприятие» [4, с. 26].

А. А. Тертычный развивая представления о жанре определяет его как: «художественно-публицистический жанр журналистики, представляющий собой описание важных и интересных событий, происшествий, встреч с разными людьми, с которыми автор сталкивается во время своего творческого путешествия» [5, с. 205]. При этом исследователь подчеркивает: «Сюжет очерка отражает собой последовательность этих событий, происшествий, встреч, являющихся содержанием путешествия журналиста. Важнейшими характеристиками очерка выступают: динамичность во времени и пространстве; наличие авторского «я»; подбор информации в зависимости от авторского замысла» [5, с. 206]. Эти свойства делают путевой очерк универсальной формой телевизионного повествования, где личный взгляд автора выступает неким гарантом достоверности и эмоционального вовлечения зрителя.

Исследователь Т. М. Жаглова справедливо отмечает, что: «на небольшом пространстве журналисту нужно представить тему или проблему, которая будет у всех на слуху, используя все свое красноречие, аргументировать свою позицию и звать за собой в путь» [6, с. 231]. То есть в путевом очерке должно произойти соединение информационной точности, публицистической выразительности и увлекающей интонации.

Обобщая приведенные теоретические определения, можно отметить, что путевой очерк представляет собой жанр, который успешно объединяет документальность, субъективную авторскую подачу, аналитический анализ фактов и художественную выразительность. В путевом очерке взаимодействуют три уровня: фактологический, аналитический, эмоционально-оценочный.

Именно на этих принципах строится телевизионная программа «Точка на карте» на телеканале «Dunyo bo'ylab», являющаяся современным примером реализации традиций путевого очерка в трэвел-журналистике. Она опирается на активное авторское присутствие, свободную композицию и динамику повествования, соединяя документальную достоверность с личностным взглядом ведущего. Благодаря этому «Точка на карте» выступает не просто путешествием по каким-либо географическим маршрутам, а культурно-просветительской программой, раскрывающей национальные, исторические и культурные смыслы.

Программа «Точка на карте» впервые вышла в эфир в 2020 году на телеканале «Dunyo bo'ylab» и стала следствием другого проекта «Таинственный Узбекистан» («Sehrlī O'zbekiston»), который транслировался с 2017 года на телеканале Zo'rTV. Автором и ведущим программы стал журналист Хуршид Уринов. В среднем хронометраж одного выпуска составляет 20–30 минут.

Программа сочетает в себе множество тематических направлений, в частности: гастрономию, древние артефакты, экологический туризм, а также современную урбанистику. Направления для съемок программы выбирает автор вместе со съемочной командой. Программа охватывает как регионы Узбекистана, так и зарубежные направления. Команда тщательно обсуждает приоритетные точки маршрута, распределяет временные ресурсы и анализирует особенности местности. В последние годы наблюдается положительная динамика развития программы, так как расширяется география съемок и большей популяризации программы послужила интеграция с цифровыми платформами, что намного увеличило аудиторию, предоставляя свободный доступ к контенту.

Успех проекта во многом зависит и от личных качеств, эрудиции и имиджа автора и ведущего. Хуршид Уринов и остальные члены съемочной группы демонстрируют высокий уровень профессионализма, выносливость, способность к импровизации и глубокую увлеченность своей работой, что сказывается на конечном результате.

Первый выпуск программы был посвящен фестивалю электронной музыки «Стихия», который проходил 6–8 мая в Муйнаке — Республике Каракалпакстан. Фестиваль проходил на дне Аральского моря. И это был призыв сохранить природу, сохранить Арал. Программа состояла из двух частей и здесь было охвачено все: традиционные наряды, обычаи и традиции, а также главное — проблемы Арала [7]. Композиционная структура выпуска программы включала два смысловых пласта: первый культурный — с акцентом на традиционные каракалпакские наряды, обычаи и обряды, а второй экологический — раскрывающий актуальную проблему для региона.

Во время посещения Туркестана ведущий подробно рассказал о знаменитых местных достопримечательностях — Тайказане и тысячелетнем тутовнике. Тайказан — массивный казан, являющийся главной реликвией мавзолея Ходжи Ахмеда Ясави [8]. Этот выпуск демонстрирует образовательную и культурно-просветительскую функции, присущие трэвел-журналистике.

Один из выпусков программы «Точка на карте» был посвящен этноселу Гилан. Село Гилан, расположенное на границе с Таджикистаном, является примером уникального этнопоселения, сохраняющего традиционный уклад жизни,

аналогичный тому, который существовал в регионе 30–40 лет назад. Изолированность села способствовала сохранению самобытности местной культуры [9].

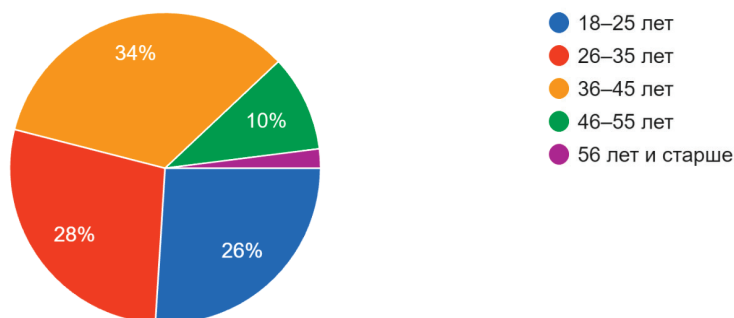
Одной из самых известных и примечательных стран, которую посетила съемочная группа «Точки на карте», стала Румыния. Здесь была подчеркнута контрастность Бухареста. Было понятно, что автор программы тщательно изучил как историю и географию, так и архитектуру страны [10].

Для полноценного осмысления влияния тревел-журналистики на аудиторию в рамках данного исследования важно рассмотреть особенности программы «Точка на карте» и изучить восприятие зрителей на данную программу. Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить особенности восприятия аудиторией программы «Точка на карте», а также определить её влияние на интерес зрителей к путешествиям, культуре и образовательному контенту и т. д. В эмпирическом опросе приняли участие 100 респондентов. Опрос был проведен через систему «Гугл формы».

Возрастной состав аудитории демонстрирует достаточно широкий охват программы. Наиболее многочисленной категорией стали люди в возрасте 36–45 лет, в процентном соотношении 34 %. Далее следуют зрители от 26 до 35 лет (28 %), и зрители от 18 до 25 лет (26 %). Возрастная группа от 46 до 55 лет составила 10 % от опрошенных, а аудитория старше 56 лет около 2 %. Полученные данные свидетельствуют о том, что тревел-программа ориентирована преимущественно на социально активную аудиторию среднего возраста, обладающую устойчивым интересом к познавательному медиаконтенту.

Ваш возраст

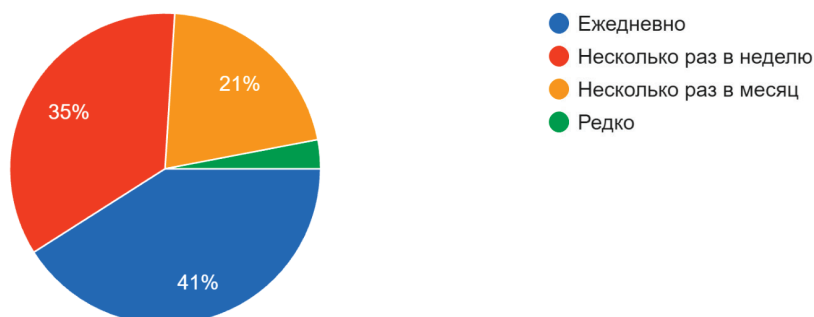
100 ответов



На вопрос о частоте просмотра тревел-программ нами было выявлен высокий уровень вовлечённости аудитории в данный жанр телевизионной программы. Исходя из результатов ежедневно тревел-программы смотрят почти половина опрошенных (41 %), несколько раз в неделю — 35 %, несколько раз в месяц — 21 % и лишь незначительная часть зрителей обращается к подобным программам редко. Это подтверждает востребованность тревел-журналистики в современном медиа пространстве.

Как часто Вы смотрите тревел-программы?

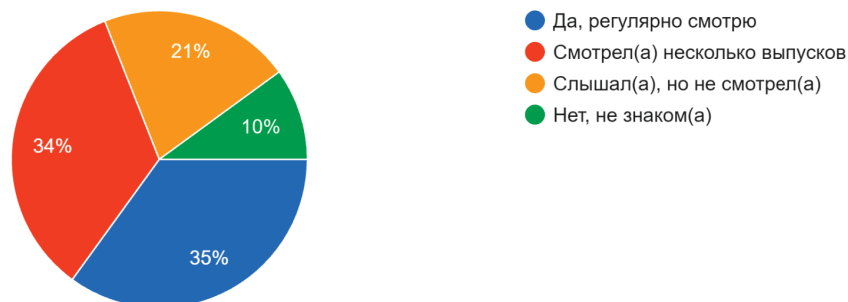
100 ответов



Следующий вопрос в нашем исследовании был посвящен анализу знакомства зрителей с программой «Точка на карте». Результаты показали, что 35 % аудитории регулярно смотрят программу, ещё 34 % просмотрели несколько выпусков. Оставшиеся 21 % участников опроса слышали о программе, но не смотрели её, и только 10 % оказались вовсе не знакомы с проектом. Таким образом, программа «Точка на карте» достаточно узнаваемая среди аудитории.

Знакомы ли Вы с программой «Точка на карте»?

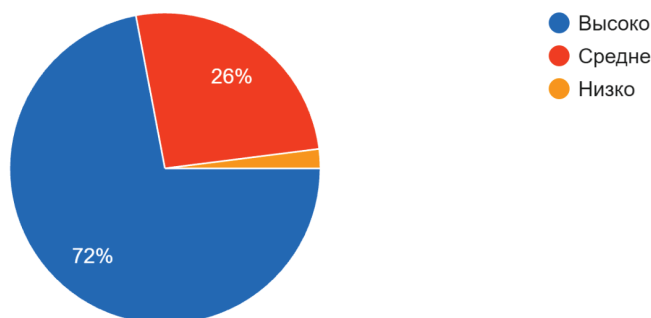
100 ответов



Исходя из целей данного исследования особое значение имела оценка культурно-просветительской функции программы. Подавляющее большинство подтвердило тезис, который мы выдвигали в статье ранее и оценили культурно-просветительскую роль программы высоко (72 %), 26 % дали среднюю оценку и лишь 2 % сочли, что культурно-просветительская роль программы низкая.

Как Вы оцениваете культурно-просветительскую роль программы «Точка на карте»?

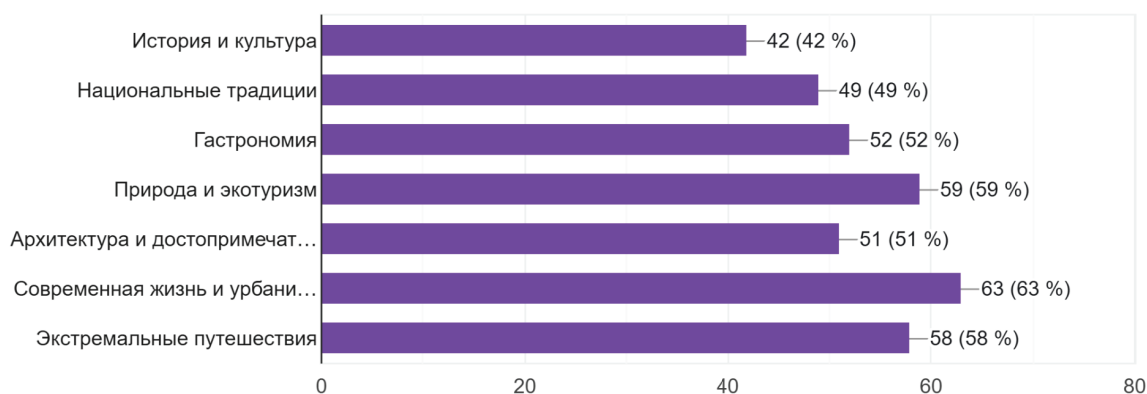
100 ответов



Исследование тематических предпочтений аудитории позволило определить наиболее востребованные направления тревел-программ. Опираясь на исследование, можно сделать вывод, что наибольший интерес вызывают программы или направления, посвящённые современной жизни и урбанистике (63 %), природе и экотуризму (59 %), а также экстремальным путешествиям (58 %). Не менее высокие показатели получили архитектура и достопримечательности (51 %), гастрономия (52 %), национальные традиции (49 %), а также история и культура (42 %).

Какие темы тревел-программ Вам наиболее интересны? (можно выбрать несколько вариантов)

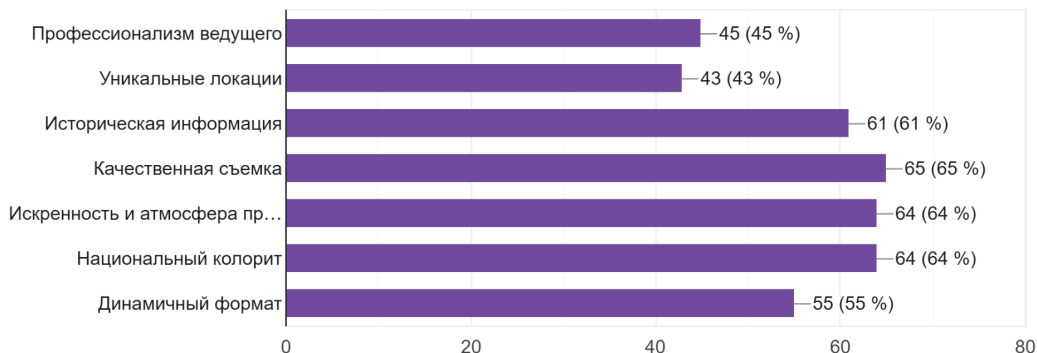
100 ответов



Респонденты также определили основные факторы привлекательности программы «Точка на карте». Зрителей больше всего привлекает качественная съёмка (65 %), искренность и атмосфера программы (64 %), национальный колорит (64 %), историческая информация (61 %), а также динамичный формат программы (55 %). Меньше значения аудитория программы придаёт профессионализму ведущего (45 %) и, как ни странно, уникальности локаций (43 %).

Что, по Вашему мнению, делает программу «Точка на карте» привлекательной для зрителей?

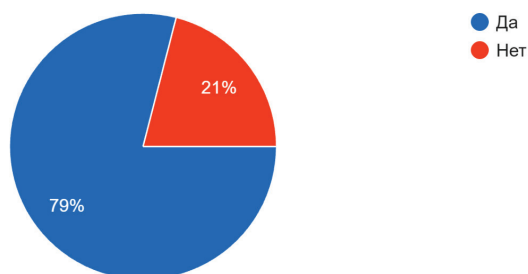
100 ответов



Также необходимо было исследовать образовательный потенциал тревел-программ. Исходя из полученных результатов 79 % респондентов считают, что тревел-журналистика выполняет образовательную функцию и только 21 % зрителей придерживаются противоположного мнения.

Как Вы считаете, современная тревел-журналистика выполняет образовательную функцию?

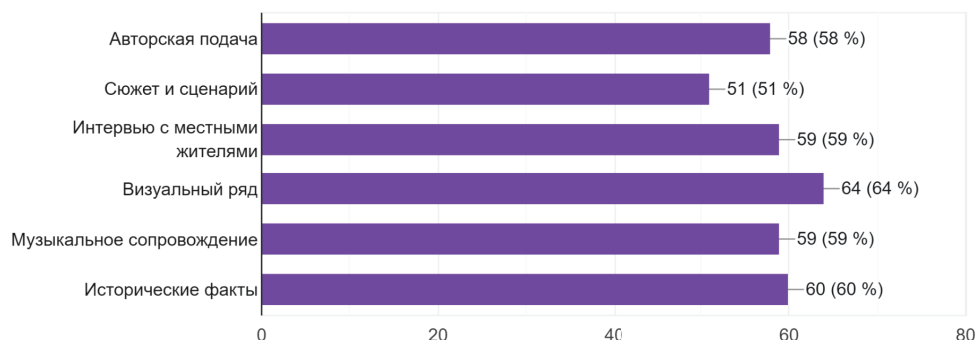
100 ответов



Наиболее запоминающимися элементами программы «Точка на карте» для зрителей стали: визуальный ряд (64 %), исторические факты (60 %), музыкальное сопровождение и интервью с местными жителями (по 59 %), авторская подача (58 %), а также сюжет и сценарий (51 %).

Какие элементы программы «Точка на карте» Вы считаете наиболее запоминающимися?

100 ответов



Подводя итоги эмпирического исследования, можно с уверенностью сказать, что тревел-программа «Точка на карте» на телеканале «Dunyо bo'yulab» обладает значительным культурно-просветительским потенциалом. Программа воспринимается аудиторией как источник новых знаний о культуре, истории, традициях и образе жизни различных регионов как в Узбекистане, так и за его пределами. Результаты проведенного опроса это полностью подтверждают.

Литература:

1. Муха А. В., Федосеева Н. И. Содержательная и жанровая специфика тревел-журналистики в зависимости от видов СМИ // Телевидение и современное общество, выпуск 4, 2022 // <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhatelnaya-i-zhanrovaya-spetsifika-trevel-zhurnalistiki-v-zavisimosti-ot-vidov-smi?ysclid=m5verzmkxl782372384>
2. Кузнецов Г. В. Концепции каналов / Телевизионная журналистика: учебник. — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: Изд-во Моск. ун-та; Наука, 2005. 285–299 с.
3. Kuramboyeva D. U. Jurnalistikada janrlarning klassifikatsiyalanishi // The best innovator in science — 2022. Uzbekistan, 2022. // 270–273 с. <https://zenodo.org/records/6027098>
4. Долгова, Л. В. Жанры современной экранной тревел-журналистики / Л. В. Долгова. — Текст: непосредственный // Филология и лингвистика в современном обществе: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2019 г.). — Казань: Молодой ученый, 2019. — 24–28 с.
5. Тertychnyy A. A. Жанры периодической печати. — М.: Аспект Пресс, 2000. — 312 с.
6. Жаплова Т. М. Жанр «путешествие» в современном оренбургском «глянце» // Информационное поле современной России: практики и эффекты: Материалы X Международной научно-практической конференции. 17–19 октября 2013 г. / под ред. Р. П. Баканова. — Казань: Казан. ун-т, 2013. 228–232 с.
7. Программа «Точка на карте» (выпуски от 16 и 23 мая 2022 года)
8. Программа «Точка на карте» (выпуск от 10 апреля 2022 года)
9. Программа «Точка на карте» (выпуск от 14 мая 2023 года)
10. Программа «Точка на карте» (выпуск от 9 июня 2024 года)

Влияние социальных изменений на потребительский рынок

Чепелёва Валерия Евгеньевна, студент

Научный руководитель: Семченко Ирина Владимировна, кандидат социологических наук, доцент
Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В контексте индустрии здоровья и фитнеса данная проблематика приобретает особую значимость. Фитнес-услуги перестали быть элитарным продуктом, превратившись в массовый социальный феномен, тесно связанный с трендами на здоровый образ жизни (ЗОЖ), управление внешностью, социализацию и качество жизни. Такие глобальные и национальные социальные изменения, как цифровизация и рост значимости онлайн-коммуникации, обострение внимания к индивидуальному здоровью после пандемии COVID-19, экономическая нестабильность, переоценка жизненных ориентиров, а также специфические для регионов России демографические и культурные сдвиги, кардинальным образом трансформируют ландшафт потребительского рынка фитнес-услуг.

Ключевые слова: фитнес-услуги, ЗОЖ, потребительский рынок, здоровье.

Динамика российского рынка фитнес-услуг является наглядной проекцией широких социальных изменений: трансформации ценностей здоровья, демографических сдвигов, цифровизации повседневности и экономической адаптации населения. Анализ отрасли в контексте деятельности фитнес-клуба «GOLD GYM» в Белгороде позволяет выявить ключевые макропроцессы, формирующие новые правила игры на потребительском рынке.

Российская фитнес-индустрия демонстрирует устойчивый рост, что свидетельствует о глубоком укоренении практик заботы о здоровье в структуре повседневности. В 2025 году объём рынка достиг 316,5 млрд рублей, показав прирост в 20 % к предыдущему году. Однако этот рост носит противоречивый характер. С одной стороны, наблюдается увеличение ключевых показателей: продажи клубных карт выросли в среднем на 14–16 %, а посещаемость — на 12–14 %. С другой стороны, этот рост в значительной степени обеспечен инфляционным фактором и повышением среднего чека, а не чистым притоком новых клиентов. Более 85 % клубов в 2025 году были вынуждены повысить цены на абонементы, в среднем на 18 %, что напрямую связано с ростом издержек.

Таблица 1. Основные характеристики рынка фитнес-услуг г. Белгорода

Показатели	Описание
1. Регуляция	Рынок фитнес-услуг в России регулируется общими нормами Закона РФ «О защите прав потребителей», санитарно-эпидемиологическими нормами (СанПиН), а также отраслевыми стандартами, разрабатываемыми Национальным фитнес-сообществом (объединение операторов фитнес-индустрии). Лицензированию деятельность фитнес-клубов не подлежит, но требует соблюдения норм безопасности.
2. Технологии	На рынке фитнес-услуг Белгорода используются современные технологии управления клубом (CRM-системы), оборудование с биометрическими датчиками, мобильные приложения для записи и отслеживания прогресса, а также цифровые платформы для проведения онлайн-тренировок.
3. Стандартизация	В фитнес-индустрии действуют профессиональные стандарты для тренерского состава (профстандарт «Специалист по фитнесу»), требования к оснащению залов и квалификации персонала. Для клубов, работающих по франшизе (как «GOLD GYM»), действуют внутренние корпоративные стандарты сети.
4. Ключевые игроки	Ключевые участники рынка включают: федеральные сети («World Class», «X-Fit», «Alex Fitness», «GOLD GYM»), локальные многопрофильные клубы («Плаза», «Energy»), узкоспециализированные студии (йога-центры, кроссфит-залы, студии растяжки), а также персональных тренеров, работающих вне клубов.
5. Конкуренция	Рынок фитнес-услуг Белгорода характеризуется высокой конкуренцией (более 30–40 игроков различных форматов). Конкуренция усиливается за счет открытия новых студий с низким порогом входа и демпингом цен на старте.
6. Цифровизация и тенденции	Рынок испытывает сильное влияние глобальных трендов: переход к гибридным форматам (офлайн + онлайн), рост популярности носимых устройств (трекеры), геймификация тренировок, развитие wellness-подхода (интеграция фитнеса с ментальным здоровьем и питанием).
7. Законодательство	Деятельность фитнес-клубов опирается на Закон РФ «О защите прав потребителей» (права клиентов), Гражданский кодекс РФ (договорные отношения), Федеральный закон «О персональных данных» (при работе с клиентскими базами), а также на региональные нормативные акты в сфере физической культуры и спорта.
8. Безопасность и надежность	Важными аспектами являются безопасность тренажеров (ТР ТС 004/2011, ТР ТС 020/2011), соблюдение санитарных норм, наличие инструктажа для клиентов, страхование ответственности клуба перед посетителями, а также защита персональных данных клиентов.

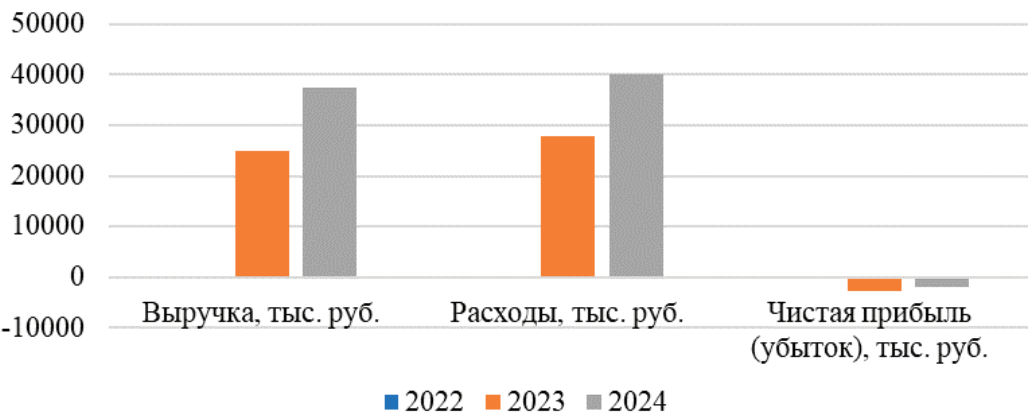


Рис. 1. Динамика финансовых показателей фитнес-клуба «GOLD GYM» в 2022–2024 гг.

Фрагментация форматов и фокус на доступность — рынок перестал быть однородным. Доминирующим трендом новых открытий стал студийный формат (небольшие специализированные залы площадью 100–150 кв. м), на который в 2025 году пришлось 71 % всех запусков. Этот сдвиг отражает несколько социальных факторов: стремление бизнеса к снижению капитальных затрат и рисков, запрос потребителей на локацию в шаговой доступности от дома или работы, а также растущую популярность нишевых групповых программ (йога, пилатес, функциональный тренинг). Для

«GOLD GYM» как классического клуба это означает усиление конкуренции со стороны малых, гибких и часто более доступных по цене форматов.

Клуб, позиционирующийся через функциональный и силовой тренинг, должен реагировать на несколько ключевых вызовов:

1. Демографический вызов — необходимость адаптации предложения под растущие сегменты «серебряной» аудитории (утренние групповые программы, суставная гимнастика) и молодёжи (гибкие тарифы, цифровое взаимодействие).
2. Форматный вызов (противостояние конкуренции со стороны открывающихся студий за счёт преимуществ классического клуба — разнообразия зон, оборудования и возможности предложить комплексный wellness-сервис).
3. Экономический вызов (поиск баланса между ценовой доступностью, необходимой для удержания клиентов в условиях снижения платёжеспособности, и рентабельностью бизнеса на фоне растущих издержек).
4. Ценностный вызов (эволюция от позиции «места для тренировок» к позиции центра здоровья и социализации, что соответствует глобальному тренду трансформации в wellness-хаб и отвечает запросу на комплексное решение задач физического и ментального благополучия).

Таблица 2. Экспертные оценки конкурентоспособности для методики «Многоугольник конкурентоспособности» фитнес-клуба «GOLD GYM»

Показатели	GOLD GYM	X-Fit	World Class	AlexFitnes	Energy
Поддержка клиентов	4	5	5	4	4
Скорость интернета	3	5	5	4	4
Стоимость услуг	3	4	2	4	4
Выбор тарифов (гибкость)	4	5	4	4	3
Условия для новых клиентов	4	5	4	5	5
Ассортимент услуг	4	5	5	4	2
Средний балл	3,67	4,83	4,17	4,17	3,67
Итого сумма баллов	22	29	25	25	22

Проведенная экспертная оценка конкурентоспособности по шести ключевым параметрам позволяет наглядно представить позицию «GOLD GYM» относительно основных игроков рынка фитнес-услуг Белгорода.

Многоугольник конкурентоспособности представлен на рисунке 2.2.



Рис. 2. Многоугольник конкурентоспособности

Таким образом, анализ отрасли показывает, что деятельность «GOLD GYM» разворачивается в поле напряжённости между устойчивым социальным трендом на фитнесификацию образа жизни и комплексом экономических и конкурентных ограничений. Успех клуба будет определяться его способностью к тонкой адаптации: сегментации предложения под новые социальные группы, диверсификации услуг и платежных моделей, а также эффективной работе с клиентским опытом.

Далее рассмотрим матрицу пересечений SWOT (стратегические направления), в таблице 3 подробно расписан анализ.

Таблица 3. Матрица пересечений SWOT (стратегические направления)

	Возможности (Opportunities)	Угрозы (Threats)
Сильные стороны (Strengths)	<p>Стратегия «SO» (использование сильных сторон для реализации возможностей):</p> <p>Использовать сильный бренд и качественное оборудование для привлечения корпоративных клиентов и продвижения wellness-услуг.</p> <p>Развивать групповые программы для старшего поколения на базе существующего тренерского состава.</p> <p>Создать премиальный тариф с расширенными услугами (спа, персональные тренировки) для клиентов, готовых платить за качество.</p>	<p>Стратегия «ST» (использование сильных сторон для нейтрализации угроз):</p> <p>Противодействовать ценовой конкуренции (за счет уникальности бренда и качества оборудования, а не снижения цен).</p> <p>Удерживать клиентов, склонных к онлайн-тренировкам, через развитие гибридных форматов внутри клуба.</p> <p>Использовать квалификацию тренеров как барьер для дефицита кадров, инвестируя в их обучение и удержание.</p>
Слабые стороны (Weaknesses)	<p>Стратегия «WO» (преодоление слабых сторон за счет возможностей):</p> <p>Внедрить мобильное приложение для реализации цифровых возможностей и персонализации.</p> <p>Разработать программы для старшего поколения семейный фитнес, чтобы увеличить заполняемость в дневное время.</p> <p>Использовать государственные инициативы для компенсации части расходов или привлечения субсидий.</p>	<p>Стратегия «WT» (минимизация слабых сторон и уход от угроз):</p> <p>Улучшить систему вентиляции и уборки для снижения негативных отзывов и удержания клиентов на фоне высокой конкуренции.</p> <p>Оптимизировать расходы через энергосберегающие технологии, чтобы компенсировать рост издержек.</p> <p>Внедрить гибкие тарифы и программу лояльности для удержания клиентов в условиях снижения платежеспособности.</p>

Наиболее перспективным направлением для «GOLD GYM» является стратегия SO (использование сильных сторон для реализации рыночных возможностей), а именно: развитие цифровых сервисов и гибридных форматов, привлечение корпоративных клиентов и расширение программ для старшего поколения. Одновременно необходимо реализовать стратегию WT для минимизации слабых сторон: улучшить сервис, оптимизировать расходы и внедрить гибкие тарифы, чтобы противостоять конкурентным угрозам. Предложенный ранее проект «Умный фитнес-хаб» полностью соответствует рекомендациям матрицы пересечений, так как направлен на устранение ключевой слабой стороны (отсутствие цифровых сервисов) и использование возможностей цифровизации и персонализации.

В целях изучения оценки конкурентоспособности фитнес-клуба, было проведено социологическое исследование. Проведение фокус-группы позволило получить глубокие качественные данные для проверки выдвинутых гипотез. Анализ позволяет оценить, насколько базовые потребительские установки соответствуют современным социальным трендам, описанным в теоретической главе.

Анализ вопроса 1: «Когда вы впервые задумались о регулярных занятиях фитнесом? С чего все началось?». Данный вопрос, будучи разогревающим, выполнил важную диагностическую функцию, выявив «точки входа» в фитнес и ключевые триггеры, которые актуальны для социального контекста Белгорода.

Таблица 4. Категории ответов и триггеры начала занятий фитнесом

Категория триггера	Конкретные индикаторы (примеры высказываний)	Частота упоминания	Интерпретация в контексте исследования
Здоровье и самочувствие	«После болезни врач посоветовал укреплять организм», «Появились боли в спине от сидячей работы», «Хотелось больше энергии».	Высокая	Отражает базовый социальный тренд на превентивное здоровье и прямую реакцию на негативные последствия малоподвижного образа жизни (социальное изменение в трудовой деятельности).
Изменение эстетических стандартов (социальное влияние)	«Захотелось лучше выглядеть к лету / отпуску», «Увидел(а) трансформацию друга в соц-сетях», «Появился некий идеал, к которому захотелось приблизиться».	Высокая	Подтверждает мощное влияние социального доказательства и цифровых медиа (соцсети) на формирование потребительского спроса. Идеалы часто формируются внешней средой.

Таблица 4 (продолжение)

Категория триггера	Конкретные индикаторы (примеры высказываний)	Частота упоминания	Интерпретация в контексте исследования
Социализация и следование за группой	«Друзья позвали заниматься вместе», «Коллеги купили абонементы, и я присоединился(ась)», «Чтобы было общее дело с партнером».	Средняя	Указывает на важность фитнеса как коммуникативной и социальной практики. Выбор клуба может быть не самостоятельным, а индуцированным референтной группой.
Стресс-менеджмент и психологическая разгрузка	«Нужен был способ переключиться после работы», «Чтобы “выпустить пар” и справиться со стрессом».	Средняя	Прямая связь с концепцией wellness. Фитнес рассматривается не только как физическая, но и как ментальная практика, что подтверждает Гипотезу 1 о комплексной мотивации.

Анализ ответов показывает, что первичная мотивация к началу занятий редко бывает однородной. Она формируется под воздействием комплекса социальных факторов: медицинских рекомендаций, визуальных образов из цифровой среды, влияния ближайшего окружения и потребности в психологической компенсации. Это свидетельствует, что фитнес-клуб «GOLD GYM» с самого начала воспринимается потребителем не просто как спортивный объект, а как инструмент решения жизненных задач, порожденных современными социальными изменениями.

Анализ вопроса 2: «Если представить идеальный результат от посещения фитнес-клуба, что это будет?». Этот проективный вопрос позволил выявить не только явные, но и латентные ожидания от услуги, что является ключевым для оценки соответствия предложения клуба запросам аудитории.

Таблица 5. Структура ожиданий от «идеального результата» посещения фитнес-клуба

Категория ожиданий	Конкретные индикаторы (примеры высказываний)	Связь с переменными исследования	Интерпретация и проверка гипотез
Физический результат (внешность и здоровье)	«Подтянутое тело», «Хорошее самочувствие», «Больше выносливости и силы», «Снизить вес».	Потребительское поведение, Фитнес-клуб	Явная, утилитарная цель. Является обязательным, но часто недостаточным условием удовлетворенности.
Психологический и эмоциональный эффект	«Чувство удовлетворенности после тренировки», «Ясность мыслей», «Повышение уверенности в себе», «Стабильно хорошее настроение».	Wellness, Клиентский опыт	Подтверждает Гипотезу 1. Результат ментального характера не менее важен, чем физический. Это создает запрос на атмосферу и качество сервиса, влияющие на эмоции.
Системность и регулярность (привычка)	«Чтобы поход в зал стал такой же привычкой, как чистить зубы», «Не заставлять себя, а хотеть идти», «Встроить спорт в свой график без мучений».	Адаптация стратегии	Указывает на ценность удобства, стабильности и позитивного опыта. Клуб, который помогает сформировать привычку (через геймификацию, комьюнити, гибкий график), получает лояльного клиента.
Социальное признание и принадлежность	«Комплименты от окружающих», «Чувствовать себя “своим” среди единомышленников в клубе», «Разделять это с близкими».	Социальное доказательство, Лояльность	Отражает потребность в социальной валидации. Идеальный результат включает внешнюю обратную связь и чувство принадлежности к сообществу клуба, что напрямую влияет на лояльность.

«Идеальный результат» в восприятии участников носит комплексный, экосистемный характер. Помимо объективных физических изменений, крайне значимы субъективные психологические состояния (уверенность, удовлетворение) и социальные аспекты (признание, принадлежность). Это означает, что ценность фитнес-клуба «GOLD GYM» формируется на стыке нескольких параметров:

1. Эффективность (достижение физических целей).
2. Эмоциональный опыт (положительные эмоции во время и после визита).
3. Социальный капитал (возможность интеграции в группу, получение обратной связи).

Таким образом, конкурентное преимущество клуба в условиях высокой власти покупателей (выявленной в модели Портера) будет определяться его способностью создавать и поддерживать эту комплексную ценность, выходящую далеко за рамки простого предоставления тренажеров. Данные выводы служат эмпирическим основанием для разработки рекомендаций по адаптации стратегии клуба, направленной на усиление именно нематериальных компонентов его предложения.

Продолжая анализ, мы переходим к вопросам, которые напрямую исследуют трансформацию потребительских установок под влиянием социальных изменений и выявляют конкретные поведенческие паттерны. Для количественной оценки используются данные о частоте упоминания той или иной категории среди всех участников дискуссии (n=10), что позволяет перейти от качественных описаний к оценочным числовым характеристикам.

Анализ вопроса 3: ««Фитнес для меня — это, в первую очередь...» (закончите фразу). Как изменилось это ощущение за последние несколько лет?»

Этот вопрос был направлен на операционализацию понятий **Wellness** и **Социальные изменения**, позволяя зафиксировать не только текущее значение фитнеса, но и его динамику.

Таблица 6. Распределение смысловых категорий в определении фитнеса и их динамика

Смысловая категория (Чем является фитнес)	Примеры высказываний (индикаторы)	Распределение ответов (n=10)	Динамика за «несколько лет» (основной тренд)
Инвестиция в здоровье и качество жизни	«...вклад в своё будущее, чтобы в 60 лет быть активным», «...поддержание “работоспособности” организма».	40 % (4 чел.)	Усиление. Раньше чаще воспринимался как хобби, сейчас — как необходимость и осознанная практика.
Средство для психологической разгрузки и баланса	«...способ “перезагрузить” голову», «...личное время и забота о ментальном состоянии».	30 % (3 чел.)	Существенное усиление. Упоминается как новая, важнейшая функция, особенно после периодов высокой нагрузки.
Инструмент управления внешностью	«...путь к телу, которое нравится», «... возможность контролировать свою форму».	20 % (2 чел.)	Стабильность с элементами снижения. Остаётся важным, но перестаёт быть единственной доминантой.
Ритуал и часть рутины	«...неотъемлемая часть расписания, как обед», «...привычка, без которой чувствуешь дискомфорт».	10 % (1 чел.)	Появление. Формируется как новая категория у давно занимающихся.

Ответы демонстрируют явный сдвиг от узкой трактовки фитнеса как инструмента для коррекции тела (20 %) к его восприятию как комплексной практики управления здоровьем (40 %) и психоэмоциональным состоянием (30 %). Суммарно 70 % определений относятся к сфере wellness, что является сильным подтверждением Гипотезы 1. Динамика показывает, что социальные изменения (рост темпа жизни, стресс, ценность pro-active заботы о здоровье) напрямую влияют на переопределение базовых понятий потребителями. Для «GOLD GYM» это означает, что коммуникация и сервис должны делать акцент на комплексном результате (энергия, стрессоустойчивость, долголетие), а не только на эстетике.

Исследование восприятия экстремизма среди подростков

Шаталова Кристина Сергеевна, студент
Амурский государственный университет (г. Благовещенск)

Статья посвящена изучению восприятия экстремизма среди подростков 12–14 лет посредством анкетирования. Результаты показывают какое представление имеют подростки в отношении экстремизма, что, по их мнению, является причиной возникновения экстремизма, кто и какими методами должен реализовывать профилактику.

Ключевые слова: образование, подросток, экстремизм, технология, профилактика, критическое мышление, социальная среда

Подростки и молодые люди, будучи наименее защищенными членами общества, нередко оказываются самыми активными участниками различных конфликтов и объединений деструктивной направленности, включая экстремистские группировки. Молодежь относится к категории повышенного риска, подверженной участию в актах агрессии и экстремизма. Неправильное понимание истинных духовных и общечеловеческих ценностей делает подростков лёгкой мишенью для манипуляций со стороны экстремистов.

Параллельно с распространением алкоголизма и наркотической зависимости стабильным остается число семей, находящихся в кризисной ситуации, и численность несовершеннолетних, оставшихся без попечения родителей. Часто подростки, которым не достаёт заботы и внимания семьи, чувствующие отчуждение и несправедливость со стороны общества, попадают в криминальные структуры, террористические ячейки и экстремистские организации.

Для выявления отношения подростков к экстремизму было проведено анкетирование. В исследовании приняли учащиеся 7-го класса в возрасте 12–13 лет. Всего в исследовании приняли участие 45 человек.

В ходе анкетирования подросткам предстояло ответить на 12 вопросов анкеты «Отношение к экстремизму». Достаточно большое количество учеников считают, что экстремизм — это способ восстановить справедливость или допустимость крайних мер, что не совсем верно (рис. 1).

То есть, учащиеся имеют недостаточное представление о значении слова экстремизм. И по собственному незнанию, могут оказаться вовлечены в данные организации.

40 % подростков считают, что профилактика экстремизма должна проводиться в большей мере правительством страны, а образовательное учреждение и семья практически не должны касаться проблеме экстремизма. При этом также большое количество выборов за комплексную работу (рис. 2).

Большинство подростков — 41 % — считают причиной возникновения экстремизма социально-экономическое недовольство народа. Это указывает на то, что молодежь связывает экстремизм с проблемами бедности и справедливости в обществе. На втором месте оказались финансовые проблемы, которые выбрали 24 % подростков. Они осознают, что недостаток ресурсов может подталкивать людей к радикализации. Религиозные течения упомянули

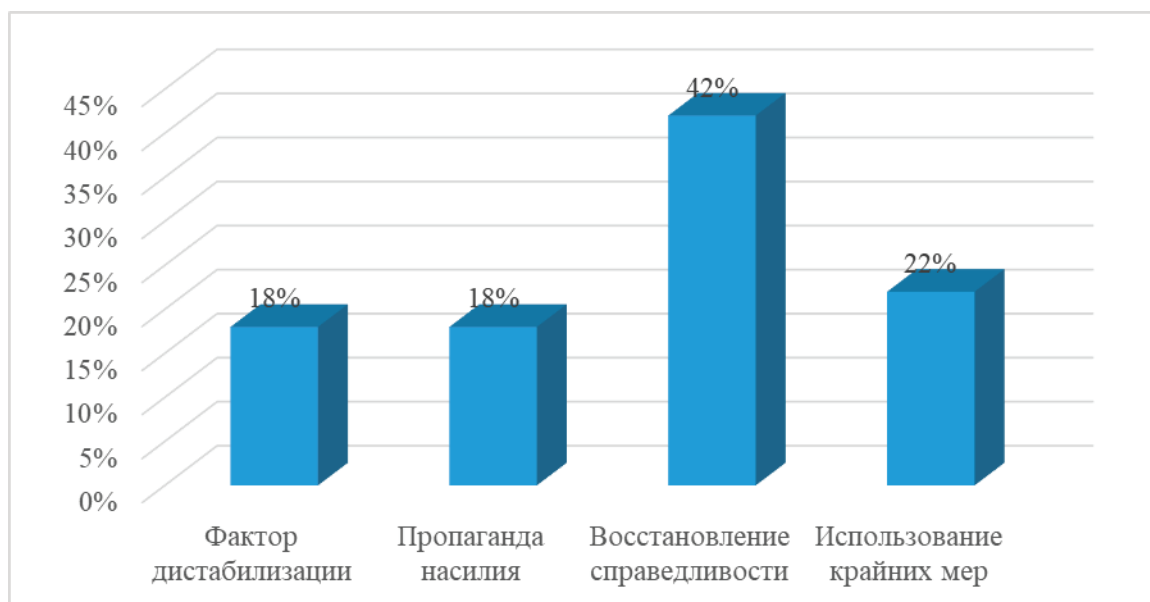


Рис. 1. Что такое экстремизм?

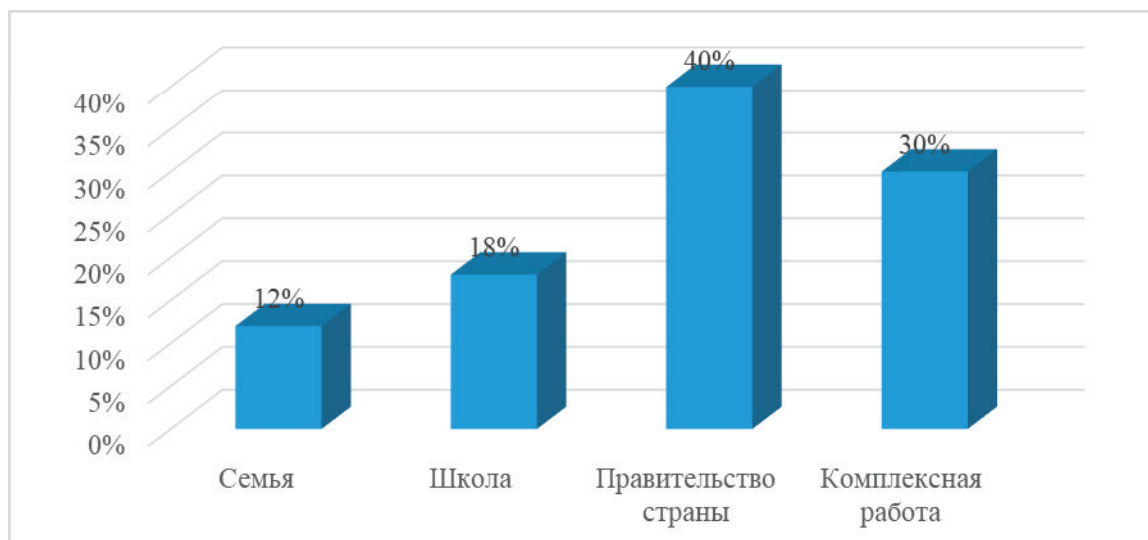


Рис. 2. Кому принадлежит особая роль в профилактике экстремизма?

только 18 %, что говорит о более сложном восприятии экстремизма, нежели просто через призму религии. Наименьшее количество голосов, 17 %, получили подсознательные факторы, что свидетельствует о том, что не все считают экстремистские наклонности частью человеческой природы (рис. 3).

То есть, результаты указывают на то, что молодежь связывает экстремизм с проблемами бедности и справедливости в обществе. Они осознают, что недостаток ресурсов может подталкивать людей к радикализации. Таким образом, подростки в основном акцентируют внимание на социальных и экономических аспектах экстремизма, отражая собственные переживания и наблюдения в окружающем мире.

Больше половины учащихся считают проблему экстремизма не актуальной — 68 %, но все 32 % учащихся, думают иначе. То есть, учащиеся не знают, о том, что

борьба с экстремизмом в нашей стране одна из главных проблем государства.

Для 95 % подростков не важна национальность человека, и она никак не влияет на отношение к людям, но все же есть люди, которым национальность знакомого или друга важна — 5 %. То есть, риск возникновения экстремизма на национальной почве, среди учащихся 7–8 классов не велик.

41 % учащихся хотя бы 1 раз доводилось сталкиваться с проявлением экстремизма, а 24 % сталкивались несколько раз, и они в будущем могут быть вовлечены в экстремистскую деятельность (рис. 4).

То есть, можно считать, что проблема экстремизма среди учащихся 7–8 классов носит актуальный характер.

Среди друзей и знакомых учеников 7–8 классов есть некоторое количество (15 %) людей, придерживающихся

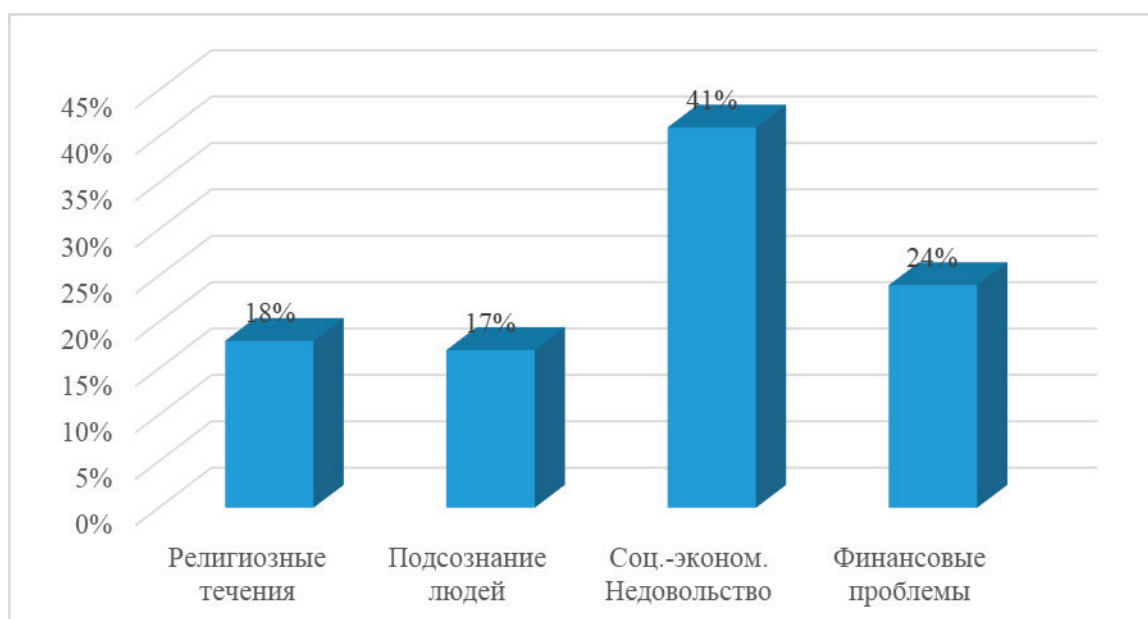


Рис. 3. Какова причина возникновения экстремизма по мнению подростков?

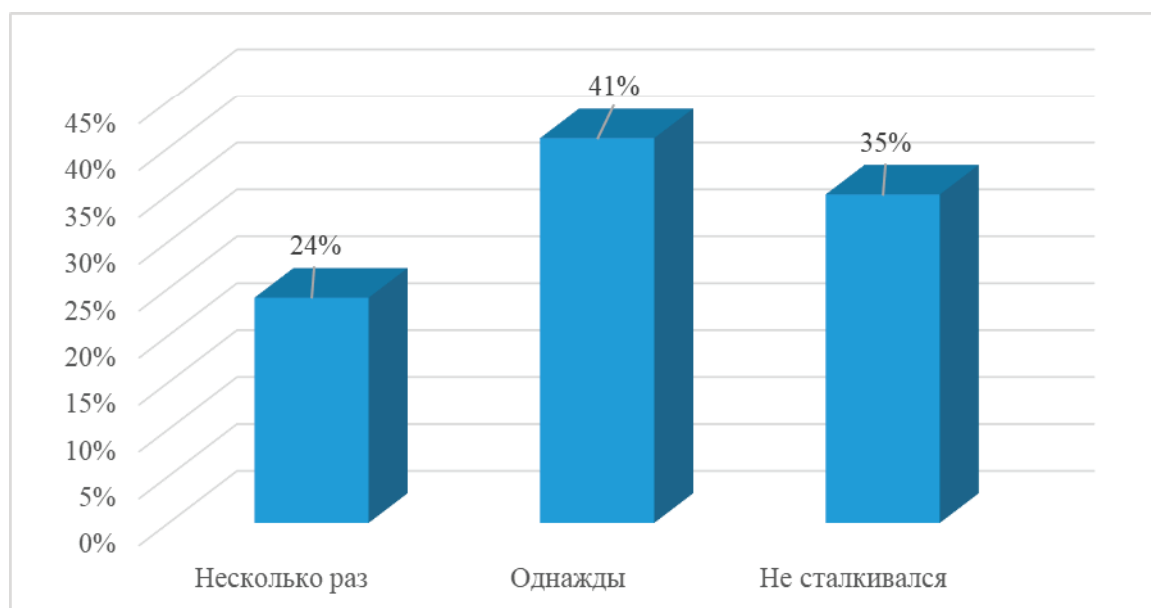


Рис. 4. Приходилось ли Вам сталкиваться с проявлениями экстремизма в повседневной жизни?

экстремистских взглядов. То есть, эти знакомые могут оказывать влияние на учеников или призывать их к экстремистской деятельности.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают актуальную проблему, связанную с восприятием экстремизма среди подростков. Основная тревога заключается в том, что опрошенные ученики часто связывают экстремизм с социально-экономическими факторами и не всегда осознают его реальные последствия. При этом, несмотря на высокие показатели негативного отношения к инакомыслию и стремление к однозначности взглядов, многие подростки не видят роли образовательных учреждений и семей в профилактике экстремизма. Это создает

риск, что, не обладая достаточным пониманием этого явления, они могут неожиданно оказаться вовлечены в экстремистские организации.

Важно обратить внимание на то, что с возрастом у подростков усиливается отрицание слабости и сентиментальности, что может привести к опасным тенденциям и поиску острых ощущений. В то же время, у 68 % учащихся проблема экстремизма не представляется актуальной, что может привести к бездействию в отношении выявления потенциальных угроз. Таким образом, необходимо активизировать меры по просвещению и формированию толерантности, чтобы создать более безопасную и понимающую среду для молодежи.

Литература:

1. Иванов, Р. В. Условия противодействия экстремизму в молодежной среде: результаты регионального исследования / Р. В. Иванов // Социология. — 2020. — № 1. — С. 301–312.
2. Куколева, К. П. Психологические особенности лиц, наиболее подверженных воздействию идеологии терроризма / К. П. Куколева, Т. В. Романова // В сборнике: Современные и информационные технологии в социальной сфере. Сборник научных трудов III Всероссийской научно-практической конференции. Чебоксары, 2023. — С. 349–353.
3. Малыгина, Т. А. Основные факторы, детерминирующие проявления экстремизма в молодежной среде / Т. А. Малыгина // Вестник Казанского юридического института МВД России. — 2020. — № 2. — С. 112–118.

Экспертная оценка результативности функций социокультурных технологий во внеучебной работе со студентами

Шерстянникова Людмила Андреевна, студент магистратуры
Байкальский государственный университет (г. Иркутск)

В статье раскрыты роль и функциональный потенциал социокультурных технологий во внеучебной работе со студенческой молодежью. По результатам экспертного опроса установлено, что наиболее востребованными формами являются конкурсно-игровой, интерактивно-познавательный и рейтинговый формат студенческих конкурсов

форматов. Эксперты высоко оценили результативность социализирующей, коммуникативной, творческой, досуговой и адаптационной функций социокультурных технологий.

Ключевые слова: социокультурные технологии, социальная работа, функции социокультурных технологий, студенческая молодежь.

В условиях трансформации высшего образования социокультурные технологии перестают восприниматься исключительно как инструмент организации досуга и приобретают статус системного механизма социализации, адаптации и профессионального становления студентов. Тем не менее, эмпирические исследования, оценивающие их функциональную результативность в контексте внеучебной работы, остаются фрагментарными. Большинство публикаций носят описательный характер, фиксируя формы мероприятий без анализа их влияния на ключевые функции социальной работы со студенческой молодёжью.

По определению Н. В. Шарковской, «социально-культурная технология — это упорядоченность специальных приёмов социально-контактных воздействий, применяемых для решения ситуативных задач с целью конструирования условий активизации культурной жизнедеятельности субъектов, обеспечения реализации их досуговых потребностей, потенциальных творческих способностей и любительских интересов» [1, с. 100].

Г. Г. Киселева и Ю. Д. Красильников выделяют две группы функций социокультурных технологий:

- 1) основные (первичные), сущностные, отличающие их от материально-производительных, управленческих и других функций;
- 2) прикладные (вторичные), которые получают развитие на том или ином конкретном этапе исторического развития общества [2, с. 407].

К первичным функциям социокультурных технологий относят: социализирующую, творческую, коммуникативную, рекреативную. Ко вторичным относят следующие функции: образовательная, просветительская, идеологическая, жизнеобеспечивающая, досуговая и другие [3, с. 12].

В апреле 2026 г. автором был проведен экспертный опрос, целью которого стало получение квалифицированной оценки результативности функций социокультурных технологий, а также состояния социокультурной деятельности в нескольких вузах Иркутской области. Выборка сформирована на основе критерия профессиональной компетенции: среди экспертов в равной степени были представлены преподаватели вузов, которые много лет занимаются внеучебной деятельностью и специалисты по организации внеучебной деятельности. Всего было опрошено 9 экспертов.

Одним из важных критериев отбора экспертов является их стаж работы в системе высшего образования, который позволяет оценить компетентность и достоверность полученных суждений. Анализ распределения ответов по критерию профессионального стажа показывает нам сбалансированную структуру, которая сочетает в себе представителей разных поколений педагогического сообществ. Среди экспертов в равной степени были представлены молодые специалисты (стаж от 1 до 5 лет), педагоги и организаторы работы со стажем 15–16 лет и опытные специалисты, стаж которых в системе высшего образования более 20 лет.

Перейдем к анализу мероприятий, в которых студенты проявляют наибольшую заинтересованность и активность. Для этого в рамках опроса мы попросили указать каждого эксперта от двух до четырех мероприятий, проведенных в последние два учебных года, которые, по их мнению, оказались для студентов наиболее интересными (табл. 1).

Таблица 1. Рейтинг мероприятий по степени студенческой активности

Формат/наименование мероприятия	Частота упоминаний	В % к общему количеству опрошенных
Конкурсно-игровой формат	4	44,4
Интерактивно-познавательные форматы	3	33,3
Спортивные и оздоровительные форматы	2	22,2
Творческие фестивали	2	22,2
Патриотические форматы	2	22,2
Рейтинговый формат студенческих конкурсов	3	33,3
Научно-просветительский формат	1	11,1

Итак, анализируя таблицу 1 можно заметить, что лидером остается конкурсno-игровой формат, который упоминается почти половиной экспертов. Формат таких мероприятий устойчив по причинам того, что студенты лично организуют данные конкурсы начиная от отбора кандидатов и написания сценария к программе и заканчивая привлечением спонсорской поддержки. Студентов заинтересовывает формат конкурсов, где нужно разработать и поставить творческую программу, которую они представляют на конкурсе, в этом им помогают участники прошлых годов данных

конкурсов выступая в роли наставников. Также эксперты высоко оценивают интерактивные форматы мероприятий. Данный факт может говорить нам о переходе от пассивного потребления контента к более активному участию и включению в «интеллектуальные битвы», требующие сплочения коллектива. Все эти форматы мероприятий успешно реализуют коммуникативную и социализирующую функции социокультурных технологий. Заметную долю занимают патриотические и научно-просветительские форматы. Они действительно вызывают большой интерес у студентов. Для студентов интересно прикоснуться к истории через их творческую деятельность и культуру. Однако один из экспертов указал следующую проблему: «дисбаланс в пользу военно-патриотического воспитания при недостаточном развитии гражданско-правового, дискуссионного и социального компонентов».

На основе анализа и систематизации полученных результатов нами предложена следующая типология (табл. 2).

Таблица 2. Типология внеучебных мероприятий и механизмы вовлечения студентов

Формат мероприятия	Характеристика механизмов	Реализуемые функции социокультурных технологий
Конкурсно-игровой	Публичность, соревновательный дух	Творческая, досуговая
Интерактивно-познавательный	Командная работа, решение задач, игровой формат	Коммуникативная, социализирующая, образовательная
Патриотический	Эмоциональное проживание, историческая память, гражданская позиция	Просветительская, образовательная

Данные таблицы демонстрируют что указанные в ней форматы мероприятий соединяют в себе реализацию сразу нескольких функций и механизмов.

Следующий этап анализа посвящен функциям социокультурных технологий (рис. 1).



Рис. 1. Распределение экспертных оценок результативности реализации функций социокультурных технологий

Наиболее высокую оценку эксперты дали социализирующей, коммуникативной, творческой и досуговой функциям. Адаптационная просветительская и образовательная функции в общем оцениваются хорошо, но также есть единичные оценки у каждой из функций «скорее низкая результативность».

Результаты исследования показали высокую результативность конкурсno-игровых, интерактивно-познавательных и рейтинговый формат студенческих конкурсов форматов, которые наиболее полно реализуют коммуникативную, социализирующую, адаптационную, досуговую и творческую функции.

Литература:

1. Шарковская Н. В. Сущность и специфика понятия «социально-культурная технология»: теоретико-методологический аспект / Н. В. Шарковская // Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. — 2020. — № 4 (39). — С. 95–105.
2. Киселева Г. Г. Социально-культурная деятельность: Учебник / Г. Г. Киселева, Ю. Д. Красильников. — М.: МГУКИ, 2004. — 539 с.
3. Технология социально-культурной деятельности: учеб.-метод. пособие / Л. И. Козловская и др. — Минск: БГУКИ, 2014. — 206 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Авторская методика Cortex Tennis как инструмент развития игрового мышления и соревновательной устойчивости теннисистов

Абрамян Анастасия Олеговна, координатор детского развития
Birchwood Racquet Club (г. Кларкс-Саммит, США)

В современном теннисе уже недостаточно просто хорошо владеть техническими элементами. Игрок может иметь сильный форхенд, стабильный бэкхенд, хорошую подачу и качественное передвижение, но при этом испытывать трудности в матчах. На практике я часто наблюдала, что спортсмены уверенно выполняют упражнения на тренировке, но в условиях счета, давления и непредсказуемости начинают ошибаться, теряют ясность решений или выбирают неправильную тактику.

С этой проблемой я столкнулась не только как тренер, но и как игрок. На разных этапах своей спортивной карьеры я замечала, что между тренировочным уровнем и соревновательным результатом может существовать значительный разрыв. На тренировке удар мог ощущаться уверенно и стабильно, решения казались очевидными, а движение — свободным. Однако в матче, особенно в ключевые моменты, ситуация менялась: появлялось давление счета, эмоциональное напряжение, страх ошибки, спешка или, наоборот, сомнение перед принятием решения. В такие моменты становилось понятно, что проблема не всегда заключается в технике. Часто техническая ошибка является следствием более раннего сбоя — позднего распознавания ситуации, неуверенного выбора, потери концентрации или эмоционального напряжения.

Именно личный игровой опыт стал одной из причин, по которой я начала искать более комплексный подход к тренировочному процессу. Я поняла, что игроку недостаточно просто многократно повторять правильное движение. Необходимо учиться распознавать игровые ситуации, принимать решения под давлением и сохранять качество выполнения в условиях, максимально приближенных к матчу.

Такой разрыв между тренировочным уровнем и соревновательным результатом стал для меня одной из главных причин разработки методики Cortex Tennis. В основе этой системы лежит идея, что игрок должен тренировать не только удар, но и весь процесс, который предшествует удару: восприятие ситуации, оценку возможных вариантов, выбор решения, эмоциональную саморегуляцию и выполнение действия в условиях ограниченного времени.

Теннис является открытым видом спорта, где каждый розыгрыш отличается от предыдущего. Игрок не знает заранее, какой мяч получит, как изменится позиция соперника, насколько важным будет конкретное очко и как эмоциональное состояние влияет на качество исполнения. Поэтому тренировочная среда должна не только развивать технику, но и моделировать реальные условия матча.

Актуальность данной темы связана с тем, что современный теннис становится все более быстрым, динамичным и интеллектуально сложным видом спорта. Успешный игрок должен обладать не только физической и технической подготовкой, но и способностью быстро анализировать ситуацию, принимать решения и сохранять устойчивость под давлением. Исследования в области спортивной экспертизы показывают, что высококвалифицированные спортсмены отличаются не только уровнем техники, но и способностью быстрее распознавать значимые игровые сигналы и принимать более точные решения в условиях ограниченного времени [1; 7].

В традиционном тренировочном процессе большое внимание уделяется технике ударов, работе ног, стабильности и повторению. Это остается важной частью подготовки. Однако на соревнованиях игрок сталкивается с большим количеством переменных: счет, стиль соперника, скорость мяча, эмоциональное состояние, усталость, ошибки, внешние условия и необходимость быстро адаптироваться. Если тренировка не включает эти факторы, спортсмен может быть хорошо подготовлен технически, но недостаточно готов к реальному матчу.

Актуальность данной темы для меня имеет не только профессиональный, но и личный характер. Пройдя путь игрока, а затем тренера, я увидела, что многие трудности, которые внешне выглядят как технические ошибки, на самом деле связаны с восприятием, решением и эмоциональной устойчивостью. Именно поэтому методика Cortex Tennis была разработана как попытка соединить тренировочный процесс с реальными психологическими и тактическими требованиями матча.

На мой взгляд, современный тренер должен задавать не только вопрос: «Правильно ли игрок выполняет

удар?», но и более глубокие вопросы: «Почему он выбрал именно этот удар?», «Успел ли он вовремя распознать ситуацию?», «Сохранил ли он ясность мышления под давлением?», «Может ли он повторить это решение в матче?». Такой подход согласуется с современными теориями спортивной подготовки, где результат рассматривается как следствие целостного развития спортсмена [8; 9; 10].

Проблема традиционной подготовки

Традиционная теннисная подготовка часто строится вокруг большого количества повторений. Игрок выполняет удары с корзины, отрабатывает направление, глубину, вращение, движение ног и стабильность. Такой подход необходим, особенно на начальных этапах обучения. Однако его недостаточно для полноценной подготовки к соревнованиям.

Главная проблема заключается в том, что повторение само по себе не всегда учит игрока думать в матче. Спортсмен может идеально выполнять удар в заранее известной ситуации, но не понимать, когда именно этот удар нужно использовать. В результате появляется типичная ошибка: игрок технически умеет атаковать, но атакует не тот мяч; умеет менять направление, но делает это из неудобной позиции; умеет играть глубоко, но теряет терпение в важный момент.

На тренировке игрок часто получает более предсказуемую среду, чем в матче. Тренер может подавать мяч в одну и ту же зону, упражнение может иметь заранее известную структуру, а эмоциональная цена ошибки обычно невысока. В матче все иначе. Игрок должен принимать решения в условиях неопределенности, когда соперник пытается нарушить его ритм, изменить направление, создать давление или заставить сомневаться.

С точки зрения теории когнитивной нагрузки, качество выполнения действия может снижаться, если количество информации, которую должен обработать спортсмен, превышает его текущие возможности [5]. Поэтому тренировочный процесс должен постепенно приучать игрока к усложненным условиям, а не оставлять его только в технически удобной и предсказуемой среде.

Цель методики Cortex Tennis — сформировать игрока, который способен эффективно действовать в реальных условиях матча: быстро реагировать, принимать правильные решения, контролировать эмоции, распознавать игровые ситуации и переносить тренировочные навыки в соревнования.

Для достижения данной цели методика решает следующие задачи:

1. Развивать скорость восприятия игровой информации.
2. Формировать умение принимать решения в условиях ограниченного времени.
3. Повышать устойчивость игрока к соревновательному давлению.
4. Развивать способность распознавать повторяющиеся игровые ситуации.

5. Улучшать связь между техническим исполнением и тактической задачей.

6. Формировать привычку анализировать не только результат удара, но и качество решения.

7. Обеспечивать перенос тренировочных навыков в матчевую практику.

Таким образом, Cortex Tennis рассматривает игрока не просто как исполнителя ударов, а как мыслящего, адаптивного и устойчивого спортсмена. Такая позиция соответствует представлению о том, что современная спортивная подготовка должна развивать не отдельный навык, а способность спортсмена эффективно действовать в условиях соревнования [8; 9].

Научная новизна методики Cortex Tennis заключается в том, что она предлагает рассматривать теннисную подготовку не как сумму отдельных компонентов, а как единую систему соревновательного функционирования. В этой системе техника, восприятие, принятие решений, эмоциональная устойчивость и тактическое мышление развиваются одновременно.

В традиционной модели техническая, тактическая и психологическая подготовка часто разделяются. Сначала игрок выполняет технические упражнения, затем переходит к розыгрышу очков, а психологические навыки обсуждаются отдельно. Cortex Tennis предлагает другой подход: психологические и когнитивные навыки должны формироваться прямо в игровых упражнениях.

Новизна методики заключается в следующих положениях:

- когнитивные навыки рассматриваются как тренируемые, а не случайные или врожденные;
- давление включается в тренировочный процесс системно, а не появляется только на соревнованиях;
- технический удар оценивается не изолированно, а в связи с игровой ситуацией;
- ошибка анализируется не только как механический сбой, но и как возможный результат неправильного решения, поздней реакции или эмоционального напряжения;
- тренировочное упражнение должно иметь соревновательную логику;
- конечным критерием эффективности является способность игрока использовать навык в матче.

Такой подход опирается на идеи перцептивно-когнитивного развития спортсменов, согласно которым успешное действие в спорте зависит от способности воспринимать значимые сигналы, выбирать правильное решение и выполнять его в динамичной среде [1; 2; 7].

Методика Cortex Tennis опирается на несколько научных направлений: теорию моторного обучения, когнитивную психологию, спортивную психологию и исследования перцептивно-когнитивных навыков в спорте.

С точки зрения моторного обучения, эффективное развитие навыка требует не только повторения, но и вариативности. Если игрок всегда выполняет одинаковое действие в одинаковых условиях, он может улучшить

конкретный технический элемент, но это не гарантирует успешного применения навыка в матче. Вариативность практики и эффект контекстуальной интерференции рассматриваются как важные условия более устойчивого обучения и переноса навыка [3; 4].

Когнитивная психология помогает объяснить, почему игроки ошибаются под давлением. Когда спортсмен сталкивается с высокой скоростью игры, важным счетом или эмоциональным напряжением, его способность обрабатывать информацию может снижаться. Он начинает позже видеть мяч, хуже выбирать направление, спешить или принимать импульсивные решения. Это можно связать с ограниченностью когнитивных ресурсов человека в условиях высокой нагрузки [5].

Спортивная психология подчеркивает значение эмоциональной устойчивости, предыгровых рутин, контроля внимания и восстановления после ошибки. В Cortex Tennis эти элементы не отделяются от тренировки на корте. Они включаются прямо в упражнения: через счет, последствия, игровые ограничения и ситуации давления. Исследования в области внимания и зрительного контроля в спорте также показывают, что устойчивость внимания и качество восприятия напрямую связаны с успешностью выполнения действия [6].

Также важна идея связи восприятия и действия. В теннисе удар начинается не в момент контакта с мячом, а раньше — в момент, когда игрок считывает ситуацию. Чем раньше спортсмен видит важный сигнал, тем больше времени он получает для движения, подготовки и качественного выполнения. Поэтому в методике особое внимание уделяется реакции, распознаванию и принятию решений [1; 7].

В моей методике тренировка строится не по принципу «сначала техника, потом игра», а по принципу постепенного приближения к реальной соревновательной ситуации. Даже техническое упражнение должно иметь игровую логику. Игрок должен понимать, в какой ситуации он применяет удар, какое решение принимает и какой результат хочет получить.

Я выделяю несколько основных направлений подготовки:

1. Быстрая реакция на игровую информацию.
2. Осознанный выбор тактического действия.
3. Умение играть под давлением.
4. Распознавание повторяющихся игровых моделей.
5. Применение навыков в матчевых условиях.

Эти направления связаны между собой. Например, если игрок поздно распознает короткий мяч, он опоздает с движением, потеряет баланс и примет неправильное решение. Если игрок не умеет справляться с давлением, он может выбрать слишком пассивный или слишком рискованный удар. Если спортсмен не распознает паттерны соперника, он будет постоянно реагировать с опозданием.

Поэтому в Cortex Tennis все компоненты тренируются вместе. Тренировка должна не только улучшать удар, но и развивать способность игрока думать, видеть, выбирать

и адаптироваться. Такой интегрированный подход соответствует общим принципам современной теории спортивной тренировки [8; 9; 10].

Развитие реакции и игрового внимания

Первый важный элемент методики — развитие реакции. Однако под реакцией я понимаю не только физическую скорость. В теннисе важно не просто быстро бегать, а быстро понять, куда и зачем двигаться.

Игрок должен уметь считывать направление замаха соперника, положение корпуса, точку контакта, скорость и вращение мяча, глубину удара, свободные зоны на корте и собственное положение относительно мяча. Если спортсмен раньше видит эти сигналы, он получает больше времени на подготовку. Это напрямую влияет на качество техники. Многие ошибки, которые выглядят как технические, на самом деле начинаются с поздней реакции.

Данный подход связан с исследованиями антиципации в спорте, где подчеркивается, что опытные игроки используют предварительные сигналы соперника раньше и эффективнее, чем менее опытные спортсмены [1; 7]. Координацию и способность менять решение в процессе выполнения. Главная цель данного блока — научить игрока не просто быстрее двигаться, а раньше понимать игровую ситуацию. В практическом смысле это означает, что игрок должен тренироваться не только реагировать на уже летящий мяч, но и заранее видеть предпосылки к следующему действию. Например, положение плеч соперника, открытая или закрытая ракетка, точка контакта и баланс тела могут дать информацию о возможном направлении и характере удара.

Формирование тактического мышления

Следующий элемент Cortex Tennis — развитие тактического мышления. Я считаю, что игрок должен с ранних этапов понимать, что каждый удар имеет смысл. Теннис — это не просто обмен мячами, а постоянный выбор между разными вариантами.

Игрок должен задавать себе вопросы: я защищаюсь, строю атаку или завершаю очко? Мой мяч позволяет менять направление? Соперник находится в балансе или вне позиции? Сейчас нужно рисковать или лучше сыграть надежно? Какой удар подготовит следующий мяч?

Такой подход помогает игроку перестать играть импульсивно. Он начинает видеть розыгрыш как последовательность решений. Исследования в области спортивной экспертизы подтверждают, что более сильные спортсмены отличаются способностью быстрее выбирать тактически оправданные действия в игровых ситуациях [7].

Подготовка к игре под давлением

Одной из самых важных частей методики является работа с давлением. В матчах игрок часто ошибается не потому, что не умеет выполнить удар, а потому что в важный

момент меняется его эмоциональное состояние. Появляется страх ошибки, зажатость, спешка, сомнение или желание слишком быстро закончить розыгрыш.

Поэтому давление должно присутствовать на тренировке. Если игрок никогда не тренируется в условиях последствий, счета или эмоционального напряжения, матч будет для него слишком отличаться от обычной практики. Спортивная психология показывает, что устойчивость к давлению формируется через повторное столкновение с эмоционально значимыми ситуациями и развитие навыков саморегуляции [6].

В Cortex Tennis я использую игровые форматы, где каждый мяч имеет значение. Задача этого блока — не убрать давление, а научить игрока эффективно действовать внутри него.

Эмоциональная устойчивость как часть техники

Важная особенность моей методики состоит в том, что психологическая подготовка не отделяется от тенниса. Я не рассматриваю эмоциональную устойчивость как что-то, что нужно обсуждать только после тренировки. Она должна тренироваться прямо на корте.

Например, если игрок после ошибки опускает голову, замедляется, раздражается или теряет концентрацию, это влияет на следующий мяч. Поэтому поведение между очками является такой же частью соревновательной подготовки, как удар или передвижение.

В тренировку можно включать оценку не только результата розыгрыша, но и реакции игрока после него: как быстро он восстановился, сохранил ли осанку, сделал ли дыхательную паузу, вернулся ли к плану и был ли готов к следующему очку. Такой подход соответствует представлениям о значении внимания, саморегуляции и психологической устойчивости в спорте [6].

Важно, чтобы после ошибки спортсмен сохранял нейтральную позу, возвращался на позицию и был готов к следующему розыгрышу.

Такой подход формирует у спортсмена соревновательную зрелость. Игрок учится понимать, что его реакция после одного очка влияет на качество следующего.

Распознавание игровых моделей

Еще один важный элемент Cortex Tennis — умение видеть повторяющиеся игровые модели. В матчах соперники часто имеют привычки: кто-то любит играть кроссом под давлением, кто-то часто переводит по линии после двух ударов, кто-то на брейк-пойнте играет безопаснее, а кто-то становится агрессивнее.

Если игрок умеет замечать такие закономерности, он начинает играть не только реактивно, но и стратегически. Он может заранее готовиться к вероятному развитию розыгрыша. Данная идея связана с понятием антиципации и распознавания паттернов, которые рассматриваются как важные признаки спортивного мастерства [1; 7]. Рас-

познавание паттернов помогает игроку становиться более зрелым. Он перестает реагировать только на мяч и начинает понимать структуру игры.

Перенос навыков в матч

Главный критерий эффективности любой методики — это не то, как игрок выполняет упражнение, а то, использует ли он полученный навык в матче. Именно поэтому последняя часть Cortex Tennis связана с переносом тренировочного материала в соревновательную игру.

Для этого я использую форматы, где упражнение постепенно переходит в живой розыгрыш. В теории моторного обучения перенос навыка считается одним из ключевых критериев эффективности тренировочного процесса [3; 4]. Перенос навыков в матч является обязательной частью методики, потому что без него тренировка остается неполной.

Практическая апробация элементов методики Cortex Tennis проводилась на базе теннисного клуба Birchwood Racquet Club, в котором я работаю. Мы с командой провели исследование, в котором приняли участие 24 игрока различного возраста и уровня подготовки. Участники были разделены на три условные группы:

- 8 игроков начального и среднего уровня;
- 10 развивающихся юниоров;
- 6 продвинутых игроков, участвующих в матчевой и турнирной практике.

Тренировочный процесс включал 2 занятия в неделю по 60–90 минут. Всего в рамках исследования было проведено 16 тренировочных сессий, в которых использовались упражнения на реакцию, принятие решений, игру под давлением, распознавание игровых паттернов и перенос тренировочных навыков в матчевые ситуации.

Исследование носило практико-ориентированный характер. Его основная цель заключалась не в лабораторном измерении отдельных физиологических показателей, а в анализе того, как изменение структуры тренировки влияет на поведение игроков в условиях, приближенных к реальному матчу. Особое внимание уделялось тем ситуациям, где спортсмены демонстрировали разрыв между качеством выполнения упражнения и эффективностью игры в очках.

До начала исследования и после завершения 8-недельного периода были проведены контрольные игровые задания. Оценивались следующие показатели:

1. скорость реакции на короткий или глубокий мяч;
2. процент правильных тактических решений;
3. количество невынужденных ошибок в игровых ситуациях;
4. успешность выполнения заранее заданного игрового паттерна;
5. способность сохранять эмоциональную стабильность после ошибки;
6. перенос тренировочной темы в матчевый розыгрыш.

Оценка проводилась методом тренерского наблюдения, видеоанализа отдельных игровых эпизодов и сравнением показателей до и после внедрения методики.

В исследовании использовались как традиционные упражнения, так и упражнения, построенные по принципам Cortex Tennis. Это позволило сравнить поведение игроков в более предсказуемой тренировочной среде и в условиях, где требовалось одновременно реагировать, принимать решение, контролировать эмоции и выполнять удар под давлением.

Наиболее заметным наблюдением стало то, что многие ошибки, которые внешне выглядели как технические, на самом деле были связаны с более ранними этапами игрового действия. Например, игрок мог ошибаться не из-за неправильной механики удара, а потому что поздно распознал короткий мяч, выбрал слишком рискованное направление, не восстановился после предыдущей ошибки или потерял ясность решения под давлением счета.

Мой тренерский опыт позволил проводить такое наблюдение в реальных условиях регулярной работы с игроками. В профессиональной деятельности я веду частные уроки, групповые занятия, junior development programs и игровые форматы, что создает практическую основу для анализа эффективности методики в клубной среде.

Результаты исследования

По итогам 8-недельной апробации были выявлены положительные изменения в игровых и психологических показателях участников. Наиболее заметные улучшения наблюдались в скорости реакции, качестве принятия решений и способности сохранять тактическую дисциплину в условиях счета.

Таблица 1

Показатель	До применения методики	После 8 недель	Изменение
Средний процент правильных тактических решений	58 %	74 %	+16 %
Успешное распознавание короткого мяча	61 %	78 %	+17 %
Успешное выполнение заданного игрового паттерна	52 %	71 %	+19 %
Невынужденные ошибки в ситуациях 30–30 и «ровно»	11,2 за сет	7,6 за сет	–32 %
Эмоциональное восстановление после ошибки в течение следующего очка	54 %	76 %	+22 %
Перенос тренировочной темы в живой розыгрыш	49 %	69 %	+20 %

Полученные данные показывают, что после внедрения элементов Cortex Tennis игроки стали чаще принимать тактически оправданные решения. Если до начала исследования средний показатель правильных решений составлял 58 %, то после 8 недель он увеличился до 74 %. Это говорит о том, что игроки начали лучше связывать техническое действие с игровой ситуацией.

Также улучшилось распознавание короткого мяча. До начала исследования игроки своевременно определяли короткий мяч в 61 % случаев, после завершения тренировочного блока — в 78 % случаев. Это особенно важно, потому что позднее распознавание короткого мяча часто приводит к потере баланса, спешке и техническим ошибкам.

Значительное улучшение было отмечено в выполнении игровых паттернов. До внедрения методики игроки успешно применяли заданный паттерн в 52 % случаев, после 8 недель — в 71 % случаев. Это показывает, что упражнения, построенные по принципу «паттерн плюс свободная игра», помогают спортсменам не просто выполнять комбинацию в упражнении, а переносить ее в более живой розыгрыш.

Особенно важным результатом стало снижение количества невынужденных ошибок в ситуациях давления. В контрольных сетах до начала исследования игроки в среднем допускали 11,2 невынужденные ошибки за сет в ситуациях 30–30, «ровно» и брейк-пойнт. После применения методики этот показатель снизился до 7,6 ошибки за сет, что составляет уменьшение примерно на 32 %.

Также было отмечено улучшение эмоционального восстановления после ошибки. До начала исследования только в 54 % случаев игроки сохраняли готовность и концентрацию уже к следующему очку. После 8 недель этот показатель вырос до 76 %. Это подтверждает, что упражнения на контроль языка тела, дыхание и быстрый reset после ошибки могут положительно влиять на соревновательное поведение игрока.

Результаты исследования показывают, что включение элементов Cortex Tennis в тренировочный процесс положительно влияет не только на техническое качество игры, но и на способность игрока принимать решения в условиях, приближенных к матчу.

Наиболее выраженные изменения были связаны с тремя компонентами.

Во-первых, улучшилось **принятие решений**. Игроки стали лучше понимать, когда нужно играть нейтрально, когда строить атаку и когда можно завершать очко. Это снизило количество импульсивных ошибок и помогло сделать игру более осознанной.

Во-вторых, улучшилась **игра под давлением**. Снижение невынужденных ошибок в ситуациях 30–30 и «ровно» показывает, что регулярное включение игровых упражнений помогает игрокам привыкать к психологически значимым моментам.

В-третьих, усилился **перенос навыков в матч**. Рост показателя переноса тренировочной темы с 49 % до 69 % говорит о том, что игроки стали чаще использовать из-

ученные паттерны не только в упражнениях, но и в живом розыгрыше.

Важно отметить, что самые заметные изменения наблюдались у развивающихся юниоров и игроков среднего уровня. Это можно объяснить тем, что у таких спортсменов уже есть определенная техническая база, но игровые решения и эмоциональная устойчивость еще недостаточно сформированы. Поэтому добавление упражнений на реакцию, выбор, давление и перенос быстро влияет на качество их игры.

Проведенное исследование на базе теннисного клуба показало, что 8-недельное применение элементов методики Cortex Tennis способствует улучшению игровых решений, снижению количества ошибок под давлением и более эффективному переносу тренировочных навыков в матчевую практику.

Методика как диагностический инструмент

Cortex Tennis может использоваться не только для построения тренировок, но и для анализа проблем игрока. Если спортсмен проигрывает матчи, тренер может определить, где именно возникает сбой.

Если игрок часто опаздывает к мячу, проблема может быть в реакции и чтении ситуации. Если он атакует неподходящие мячи, проблема связана с принятием решений. Если он хорошо играет до счета 30–30, но ошибается в концовке, причина может быть в давлении. Если он не адаптируется к сопернику, нужно развивать распознавание паттернов. Если он хорошо выполняет упражнения, но не применяет их в матче, проблема находится в переносе навыков.

Такой подход делает тренировку более точной. Тренер работает не только над внешней ошибкой, но и над причиной, которая к ней приводит. Это особенно важно в работе с продвинутыми игроками, у которых техническая база уже сформирована, но соревновательный результат остается нестабильным.

Значимость методики Cortex Tennis заключается в том, что она может использоваться как тренерами, так и игроками для более осознанного построения тренировочного процесса.

Для тренера методика дает понятную структуру занятия. Тренировка перестает быть случайным набором упражнений и превращается в систему, где каждое задание связано с реальной игрой. Тренер может планировать занятие так, чтобы игрок сначала активировал внимание, затем принимал решения, затем работал под давлением и в конце переносил навык в живую игру.

Литература:

1. Abernethy B. Anticipation in squash: Differences in advance cue utilization between expert and novice players // Journal of Sports Sciences. 1990.
2. Davids K., Button C., Bennett S. Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach. Human Kinetics, 2008.
3. Magill R. A., Hall K. G. A review of the contextual interference effect in motor skill acquisition // Human Movement Science. 1990.

Для игрока методика помогает лучше понимать собственную игру. Спортсмен начинает видеть, что ошибка может быть связана не только с техникой, но и с неправильным выбором, поздней реакцией или эмоциональным состоянием. Это делает тренировочный процесс более осознанным.

Также методика имеет ценность для развития психологической устойчивости. Игрок постепенно привыкает к тому, что давление, ошибки и важные очки являются частью игры. Он учится не избегать этих ситуаций, а действовать внутри них.

Заключение

Cortex Tennis является авторской методикой, основанной на идее, что современный теннисист должен быть не только технически подготовленным, но и тактически зрелым, эмоционально устойчивым и способным быстро принимать решения. Главная задача тренировки — не просто улучшить удар, а научить игрока использовать свои навыки в условиях реального матча.

Личный игровой опыт позволил мне увидеть, что разрыв между тренировкой и соревнованием является одной из наиболее важных проблем в развитии теннисистов. Как игрок, я сама сталкивалась с ситуациями, когда уверенная игра на тренировке не всегда переходила в стабильное выступление в матче. Как тренер, я увидела, что такая проблема характерна для многих спортсменов разного уровня. Это стало основой для разработки методики, которая соединяет техническую, тактическую, когнитивную и психологическую стороны подготовки.

В этой методике техника рассматривается не отдельно, а вместе с восприятием, мышлением, давлением и соревновательным поведением. Такой подход позволяет приблизить тренировку к реальным требованиям тенниса и сделать подготовку более эффективной.

На мой взгляд, будущее теннисной подготовки связано именно с такими интегрированными моделями. Игрок должен уметь не только выполнять удар, но и понимать игру, управлять эмоциями, видеть закономерности и принимать решения под давлением. Именно эти качества позволяют спортсмену переносить тренировочный уровень в соревнования и становиться более стабильным, зрелым и конкурентоспособным. Данный подход согласуется с современными представлениями о развитии спортсмена как целостной системы, где результат определяется взаимодействием технических, физических, психологических и тактических факторов [8; 9; 10].

4. Schmidt R. A., Lee T. D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. Human Kinetics, 2011.
5. Sweller J. Cognitive load during problem solving: Effects on learning // Cognitive Science. 1988.
6. Vickers J. N. Perception, Cognition, and Decision Training: The Quiet Eye in Action. Human Kinetics, 2007.
7. Williams A. M., Ford P. R. Expertise and expert performance in sport // International Review of Sport and Exercise Psychology. 2008.
8. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Советский спорт.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература.

Развитие мелкой моторики у студентов высших учебных заведений посредством физических упражнений

Бойко Андрей Михайлович, старший преподаватель

Санкт-Петербургская государственная художественно-промышленная академия имени А. Л. Штиглица

В статье рассмотрено значение мелкой моторики для студентов высших учебных заведений. Проведен анализ научных источников по применению физических упражнений для развития и коррекции мелкой моторики. Представлены средства и методы развития мелкой моторики для студентов учреждений высшего образования с использованием упражнений разного уровня сложности и целевой направленности с предметами и без них. Применение таких упражнений в учебном процессе по физическому воспитанию будет способствовать повышению мотивации к занятиям, ускорению процессов овладения новыми навыками, улучшению психического здоровья студентов.

Ключевые слова: мелкая моторика, ловкость, студенты, физическое воспитание, психомоторные навыки, упражнения, точность движений, профессиональная подготовка, межполушарное взаимодействие.

Введение

Мелкая моторика — это движения, которые выполняют мелкие мышцы тела, требующие скоординированной работы нервной, мышечной, костной и зрительной систем организма при выполнении мелких и точных движений кистями рук и ступнями ног (преимущественно пальцами).

Развитие мелкой моторики рук и ступней ног (преимущественно пальцев), активизирует соответствующие отделы головного мозга. Стимуляция пальцев улучшает нейронные связи, что, в свою очередь, улучшает функции головного мозга, поскольку на каждом пальце расположено более 3000 рецепторов, напрямую связанных с корой головного мозга. Процесс целенаправленной мышечной деятельности, повышает работоспособность мышечных клеток и приводит как к их функциональным изменениям, так и к изменениям во всём организме. В виду современных реалий студентов, где большое значение уделяется умственной нагрузке, актуальным будет являться рассмотрение вопроса по развитию мелкой моторики у студентов средствами физических упражнений, которые будут способствовать снижению психологического напряжения и развития физического качества как ловкости.

Основное положение

Ловкость, по теории Н. А. Бернштейна — это двигательное мастерство и изобретательность, формирую-

щиеся с участием центральной нервной системы. Ловкость, как качество связана с психикой, несёт в себе след индивидуальности. Уровень развития ловкости повышается с годами и, как правило, сохраняется дольше всех других психофизических качеств.

По мнению Полухиной Н. А. и Соловьёва А. Г. разработка и применение комплексов физических упражнений ускорит освоение новых навыков у студентов, а также будет способствовать улучшению психического здоровья и развитию:

- координационных способностей;
- подвижности в суставах;
- концентрации внимания;
- мышления;
- воображения;
- зрительной и двигательной памяти;
- дифференциации временных, силовых и пространственных характеристик;
- личных способностей к практической самореализации в различных сферах жизни.

Автор Пятков А. М. утверждает, что сложившаяся система физического воспитания основана на стандартных программах, не учитывающих узкоспециализированные требования конкретных профессий. В связи с этим возникает острая необходимость в разработке специализированных методик, направленных на развитие именно тех физических качеств, которые наиболее востребованы в будущей профессиональной деятельности студентов.

Учитывая вышесказанное, при составлении рабочих программ по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, целесообразно включать физические упражнения для развития и коррекции мелкой моторики на

каждом практическом занятии. При этом, следует использовать упражнения различного уровня сложности и целевой направленности. Выполнение комплекса упражнений, начинать с разминки (Рисунок 1).

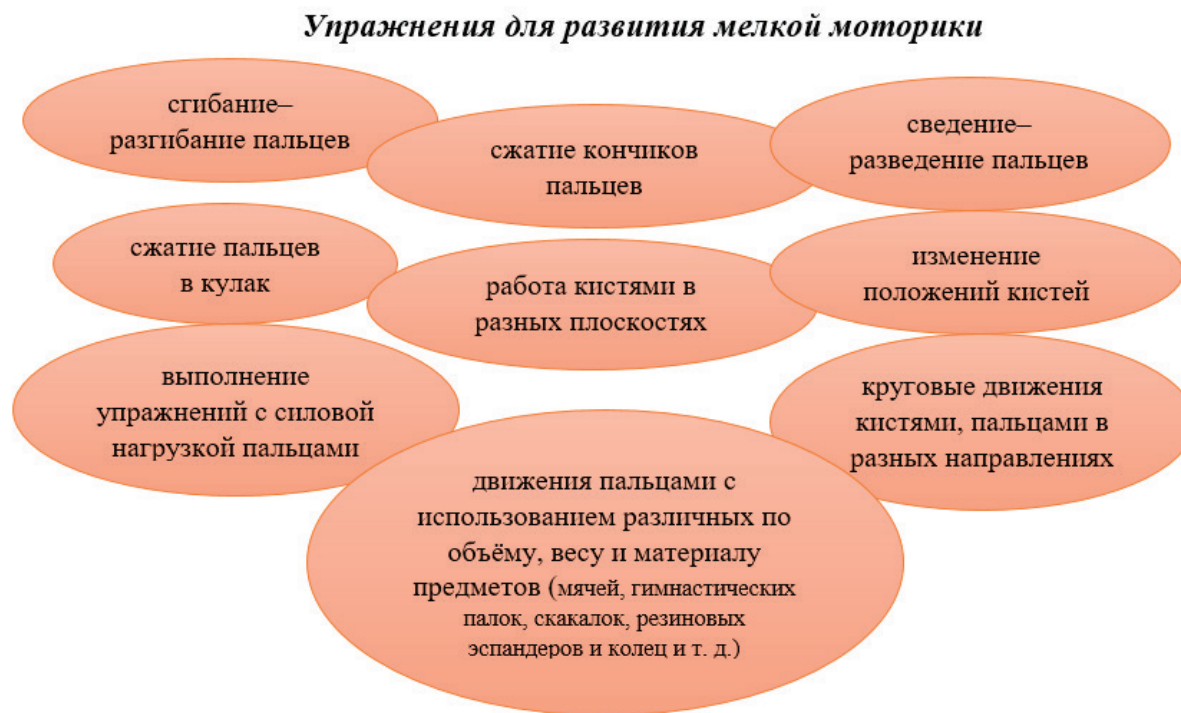


Рис. 1

Выполнение упражнений должно соответствовать методическим принципам физического воспитания, что повысит эффективность учебного процесса. На одном занятии целесообразно использовать различные варианты выполнения упражнений:

- отдельно каждой рукой;
- обеими руками одинаковые движения одновременно;
- обеими руками разные движения одновременно.

Усложнять выполнение упражнений нужно за счёт использования разных исходных положений, изменения скорости и амплитуды движений, а также при исключении зрительного анализатора. Упражнения можно использовать в каждой из составляющих частей занятия. Их следует выполнять в сочетании с дыханием. Дозировка выполнения упражнений может быть как по количеству повторений, так и по продолжительности времени. Выполнение бытовых действий и написания текстов нерабочей рукой будет полезным. Во время чтения текстов желательно менять расположение строк текста с горизон-

тального на вертикальное. Рекомендуется в свободное время заниматься различными видами рукоделия, играть на музыкальных инструментах, рисовать и т. д.

Заключение

Применение физических упражнений разного уровня сложности и направленности для развития и коррекции мелкой моторики, целесообразно применять в учебном процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений, с целью ускорения процессов освоения новых навыков, повышения мотивации к занятиям, улучшения психического здоровья, развития творческих и интеллектуальных способностей, а также профилактики нарушений высших психических функций. Регулярное выполнение таких упражнений будет способствовать развитию координационных способностей, ловкости, увеличению силы мышц кистей, профилактике профессиональных заболеваний.

Литература:

1. Хаталах, А. В. Развитие мелкой моторики и координации у студентов-реставраторов средствами специализированных спортивных упражнений / А. В. Хаталах, Е. И. Самусенкова, А. А. Вострикова // Психология и педагогика: новые вызовы и цели: Сборник научных статей. — Волгоград: ООО «КИТ», 2025. — С. 95–97. — EDN MMFBVE.

2. Бернштейн, Н. А. «Очерки по физиологии движений и физиологии активности». Москва, 2015. 349 с.
3. Полухина, Н. А., Соловьёв, А. Г. «Развитие осязания, мелкой моторики и образного мышления у студентов медицинского профиля». «Медицинское образование в XXI веке: традиции и инновации»: материалы XX Межрегиональной учебно-методической конференции, 2015 г., Архангельск: СГМУ, 2015. С. 74–75.
4. Пятков, А. М. Методика развития специальной выносливости и мелкой моторики у будущих стоматологов средствами физической культуры и адаптивного спорта / А. М. Пятков, В. С. Чернова // Молодежь и наука XXI века: актуальные теоретические исследования: сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Пенза, 12 ноября 2025 года. — Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г. Ю.), 2025. — С. 191–194. — EDN JCXIJG.

Киберспорт как форма физической активности: влияние на здоровье и психоэмоциональное состояние студентов

Бутовченко Никита Сергеевич, студент;

Ананьева Ирина Владимировна, старший преподаватель

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики (г. Самара)

В статье рассматривается киберспорт как новая форма соревновательной деятельности, претендующая на статус полноценного вида спорта. Анализируется влияние длительных компьютерных игр на физическое здоровье и психику студентов-киберспортсменов. Приводятся данные отечественных и зарубежных исследований о положительных и отрицательных эффектах. Обсуждается вопрос: можно ли считать киберспорт альтернативой традиционной физической культуре. Предлагаются практические рекомендации по профилактике негативных последствий для студентов IT-направлений. Рекомендуются дальнейшее изучение влияния жанров игр на здоровье.

Ключевые слова: киберспорт, студенты, физическая активность, здоровье, компьютерные игры, психоэмоциональное состояние, профилактика.

Введение

В последнее десятилетие киберспорт стремительно развивается и приобретает официальный статус во многих странах мира. В Российской Федерации киберспорт признан официальным видом спорта в 2016 году (приказ Минспорта № 470). Проводятся чемпионаты мира, киберспортивные дисциплины включены в программы Универсиад и Азиатских игр [1, с. 155].

Студенты IT-направлений особенно вовлечены в киберспортивную деятельность благодаря доступу к оборудованию, высокой компьютерной грамотности и интересу к соревновательным видеоиграм. Многие вузы открывают киберспортивные секции. Однако возникает вопрос: является ли киберспорт формой физической активности или это сугубо умственная деятельность, а «спортом» называется лишь условно? Статья посвящена поиску ответа на этот вопрос [1, с. 156].

Физиологические аспекты киберспорта

С медицинской точки зрения классический киберспорт не предполагает значительных физических нагрузок. Профессиональные киберспортсмены проводят за тренировками до 10–12 часов в день в статической позе. Это ведёт к проблемам: нарушение осанки, синдром запястного канала, снижение остроты зрения, хронические головные боли [4, с. 252].

Исследования показывают, что среди студентов-киберспортсменов распространены жалобы на боли в шейном и поясничном отделах, боли и онемение в кистях, снижение остроты зрения, нарушения сна и головные боли [4, с. 253].

Положительные эффекты киберспорта

Киберспорт имеет положительные стороны. Профессиональные киберспортсмены демонстрируют:

1. Высокую скорость реакции.
2. Развитое периферическое зрение.
3. Стрессоустойчивость и адаптацию к стрессу.
4. Навыки командной работы и эмпатию.
5. Дисциплину и режим тренировок [5, с. 80].

На рисунке 1 представлено сравнение показателей здоровья и когнитивных способностей студентов-киберспортсменов (n=30) и обычных пользователей с аналогичным временем за компьютером (n=30).

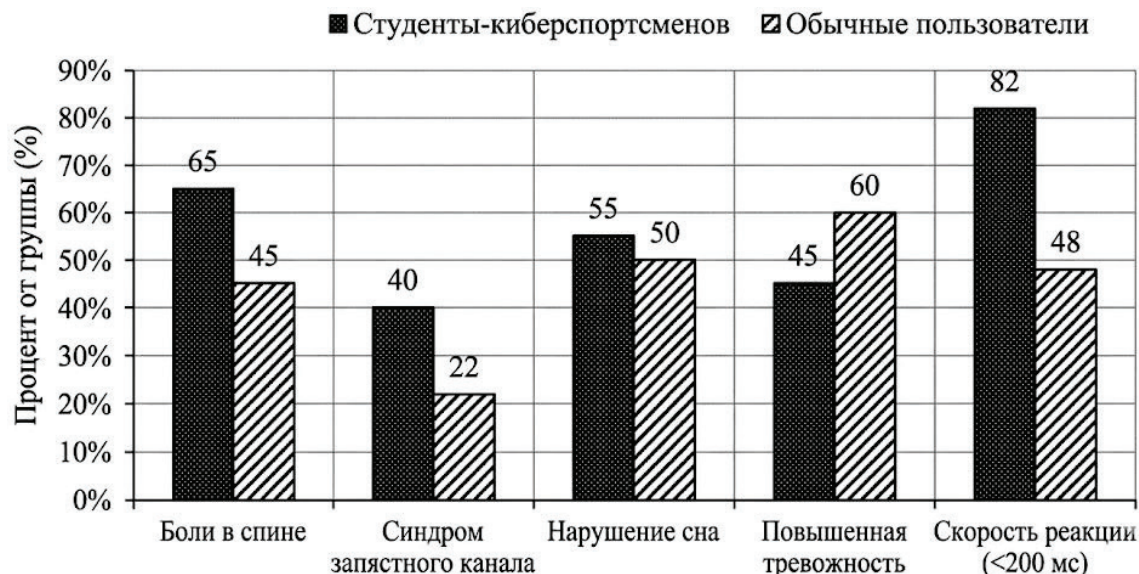


Рис. 1. Сравнение показателей у студентов-киберспортсменов и обычных пользователей (в %)

Вывод: киберспортсмены чаще страдают от «профессиональных» болезней, но менее тревожны и более удовлетворены жизнью.

Киберспорт и традиционная физическая культура

Киберспорт не заменяет традиционную физическую активность. Он не обеспечивает:

- развитие сердечно-сосудистой выносливости;
- укрепление костно-мышечного корсета;
- профилактику ожирения;
- выработку витамина D.

Профессиональные киберспортсмены по уровню общей физической подготовки уступают студентам, регулярно занимающимся традиционной физической культурой [5, с. 82].

На рисунке 2 показано сравнение физической подготовленности.

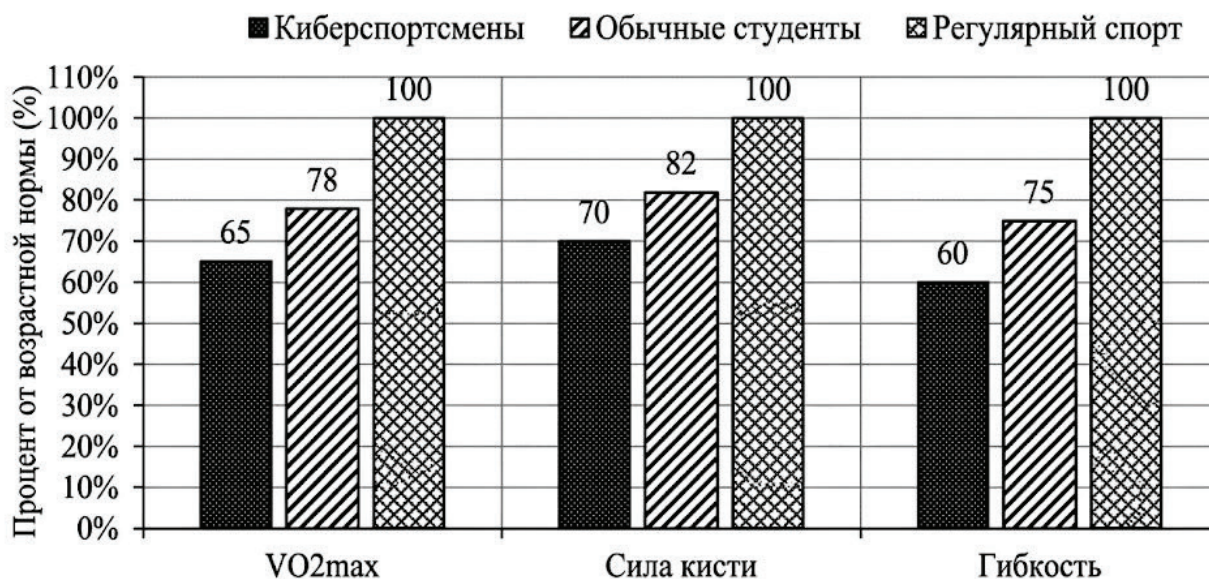


Рис. 2. Физическая подготовленность студентов (% от возрастной нормы)

Профилактика негативных последствий

Для снижения рисков рекомендуется комплекс мер:

1. Медико-профилактические: меддопуск, осмотр офтальмолога раз в 6 месяцев, контроль осанки.
2. Эргономические: правильное рабочее место, вертикальная мышь, монитор с фильтром синего света.
3. Режимные: физкультпаузы каждые 45–50 минут (3–5 минут), ограничение игры до 4–5 часов для любителей, цифровой детокс за час до сна.
4. Физическая подготовка: ОФП 2–3 раза в неделю (бег, плавание, корсетные упражнения), 10 000 шагов в день [2, с. 280].

В таблице 1 представлен примерный режим дня студента, совмещающего учёбу и киберспорт.

Таблица 1. Режим дня студента-киберспортсмена

Время	Активность
7:30–8:30	Подъём, зарядка, душ, завтрак
8:30–9:00	Дорога в вуз
9:00–14:00	Учебные занятия
14:00–14:30	Обед
14:30–15:30	Прогулка (4000–5000 шагов)
15:30–18:00	Самостоятельная учёба
18:00–19:00	ОФП (3 раза в неделю)
19:00–22:00	Киберспортивная тренировка
22:00–22:30	Ужин
22:30–23:00	Без экранов, подготовка ко сну
23:00–7:30	Сон (8–8,5 часов)

Обсуждение и дальнейшие исследования

Полученные данные показывают, что организованный киберспорт менее вреден, чем хаотичные игры, но не может заменить физическую культуру. Дальнейшие исследования должны быть направлены на:

- сравнение разных игровых жанров (шутеры, стратегии, симуляторы);
- долгосрочные эффекты (более 2 лет);
- разработку стандартов профилактики в вузах;
- влияние киберспорта на академическую успеваемость [3, с. 160].

Заключение

Киберспорт нельзя считать полноценной физической активностью. Он не заменяет физкультуру и не компенсирует гиподинамию, сопряжён с рисками для опорно-двигательного аппарата и зрения. Однако как соревновательная деятельность он имеет преимущества: дисциплина, скорость реакции, стрессоустойчивость.

Оптимальная стратегия для студента ИТ-направления: 2–3 традиционных физкультурных занятия в неделю + участие в киберспорте при соблюдении профилактических мер (физкультпаузы, эргономика, режим сна). Это позволяет реализовать интерес к видеоиграм без существенного вреда для здоровья [1, с. 157].

Литература:

1. Мухаметов Н. Ш., Погарелов А. В., Сотникова О. С. Профилактика здоровья у студентов киберспортсменов через занятия физической культурой // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. — Новосибирск, 2024. — С. 155–158. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=61442572> (дата обращения: 10.05.2026). — Доступ после регистрации.
2. Парфенов И. А., Буранбаев Р. А., Петров А. Н. Роль физической активности в деятельности киберспортсмена // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. — Уфа, 2024. — С. 278–281. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75132758> (дата обращения: 11.05.2026). — Доступ после регистрации.

3. Лёвин А. Е., Мартыанова Е. С. Элементы программы по физической подготовке спортсменов в компьютерном спорте // Научные исследования 2024: сборник статей XI Международной научно-практической конференции. — Пенза, 2024. — С. 158–161. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67896557> (дата обращения: 13.05.2026). — Доступ после регистрации.
4. Сидоров Л. К., Трусей И. В., Дружинин Р. С. Физическое и психофизиологическое состояние киберспортсменов // Стратегия формирования здоровьесберегающей среды в контексте реализации государственной молодежной политики: региональный аспект: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — Брянск, 2023. — С. 250–255. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=55834885> (дата обращения: 13.05.2026). — Доступ после регистрации.
5. Гончаренко Д. И., Зотова Ф. Р. Методика физической подготовки в компьютерном спорте // Наука и спорт: современные тенденции. — 2024. — Т. 12. — № 3 (46). — С. 75–84. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=69332218> (дата обращения: 13.05.2026). — Доступ после регистрации.

Роль шахмат как интеллектуального вида спорта в формировании профессионально значимых качеств будущих юристов

Гальченко Ангелина Артемовна, студент

Научный руководитель: Поддубная Татьяна Владимировна, старший преподаватель
Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации

В статье рассматривается роль шахмат как интеллектуального вида спорта в формировании профессионально значимых качеств будущих юристов. Анализируются когнитивные, личностные и профессиональные эффекты занятий шахматами, соотносимые с требованиями юридической профессии. Делается вывод о том, что при правильной методической интеграции шахматы могут повысить эффективность подготовки студентов-юристов, развивая стратегическое и аналитическое мышление, концентрацию внимания, стрессоустойчивость и коммуникативные навыки.

Ключевые слова: шахматы, юридическое образование, когнитивные способности, профессиональные компетенции, стратегическое мышление.

The role of chess as an intellectual sport in developing professionally significant qualities of future lawyers

Galchenko Angelina Artemovna, student

Scientific advisor: Poddubnaya Tatyana Vladimirovna, senior lecturer
St. Petersburg Law Institute (branch) of the Academy of the General Prosecutor's Office of the Russian Federation

The article examines the role of chess as an intellectual sport in shaping professionally significant qualities of future lawyers. It analyzes cognitive, personal, and professional effects of chess training that correlate with the requirements of legal activity. The study concludes that chess, when methodically integrated into education, enhances the development of strategic and analytical thinking, concentration, resilience, and communication skills among law students.

Keywords: chess, legal education, cognitive abilities, professional competencies, strategic thinking.

Современные исследования опровергают универсальную корреляцию между шахматной практикой и всесторонним развитием когнитивных функций, однако подтверждают эффективность шахмат как вспомогательного образовательного инструмента при условии методической структурированности и систематичности занятий. Данный вывод приобретает особую актуальность в контексте юридического образования, где шахматы выступают не автономным элементом, а катализатором традиционных методик подготовки.

Компетентностный анализ демонстрирует синергию между навыками, формируемыми шахматной практикой,

и профессиональными требованиями к юристу. Стратегическое мышление, являющееся доминантой как шахматного поединка, так и правовой деятельности, проявляется в способности к многофакторному анализу, прогнозированию последствий и выстраиванию оптимальной поведенческой траектории. Аналитические компетенции, необходимые для позиционной оценки в шахматах, коррелируют с механизмами интерпретации нормативных актов и судебной практики.

Длительная концентрация внимания, вырабатываемая в процессе шахматных партий, становится критическим профессиональным ресурсом при обработке масштабных

правовых массивов. В условиях интенсивной нагрузки юридической практики способность maintaining cognitive clarity приобретает первостепенное значение. Психологическая устойчивость и самодисциплина, культивируемые шахматной подготовкой, транслируются в профессиональную способность принимать взвешенные решения под давлением обстоятельств.

Интеграция шахмат в студенческую активность катализирует развитие коммуникативных и состязательных компетенций. Участие в интеллектуальных сообществах и турнирах формирует навыки конструктивного оппонирования, аргументированной дискуссии и профессиональной этики, непосредственно применимые в судебной практике, переговорных процессах и консультировании.

Литература:

1. Стефанишина Е. И., Комалова Л. Р. Влияние фактора «игра в шахматы» на уровень когнитивных способностей человека [Электронный ресурс]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-faktora-igra-v-shahmaty-na-uroven-kognitivnyh-sposobnostey-cheloveka> (дата обращения: 21.10.2025).
2. Олисов А. О. Анализ проблем и современных тенденций развития шахматного спорта в России [Электронный ресурс]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-problem-i-sovremennyh-tendentsiy-razvitiya-shahmatnogo-sporta-v-rossii> (дата обращения: 21.10.2025).
3. Шахматы в школе как инструмент гармоничного развития личности [Электронный ресурс]. — URL: <https://io.nios.ru/articles2/124/9/shahmaty-v-shkole-kak-instrument-garmonichnogo-razvitiya-lichnosti> (дата обращения: 21.10.2025).
4. Влияние шахмат на мышление и мозг [Электронный ресурс]. — URL: <https://moluch.ru/archive/521/115067/> (дата обращения: 21.10.2025).

Физическая культура как средство профилактики профессионального выгорания у юристов

Денисов Данил Александрович, студент

Научный руководитель: Матвеев Станислав Станиславович, кандидат социологических наук, доцент
Уфимский университет науки и технологий

В статье рассматривается роль физической культуры в предотвращении профессионального выгорания у юристов. Анализируются факторы, способствующие выгоранию в юридической сфере, и механизмы положительного влияния физических нагрузок на психоэмоциональное состояние и работоспособность специалистов. Представлены рекомендации по выбору видов активности с учётом специфики профессии.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, юристы, физическая культура, стресс, профилактика, гиподинамия.

Введение

Профессиональная деятельность юристов характеризуется высокой интеллектуальной нагрузкой, эмоциональным напряжением и сидячим образом жизни. Эти факторы способствуют развитию синдрома профессионального выгорания — состояния физического, эмоционального и умственного истощения, вызванного продолжительным стрессовым воздействием.

По данным совместного исследования HeadHunter и «Актион Право», 45 % юристов уходят с работы из-за выгорания. Ещё 52 % специалистов юридической сферы отмечают у себя симптомы профессионального выгорания, включая хроническую усталость, цинизм по отношению к работе и снижение профессиональной эффективности.

Актуальность темы обусловлена необходимостью поиска эффективных и доступных методов профилактики выгорания среди юристов. Физическая культура выступает одним из таких инструментов, так как помогает снизить стресс, улучшить когнитивные функции и компенсировать негативные последствия гиподинамии.

Цель работы — изучить влияние физической культуры на профилактику профессионального выгорания у юристов и разработать практические рекомендации по внедрению физической активности в повседневную жизнь специалистов.

Задачи исследования:

- проанализировать основные факторы профессионального выгорания юристов;
- изучить механизмы влияния физической активности на психоэмоциональное состояние;
- оценить эффективность различных видов физической нагрузки для профилактики выгорания;
- сформулировать рекомендации по организации физической активности для юристов.

Объектом исследования является профессиональное выгорание юристов. Предметом исследования — влияние физической культуры на снижение уровня профессионального выгорания.

Методы исследования: анализ научной литературы, обобщение, сравнение, систематизация данных.

Основная часть

Факторы профессионального выгорания у юристов

К ключевым факторам, способствующим выгоранию юристов, относятся эмоциональная напряжённость, сидячий образ жизни, информационная перегрузка и монотонность работы. Эмоциональная напряжённость возникает из-за работы в конфликтных условиях, необходимости взаимодействия с клиентами, переживающими стрессовые ситуации, и высокой ответственности за принимаемые решения. Сидячий образ жизни приводит к проблемам с позвоночником, сердечнососудистой системой и общему снижению тонуса организма из-за длительного пребывания в статичной позе. Информационная перегрузка связана с необходимостью анализировать большие объёмы данных, быстро принимать решения и чётко формулировать мысли. Монотонность и рутинность, отсутствие возможности заниматься креативными задачами могут вызывать чувство бессмысленности работы.

Механизмы влияния физической активности на профилактику выгорания

Физическая активность воздействует на несколько аспектов, связанных с выгоранием. В первую очередь, она способствует снижению уровня стресса: во время упражнений организм вырабатывает эндорфины — нейромедиаторы, которые улучшают настроение и снижают тревожность. Аэробные нагрузки (бег, плавание, велоспорт) стимулируют их выработку, что помогает нивелировать накопленное за рабочий день психоэмоциональное напряжение [1]. Во-вторых, физическая активность улучшает когнитивные функции за счёт усиления кровообращения в головном мозге, что положительно сказывается на памяти, концентрации внимания и скорости мышления — ключевых компетенциях юриста [2]. Нейропластичность, индуцированная упражнениями, способствует формированию новых синаптических связей, улучшающих эмоциональную регуляцию [3]. В-третьих, регулярные тренировки повышают работоспособность и выносливость: они укрепляют сердечнососудистую систему, повышают уровень энергии и снижают утомляемость, позволяя юристу эффективно работать в течение длительного времени [4]. В-четвёртых, занятия спортом (пилатес, плавание, силовые тренировки) помогают укрепить мышцы спины, улучшить осанку и предотвратить проблемы, связанные с сидячим образом жизни [5]. В-пятых, смена вида деятельности с интеллектуального на физический выступает формой активного отдыха. Во время тренировок происходит непроизвольное переключение внимания, что способствует разрешению сложных профессиональных задач [1].

Рекомендуемые виды физической активности для юристов

Выбор вида активности должен учитывать индивидуальные предпочтения и возможности. Юристам могут подойти плавание, йога и пилатес, бег и ходьба, силовые тренировки, командные виды спорта (волейбол, баскетбол). Плавание укрепляет все группы мышц и улучшает работу сердечнососудистой системы. Йога и пилатес развивают гибкость, укрепляют мышцы спины и пресса, учат контролировать дыхание и расслабляться. Бег и ходьба доступны в любое время и в любом месте, помогают укрепить сердечнососудистую систему и улучшить настроение. Силовые тренировки укрепляют мышцы, улучшают осанку и повышают уровень энергии. Командные виды спорта развивают коммуникативные навыки, улучшают командный дух и помогают снять стресс.

Организационные аспекты внедрения физической активности

Для эффективного противодействия выгоранию необходим комплексный подход. В первую очередь, важно разработать индивидуальные программы: выбор вида активности должен учитывать состояние здоровья, возраст и предпочтения юриста. Необходимо проконсультироваться с врачом и тренером для разработки персонального плана тренировок [4]. Во-вторых, юридические фирмы могут внедрять корпоративные программы: финансировать абонементы в фитнес-

Таблица 1. Эффективность видов физической активности для профилактики выгорания

Вид активности	Влияние на стресс	Влияние на когнитивные функции	Влияние на физическое здоровье
Плавание	Высокое	Среднее	Высокое
Йога/пилатес	Высокое	Высокое	Среднее
Бег/ходьба	Высокое	Среднее	Высокое
Силовые тренировки	Среднее	Низкое	Высокое
Командные виды спорта	Высокое	Высокое	Среднее

центры, организовывать секции или проводить внутрикорпоративные спортивные мероприятия. Это способствует формированию команды и улучшению психологического климата в коллективе [3] [5]. Втретьих, полезно использовать перерывы в работе для коротких физических упражнений: они могут значительно повысить общую активность без существенных временных затрат [2].

Таблица 2. Примерный план коротких упражнений в течение рабочего дня

Время	Упражнение	Продолжительность
10:00	Разминка для шеи и плеч	3 мин
12:30	Прогулка по офису/лестнице	5 мин
15:00	Упражнения для спины и поясницы	4 мин
17:00	Дыхательная гимнастика и растяжка	5 мин

Заключение

В ходе исследования было установлено, что физическая культура является действенным инструментом профилактики профессионального выгорания среди юристов. Регулярные занятия спортом оказывают комплексное положительное воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние специалистов данной профессии.

Ключевые результаты исследования:

1. Выявлены основные факторы профессионального выгорания юристов: эмоциональная напряжённость, сидячий образ жизни, информационная перегрузка и монотонность работы.
2. Доказана эффективность физической активности в снижении уровня стресса за счёт выработки эндорфинов и улучшения кровообращения в головном мозге.
3. Подтверждено положительное влияние регулярных тренировок на когнитивные функции, работоспособность и профилактику профессиональных заболеваний.
4. Определены наиболее подходящие виды физической активности для юристов с учётом специфики их работы.
5. Разработаны рекомендации по организации индивидуальных и корпоративных программ физической активности.

Практическая значимость работы заключается в том, что предложенные рекомендации могут быть внедрены как на индивидуальном уровне (для самостоятельного применения юристами), так и на корпоративном (в рамках программ заботы о персонале юридических фирм). Внедрение этих мер позволит:

- снизить уровень профессионального выгорания в юридической среде;
- повысить продуктивность и качество работы юристов;
- улучшить общее состояние здоровья специалистов;
- сократить количество больничных и прогулов;
- укрепить командный дух в коллективах.

Перспективы дальнейшего исследования связаны с разработкой специализированных программ физической активности для юристов разных специализаций (адвокатов, нотариусов, корпоративных юристов) и проведением экспериментальной проверки их эффективности на практике. Полученные результаты могут послужить основой для создания методических рекомендаций по профилактике профессионального выгорания с помощью средств физической культуры для специалистов юридической сферы.

Литература:

1. Байрамуков, О. Б. Роль физической подготовки в обеспечении профессиональной деятельности юриста [Электронный ресурс] / О. Б. Байрамуков, Е. Ю. Козенко // APNI. — 2025. — № 22 (257). — Ч. III. — С. 72–74. — URL:

- <https://apni.ru/article/12243-rol-fizicheskoy-podgotovki-v-obespechenii-professionalnoj-deyatelnosti-yurista> (дата обращения: 09.05.2026).
2. Мрвич, Н. В. Проблемы профессионального выгорания у юристов [Электронный ресурс] / Н. В. Мрвич, И. С. Корчукова // Society and Security Insights. — 2023. — Т. 6, № 3. — С. 204–217. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemu-professionalnogo-vygoraniya-u-yuristov> (дата обращения: 09.05.2026).
 3. Щимаева, Д. О. Влияние физической культуры на снижение профессионального стресса у юристов: юридический и медицинский аспекты [Электронный ресурс] / Д. О. Щимаева // Молодой учёный. — 2025. — № 28 (579). — С. 252–256. — URL: <https://moluch.ru/archive/579/127651> (дата обращения: 09.05.2026).
 4. Вербицкая, Ю. В. Профессиональное выгорание юристов [Электронный ресурс] / Ю. В. Вербицкая // Молодой учёный. — 2022. — № 18 (413). — С. 450–452. — URL: <https://moluch.ru/archive/413/91226> (дата обращения: 09.05.2026).
 5. Быкова, А. А. Профессиональные деформации юриста: как физическая культура противостоит выгоранию, гиподинамии и стрессу [Электронный ресурс] / А. А. Быкова, Л. У. Удовицкая // КиберЛенинка. — 2025. — № 28. — С. 127–132. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnye-deformatsii-yurista-kak-fizicheskaya-kultura-protivostoit-vygoraniyu-gipodinamii-i-stressu> (дата обращения: 09.05.2026).

Инновационные технологии физической культуры и спорта в образовательной среде вуза

Егоров Ярослав Дмитриевич, студент;
Зиямбетов Вадим Юсупович, кандидат педагогических наук, доцент
Оренбургский государственный университет имени В. А. Бондаренко

В этой статье рассматриваются современные технологии, применяемые в физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья, хроническими заболеваниями и травмами. Анализируются возможности использования ортезов и повязок, носимых устройств для мониторинга физиологических показателей (пульс, сатурация), электромагнитной терапии, массажного оборудования и других средств, обеспечивающих безопасность и эффективность занятий физической культурой. Объясняется педагогическая значимость внедрения данных технологий в высшие учебные заведения для индивидуализации нагрузки, профилактики вторичных отклонений и формирования мотивации к регулярной физической активности у студентов.

Ключевые слова: физическая культура, инновационные технологии, студенты с ограниченными возможностями здоровья, ортезы, фитнес-браслеты, электромагнитная терапия, педагогический процесс.

В настоящее время система высшего образования ориентирована на создание среды, обеспечивающей равный доступ к образовательным ресурсам для всех обучающихся, включая студентов с ограниченными возможностями здоровья и хроническими заболеваниями. Физическая культура в высшем учебном заведении (вузе) является не только средством поддержания физического состояния, но и важным фактором социальной адаптации, реабилитации и повышения качества жизни данной категории студентов. Однако традиционные подходы к проведению занятий зачастую не учитывают индивидуальные ограничения и противопоказания у студентов, что может приводить к риску ухудшения здоровья. В этой связи актуальным становится внедрение инновационных технологий, позволяющих не только компенсировать физические ограничения, но и осуществлять непрерывный контроль за состоянием организма, обеспечивая безопасность и персонализацию нагрузки.

Целью данного исследования является анализ современных инновационных технологий, применяемых в фи-

зической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья и хроническими заболеваниями, и определение их педагогический потенциал в образовательном процессе вуза.

В зависимости от решаемых задач все инновационные средства, используемые в работе с больными студентами, можно разделить на несколько групп. В первую группу можно отнести средства внешней поддержки и ортезирования: ортезы на суставы (коленные, голеностопные, лучезапястные), эластичные повязки, тейпы и корсеты. Их применение позволяет стабилизировать опорно-двигательный аппарат, снизить болевые ощущения, предотвратить травматизацию при выполнении физических упражнений. В педагогическом аспекте использование ортезов расширяет двигательные возможности студентов, давая им возможность выполнять упражнения, ранее недоступные из-за нестабильности суставов или мышечной слабости.

Во вторую группу можно отнести носимые устройства для физиологического мониторинга: фитнес-брас-

леты и смарт-часы с функцией измерения пульса, уровня насыщения крови кислородом (сатурации), артериального давления, частоты дыхания. Такие устройства, как отмечает Р. Н. Кузьменко, позволяют в режиме реального времени отслеживать реакцию организма на нагрузку и своевременно корректировать её интенсивность [4]. Для студентов с сердечно-сосудистыми патологиями, бронхиальной астмой, сахарным диабетом и другими хроническими заболеваниями постоянный контроль этих показателей является критически важным условием допуска к занятиям и их безопасного проведения. Использование таких устройств будет способствовать не только контролю безопасности, но и постановке профессионально-прикладных задач и алгоритмизации их решений, что очень важно в процессе обучения студентов [1].

Третью группу составляют физиотерапевтические технологии: портативные аппараты для электромагнитной терапии (низкочастотной, высокочастотной) и вибрационные массажёры. Их применение в структуре занятий позволит снизить мышечное напряжение, улучшить микроциркуляцию, ускорить восстановление после нагрузок. При взгляде со стороны педагогического процесса данные технологии выступают инструментом формирования у студентов навыков самовосстановления и ответственного отношения к своему здоровью.

К четвертой группе отнесены цифровые платформы и приложения для дистанционного сопровождения: мобильные приложения для ведения дневника самочувствия, фиксации показателей здоровья и получения индивидуальных рекомендаций по выполнению упражнений. Как показали исследования С. И. Рехтиной и Ю. Г. Яненко, использование таких приложений способствует повышению осознанности и мотивации студентов с ограниченными возможностями здоровья к регулярной физической активности [3].

Эффективность применения инновационных технологий в адаптивной физической культуре напрямую зависит от педагогической компетентности преподавателя. Технические средства выступают не самоцелью, а инструментом реализации индивидуального подхода. Преподаватель совместно с медицинским работником вуза, опираясь на данные мониторинга (пульс, сатурация, субъективные ощущения), смогут в реальном времени варьировать нагрузку, подбирать оптимальные виды упражнений и режимы отдыха. При этом важно формировать у студентов не только двигательные умения и возможности, но и навыки самоконтроля: умение измерять пульс, интерпретировать показатели сатурации, вовремя распознавать признаки переутомления. Такой подход способствует развитию здоровьесберегающих компетенций, необходимых для самостоятельных занятий после окончания высшего учебного заведения.

Однако внедрение инновационных технологий в работу со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, сопряжено с рядом трудностей. Во-первых, это

высокая стоимость специализированных ортезов, качественных фитнес-браслетов с функцией пульсоксиметрии и физиотерапевтических приборов, что ограничивает их доступность для массового использования. Во-вторых, недостаточная осведомлённость преподавателей о возможностях и методиках применения данных средств. В-третьих, отсутствие унифицированных рекомендаций по интеграции технологического сопровождения в рабочие программы адаптивной физической культуры. Важно также учитывать риски, связанные с чрезмерной опорой на технологии, ведь замена живого педагогического общения мониторингом может снизить воспитательный потенциал занятий. Кроме того, согласно данным Европейского регионального бюро ВОЗ, чрезмерное увлечение цифровыми устройствами и постоянный самоконтроль могут приводить к повышению тревожности у некоторых категорий молодёжи [2]. Поэтому использование любых устройств должно быть педагогически оправданным и сопровождаться разъяснительной работой.

Для преодоления выявленных проблем целесообразно: разработать методические рекомендации по использованию ортезов, фитнес-браслетов и физиотерапевтических средств в физической культуре; включить соответствующие модули в программы повышения квалификации преподавателей физического воспитания; организовать на базе университетов пункты проката базовых ортезов и устройств мониторинга для студентов, нуждающихся в них временно (например, в период реабилитации после травм). Также необходимо формировать у студентов осознанное отношение к этим технологиям как к помощникам, а не как к единственному источнику получения возможности заниматься спортом и получения информации о своём здоровье.

Подводя к итогам, можно сделать вывод о том, что инновационные технологии — ортезы и повязки, носимые мониторы пульса и сатурации, аппараты электромагнитной терапии, массажное оборудование — открывают новые возможности для организации занятий физической культурой со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья и хронические заболевания. Их грамотное, педагогически обоснованное применение позволяет индивидуализировать нагрузку, обеспечить безопасность, повысить мотивацию и сформировать устойчивые навыки самоконтроля. И можно сказать, что при внедрении этих технологий в наш Оренбургский государственный университет, станет шагом в будущее, где даже студенты с ограниченными возможностями по здоровью смогут посещать занятия физической культуры с удовольствием, поддерживая или даже улучшая своё здоровье. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку методических комплексов, интегрирующих эти технологии в единую систему адаптивного физического воспитания в вузе, с учётом групп студентов с заболеваниями и индивидуальными особенностями их организмов.

Литература:

1. Информационные технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Сост. С. Ю. Махов — Электрон. текстовые данные. — Орел: МАБИВ, 2020. — 174 с.
2. Жизнь в сети и ее последствия в реальности. Европейское региональное бюро ВОЗ, 23 мая 2025. — URL: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/23-05-2025-online-lives—offline-consequences>
3. Рехтина, С. И. Влияние использования мобильных фитнес-приложений на отношение школьников и студентов, занимающихся в спортивных секциях, к физической активности / С. И. Рехтина, Ю. Г. Яненко // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы всерос. науч.-практ. конф. — Тула: ТГПУ, 2025. — С. 278–282.
4. Кузьменко, Р. Н. Инновации в физкультуре: фитнес-трекеры, мобильные приложения и VR-тренировки / Р. Н. Кузьменко // Молодой ученый. — 2025. — № 26 (577). — С. 447–452. — URL: <https://moluch.ru/archive/577/127010> (дата обращения: 22.03.2026).

Эффективность проекта «Мой первый пояс — путь к успеху»

Ермолаев Андрей Алексеевич, студент магистратуры

Научный руководитель: Геберт Виталий Клименьевич, кандидат педагогических наук, доцент
Забайкальский государственный университет (г. Чита)

В статье представлены результаты педагогического эксперимента по внедрению авторского проекта дополнительных занятий дзюдо «Мой первый пояс — путь к успеху» для детей 5–7 лет. Проект интегрирует элементы разрозненных программ Федерации дзюдо России и обогащён авторской системой визуализации прогресса («Лестница успеха») и совместными детско-родительскими тренировками. В эксперименте участвовали 36 дошкольников (экспериментальная и контрольная группы по 18 человек). Показано, что применение проекта в течение 12 недель обеспечило статистически значимый прирост показателей физической подготовленности (особенно гибкости — на 52,9 %, координации — на 38,9 %) и повышение доли детей с высокой мотивацией к занятиям с 22 % до 56 %. Полученные данные подтверждают эффективность предложенного проекта и его перспективность для системы дополнительного образования.

Ключевые слова: дзюдо, дети старшего дошкольного возраста, физическая подготовленность, мотивация, проект, игровые технологии, визуализация достижений, детско-родительские занятия.

Введение. Современные тенденции характеризуются снижением двигательной активности детей дошкольного возраста: по данным Минпросвещения и Роспотребнадзора, более 40 % старших дошкольников имеют отклонения в состоянии здоровья — нарушения осанки, избыточную массу тела, низкий уровень координационных способностей [1]. В этих условиях актуален поиск средств физического воспитания, которые одновременно развивают физические качества и формируют устойчивую мотивацию к занятиям. Одним из таких средств выступает дзюдо, обладающее комплексным воздействием на физическое и личностное развитие ребёнка [2; 3].

Федерация дзюдо России реализует ряд образовательных проектов — «Дошкольное дзюдо», «Мой первый пояс», «Семья чемпионов», «Мой первый визит в спорт», — однако они остаются разрозненными и не в полной мере учитывают возрастную специфику детей 5–7 лет. В научной литературе подчёркивается, что старший дошкольный возраст является сенситивным для развития координации и гибкости [4; 5], а ведущей деятельностью выступает игра, что требует применения игровых и наглядных технологий [6]. Кроме того, вовлечение семьи

в процесс физического воспитания существенно усиливает мотивацию ребёнка [7].

Цель исследования — разработать и экспериментально обосновать эффективность проекта дополнительных занятий дзюдо «Мой первый пояс — путь к успеху», обеспечивающего повышение уровня физической подготовленности и мотивации детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза: проект, основанный на интеграции элементов проектов Федерации дзюдо России, использовании игровых технологий, системы визуализации прогресса и включении родителей, будет способствовать более выраженной положительной динамике физических качеств и мотивации по сравнению с традиционной программой.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе дошкольного отделения спортивного клуба «Ресурса» МБОУ «Гимназия № 21» г. Читы с сентября по декабрь 2025 г. В нём приняли участие 36 детей 5–7 лет, отнесённых к основной и подготовительной медицинским группам. Методом случайной выборки были сформированы экспериментальная (ЭГ, $n = 18$) и контрольная (КГ, $n = 18$) группы, сопоставимые по возрасту, полу и исход-

ному уровню физической подготовленности ($p > 0,05$). Родители дали информированное согласие.

Педагогический эксперимент включал констатирующий и формирующий этапы. На констатирующем этапе оценивали физические качества с помощью пяти тестов: бег 10 м (с), прыжок в длину с места (см), наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см), подъём туловища из положения лёжа за 30 с (раз), удержание равновесия на одной ноге (с). Мотивацию диагностировали методом педагогического наблюдения, бесед и анкетирования родителей, распределяя детей по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Формирующий эксперимент продолжался 12 недель (24 занятия по 30–35 минут). Дети ЭГ занимались по разработанному проекту «Мой первый пояс — путь к успеху». Его концептуальную основу составила интеграция элементов четырёх проектов Федерации дзюдо России:

- «Дошкольное дзюдо» — игровая форма подачи упражнений;
- «Мой первый пояс» — поэтапная визуализация техники и система символического поощрения;
- «Семья чемпионов» — совместные занятия детей с родителями (1–2 раза в месяц);
- «Мой первый визит в спорт» — формирование позитивного первого опыта.

Авторскими дополнениями выступили:

1. система «игрового прогресса» — индивидуальный лист «Лестница успеха» из шести ступеней («Я на тренировке», «Я учусь падать», «Я боюсь правильно», «Я работаю в паре», «Моя семья — команда», «Я — дзюдоист!»), на который ребёнок за успехи наклеивает звёзды, продвигаясь к получению символического бело-жёлтого пояса;

2. сквозные игровые сюжеты занятий («путешествие», «спортивное приключение»).

Содержательно проект делился на адаптационный (1–4 недели), обучающий (5–8 недель) и закрепляющий (9–12 недель) этапы. В каждом занятии обязательными элементами были обучение самообороне (укэми), координационные и равновесные упражнения, работа в парах. Контрольная группа в тот же период посещала традиционные занятия по дзюдо.

Статистическая обработка выполнялась в программе Microsoft Excel: вычисляли средние значения (M), стандартное отклонение ($\pm m$), достоверность различий по t -критерию Стьюдента для независимых и парных выборок (критический уровень значимости $p < 0,05$). Для сопоставления распределений мотивации применяли критерий χ^2 .

Результаты и их обсуждение. На констатирующем этапе статистически значимых различий между ЭГ и КГ не обнаружено ($p > 0,05$), что свидетельствует об однородности выборок. После завершения формирующего эксперимента в обеих группах произошёл прирост показателей, однако его выраженность существенно различалась (табл. 1).

Как видно из таблицы, в ЭГ прирост всех показателей оказался статистически значимым ($p < 0,01$ – $0,001$), тогда как в КГ ни по одному тесту не достиг уровня значимости ($p > 0,05$). Наиболее выраженная динамика в ЭГ зафиксирована в тестах на гибкость (прирост 52,9 %) и координацию (38,9 %), что соответствует современным представлениям о сенситивных периодах развития данных качеств у детей 5–7 лет [4; 5].

После эксперимента межгрупповые различия по всем тестам стали достоверными ($p < 0,05$ — $p < 0,01$). Это подтверждает, что разработанный проект оказывает более мощное развивающее воздействие, нежели традиционная программа.

Изменения в мотивационной сфере отражены в таблице 2.

В ЭГ доля детей с высокой мотивацией увеличилась в 2,5 раза (с 22 % до 56 %), а низкая мотивация снизилась до 8 %. В КГ сдвиги оказались минимальными. Различия в распределениях между группами после эксперимента статистически значимы ($\chi^2 = 9,87$; $p < 0,01$).

Полученные результаты согласуются с теоретическими положениями Л. С. Выготского о зоне ближайшего развития и ведущей роли игровой деятельности в дошкольном возрасте [6]. Применение системы «Лестница успеха» переводило внешнюю мотивацию во внутреннюю: ребёнок видел конкретный результат своих усилий, что снижало тревожность и формировало устойчивый интерес [8]. Включение совместных занятий с ро-

Таблица 1. Динамика показателей физической подготовленности детей 5–7 лет за период эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	p (внутри группы)
Бег 10 м, с	ЭГ	3,2 ± 0,3	2,9 ± 0,2	9,4	<0,01
	КГ	3,3 ± 0,3	3,2 ± 0,3	3,0	>0,05
Прыжок в длину, см	ЭГ	105 ± 8	118 ± 7	12,4	<0,001
	КГ	102 ± 7	108 ± 7	5,9	>0,05
Наклон вперёд, см	ЭГ	5,1 ± 1,2	7,8 ± 1,0	52,9	<0,001
	КГ	4,9 ± 1,1	5,8 ± 1,1	18,4	>0,05
Подъём туловища, раз	ЭГ	12 ± 2	16 ± 2	33,3	<0,001
	КГ	11 ± 2	13 ± 2	18,2	>0,05
Удержание равновесия, с	ЭГ	9,5 ± 1,8	13,2 ± 1,5	38,9	<0,001
	КГ	9,1 ± 1,7	10,5 ± 1,6	15,4	>0,05

Примечание: p — достоверность различий по парному t -критерию для каждой группы отдельно.

Таблица 2. Распределение детей по уровню мотивации к занятиям дзюдо, %

Уровень мотивации	ЭГ до	ЭГ после	КГ до	КГ после
Высокий	22	56	20	28
Средний	50	36	52	50
Низкий	28	8	28	22

дителями создавало ситуацию психологической защищённости и эмоционального подъёма, что, как показано в ряде исследований, значительно усиливает мотивацию к физической активности [7; 9].

Особо отметим высокий прирост гибкости и координации. Это объясняется тем, что упражнения дзюдо (перекаты, самостраховка, равновесия) адресно воздействуют на данные качества, а игровая форма способствует многократному, но не утомительному повторению движений. Сенситивный период 5–7 лет был использован максимально полно [5].

Выводы

1. Разработанный проект «Мой первый пояс — путь к успеху», интегрирующий элементы проектов Феде-

рации дзюдо России и дополненный системой визуализации прогресса и детско-родительскими тренировками, доказал свою эффективность в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

2. Применение проекта обеспечило статистически значимый прирост всех исследуемых физических качеств, причём наиболее выраженный — в гибкости (52,9 %) и координации (38,9 %).

3. Доля детей с высокой мотивацией к занятиям дзюдо в экспериментальной группе возросла с 22 % до 56 %, что подтверждает действенность предложенных игровых и мотивационных технологий.

4. Проект может быть рекомендован для внедрения в практику дошкольных образовательных учреждений, центров дополнительного образования и спортивных секций.

Литература:

1. О состоянии здоровья детей в Российской Федерации: доклад Минздрава России. — М., 2023. — 67 с.
2. Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015. — 216 с.
3. Кастальский О. О. Использование элементов дзюдо в физическом воспитании старших дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2019. — № 3. — С. 56–59.
4. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 352 с.
5. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. — М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.
6. Выготский Л. С. Игра и её роль в психическом развитии ребёнка // Вопросы психологии. — 1966. — № 6. — С. 62–76.
7. Матвеева О. А. Вовлечение семьи в процесс физического воспитания дошкольников // Дошкольное воспитание. — 2021. — № 4. — С. 34–40.
8. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2011. — 512 с.
9. Федерация дзюдо России: официальный сайт. — URL: <https://judo.ru> (дата обращения: 01.03.2026).

Структура и диагностика специальной выносливости квалифицированных борцов вольного стиля

Магомедов Магомед Газимагомедович, кандидат педагогических наук, доцент;
Самурханова Алима Агамирзаевна, кандидат биологических наук, доцент;
Мусаева Заира Магомедовна, старший преподаватель
Дагестанский государственный педагогический университет имени Р. Гамзатова (г. Махачкала)

Статья посвящена структуре и диагностике специальной выносливости квалифицированных борцов вольного стиля. Цель исследования — выявить ключевые факторы выносливости и разработать методику её оценки. В эксперименте участвовали 38 спортсменов высокой квалификации (КМС, МС, МСМК).

С помощью корреляционного и факторного анализа выделены 5 основных факторов: статическая выносливость, аэробные и анаэробные возможности, скорость восстановления и проявление силы/быстроты в условиях утомления.

Разработан комплексный тест для диагностики (коэффициент корреляции с уровнем мастерства — 0,90). Предложены модельные характеристики для спортсменов разной квалификации.

Ключевые слова: специальная выносливость, вольная борьба, диагностика, модельные характеристики, тестирование.

Большое значение специальной выносливости для обеспечения высоких спортивных результатов в борьбе требует дальнейшего совершенствования методики развития этого качества у борцов. Особую актуальность этот вопрос приобретает применительно к взрослым спортсменам высокой квалификации, что обусловлено высоким уровнем мастерства спортсменов, выступающих в ответственных соревнованиях, и резко возросшей в последние годы, напряженной конкуренцией на всесоюзной и международной аренах.

Анализ показывает, что дальнейший научный поиск в разработке проблемы специальной выносливости в борьбе должен прежде всего коснуться четкого количественного выражения основных факторов, определяющих уровень специальной выносливости. При этом внимание следует обратить на те составляющие специальной выносливости, которые хотя и отмечаются специалистами, однако не являются предметом специальных комплексных исследований. Это прежде всего уровень подвижности и лабильности основных функциональных систем, экономичность работы и способность к эффективному восстановлению, умение осуществлять рациональные двигательные действия и решать технико-тактические задачи в условиях прогрессирующего утомления, выносливость в условиях различного характера работы мышц — динамического и статического и др.

Цель, методика и организация исследования

Основной целью наших исследований являлось выделение и характеристика основных факторов, обуславливающих уровень развития специальной выносливости у борцов вольного стиля; разработка методики оценки проявления специальной выносливости, а также диагностика отдельных компонентов ее определяющих; установление модельных характеристик специальной выносливости борцов в зависимости от их квалификации.

В исследовании приняли участие 38 спортсменов высокой квалификации — кандидаты в мастера спорта, мастера спорта России и мастера спорта международного класса. В общей сложности при обследовании испытуемых у каждого спортсмена регистрировалось 16 показателей, в комплексе позволяющих дать всестороннюю оценку специальной выносливости квалифицированных борцов.

Для целостной оценки специальной выносливости использовались два теста. Один из них, рекомендованный А. Г. Бурындиным [1], предполагал броски манекена в течение 3 минут в стандартном режиме: 4 броска в течение 40 с и максимальное количество бросков в заключительные 20 с каждой мин. Второй комплексный тест, разработанный нами, предполагал выполнение в интер-

вальном режиме специфической работы различного характера с максимальной интенсивностью и дозированными паузами отдыха. Аэробные способности борцов определялись путем регистрации работоспособности в тесте «7,5 броска манекена в 1 мин» [2], показателей $\max \text{VO}_2$ мл/кг/мин, O_2 -пульса. Для оценки анаэробных возможностей использовался тест «15 бросков манекена в 1 мин» [2], показатели $\max \text{O}_2\text{D}$. Интенсивность протекания процессов восстановления определялась по продолжительности восстановления ЧСС и VE , а также по уровню восстановления этих же показателей на 2-й мин после выполнения программы специального теста «Броска манекена в течение 3 мин в режиме 10 бросков в 1 мин». Способность к проявлению силы, быстроты, умения ориентироваться в условиях утомления оценивалась по эффективности выполнения соответствующих заданий непосредственно после выполнения программы специального «Броски манекена в течение 3 мин в режиме бросков в 1 мин». Выносливость к работе статического характера определялась по продолжительности удержания заданного усилия (60 % от макс.) при работе мышц кисти и туловища.

Исследования проведены в стандартных условиях во второй половине подготовительного и начале соревновательного периода в декабре 2024 и феврале 2025 года.

В результате обработки полученных данных с использованием методов математической статистики (корреляционный и факторный анализы) установлена значимость различных показателей для проявления специальной выносливости у борцов вольного стиля; дана характеристика основных факторов, обуславливающих уровень развития данного качества; предложена методика комплексной диагностики специальной выносливости.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате обработки фактического материала установлено, что уровень специальной выносливости борцов обусловлен 5 факторами (табл. 1).

Первый фактор — «Выносливость при работе статического характера» — характеризуется двумя показателями: продолжительностью удержания заданного усилия при работе мышц кисти и продолжительностью удержания заданного усилия при работе мышц туловища. Взаимосвязь между указанными показателями достаточно велика ($r=0,64$). Величина множественного коэффициента корреляции между указанными показателями и уровнем специальной выносливости борцов (0,41), а также коэффициента множественной детерминации (0,17) достаточно четко свидетельствуют о заметной роли данного фактора в обеспечении специальной выносливости.

Второй фактор связан с аэробными возможностями борца и характеризуется широким комплексом свойств организма, обуславливающих поглощение, транспорт и утилизацию кислорода. Величина множественного коэффициента корреляции между аэробными показателями выносливости борцов и уровнем специальной выносливости (0,72), а также коэффициент множественной детерминации (0,52) свидетельствуют о высокой значимости указанного фактора в обеспечении специальной выносливости борцов.

Третий фактор предполагает объединение свойств и способностей организма борца, связанных с уровнем анаэробной (гликолитической) производительности, которая обеспечивает способность спортсмена совершать мышечную работу в условиях неадекватного снабжения кислородом с использованием анаэробных источников энергии. Величина множественного коэффициента корреляции между временем работы в специальном тесте анаэробного характера и величинами $\max \text{O}_2\text{D}$, с одной стороны, и уровнем специальной выносливости, с другой (0,70), а также величина коэффициента множественной детерминации (0,49) свидетельствуют о высокой роли эргоэнергетических показателей выносливости при анаэробной работе для обеспечения специальной выносливости борцов вольного стиля.

Четвертый фактор, существенно влияющий на уровень специальной выносливости, обозначается как способность борца к интенсивному протеканию процессов восстановления после специфической нагрузки и связан, прежде всего, с возможностями кислородтранспортной системы, к быстрейшему устранению из организма продуктов промежуточного обмена, накопившихся в результате протекания анаэробных реакций. Величина множественного коэффициента корреляции между показателями, сформировавшими указанный фактор, и уровнем специальной выносливости спортсменов составляет 0,79, а величина коэффициента множественной детерминации — 0,62.

И, наконец, **пятый фактор** характеризуется способностями спортсменов к проявлению силы, быстроты, умения ориентироваться в условиях утомления. Родственные параметры, сформированные в указанный фактор, достаточно тесно. Величина взаимосвязаны множественного коэффициента корреляции между показателями, отражающими способности к проявлению силы, быстроты, умения ориентироваться в условиях утомления,

и уровнем специальной выносливости (0,60), а также коэффициент множественной детерминации (0,36) свидетельствует о высокой значимости указанного фактора в обеспечении специальной выносливости борцов.

Экспериментальное обоснование методики диагностики специальной выносливости позволило разработать тесты, как для целостной, так и для дифференцированной оценки данного качества. Для целостной оценки специальной выносливости рекомендуется комплексный тест. Его программа заключается в следующем: борец в интервальном режиме выполняет специфическую работу различного характера с максимально доступной интенсивностью и строго регламентированными интервалами отдыха. Тест предполагает трехкратное выполнение следующей программы: 20 с — максимальное количество бросков манекена; 10 с — отдых; 20 с — максимальное количество забеганий на мосту в правую сторону; 10 с — отдых; 20 с — максимальное количество передних подсечек. После каждой серии упражнений, входящих в программу теста, спортсменам предоставляется 20-секундный пассивный отдых.

Показатели выносливости, зарегистрированные по данным комплексного теста, тесно связаны с уровнем спортивного мастерства — коэффициент корреляции составляет 0,90. Коэффициент корреляции при повторном тестировании — 0,83, что свидетельствует о высокой надежности данного теста.

С учетом задач спортивной практики экспериментально обоснован комплекс простых показателей, рекомендуемых для дифференцированной оценки способностей борцов по каждому из пяти факторов, в комплексе определяющих уровень развития специальной выносливости.

Изучение зависимости между квалификацией борцов и динамикой изменения их возможностей по различным показателям, свидетельствующим об уровне развития специальной выносливости, позволило дать характеристику развития данного качества у мастеров спорта международного класса, мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта. Приведенные величины могут быть использованы в качестве среднegrupповых модельных характеристик при ориентации и коррекции тренировочного процесса квалифицированных борцов вольного стиля.

Таким образом, в статье представлены взаимосвязанные сведения о структуре специальной выносливости борцов вольного стиля, о методике целостной и дифференцированной оценки данного качества.

Литература:

1. Баландин, В. И. Физиологические основы спортивной тренировки / В. И. Баландин // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 10. — С. 82–87.
2. Вагабов, Э. А. Методика оценки специальной выносливости борцов / Э. А. Вагабов, А. В. Сафощин // Российский олимпийский комитет: науч.-теорет. журн. — 2023. — № 4. — С. 115–122.
3. Захарченко, Д. Д. Развитие специальной выносливости у юных борцов вольного стиля / Д. Д. Захарченко, А. С. Малиновский, О. А. Захарченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2023. — № 2. — С. 48–53.

4. Кузнецов, А. С. Биоэнергетические критерии специальной выносливости в единоборствах / А. С. Кузнецов, Н. В. Поликарпова // Вестник спортивной науки. — 2022. — № 3. — С. 29–35.
5. Новиков, П. Д. Контроль специальной выносливости квалифицированных борцов: современные подходы / П. Д. Новиков // Наука и спорт: современные тенденции. — 2024. — Т. 12, № 1. — С. 74–80.
6. Смирнов, В. В. Структура специальной выносливости в вольной борьбе: компонентный анализ / В. В. Смирнов, Е. А. Петрова // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 7. — С. 62–66.

Методика физической подготовки бойцов специальных подразделений Росгвардии: теоретические и практические аспекты

Мануйленко Владимир Николаевич, начальник отдела

Сибирский ордена Жукова округ войск национальной гвардии Российской Федерации (г. Новосибирск)

Физическая подготовленность является ключевым фактором успешного выполнения служебно-боевых задач военнослужащими специальных подразделений. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности подготовки в современных условиях, характеризующихся высокой интенсивностью боевых действий и развитием высокотехнологичного вооружения. Цель исследования — изучить и систематизировать методы физической подготовки бойцов спецподразделений Российской Федерации и зарубежных стран, оценить эффективность современных подходов и предложить рекомендации для совершенствования подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, спецподразделения, Росгвардия, ОФП, СФП, служебно-боевые задачи, стрессоустойчивость, методика подготовки.

В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты физической подготовки бойцов специальных подразделений. Анализируются основные цели, задачи и принципы боевой, профессиональной и физической подготовки. Особое внимание уделяется методическим подходам к организации тренировочного процесса.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности физической подготовки бойцов специальных подразделений в современных условиях. Физическая подготовленность является одним из ключевых факторов успешного выполнения служебно-боевых задач. Современные конфликты требуют от бойцов высокой степени физической выносливости, силы, ловкости и психологической устойчивости. Данная статья посвящена исследованию методик физической подготовки военнослужащих специального назначения в войсках национальной гвардии Российской Федерации.

Проведя анализ различных литературных источников, в том числе и зарубежной литературы, можно сделать следующие выводы: данная тема никогда не потеряет своей актуальности ввиду постоянного изменения форм и способов ведения боевых действий, развития высокотехнологичного вооружения, значительного увеличения интенсивности боевых действий на поле боя. Исследование методик подготовки зарубежных стран, включая США, Великобританию и Германию, несколько отличается от российских. Мы рассмотрим ключевые элементы программ подготовки, проведем сравнительный анализ и обозначим возможные пути дальнейшего совершенствования подходов к физической подготовке.

Российская методика физической подготовки военнослужащих специального назначения основана на принципах комплексного подхода, направленного на развитие ключевых физических качеств, таких как выносливость, сила, скорость реакции и способность действовать в экстремальных условиях. Рассмотрим подробнее компоненты данной программы. Общая физическая подготовка (ОФП) включает регулярные занятия, направленные на повышение общего уровня физической кондиции.

Основными элементами ОФП являются: бег на короткие и длинные дистанции; подтягивание и отжимание; работа с тяжестями, такими как гантели и штанги; комплексные тренировки, включающие кардионагрузки и силовую работу. Эти упражнения способствуют повышению выносливости, укреплению сердечно-сосудистой системы и увеличению мышечной массы [1]. Специальная физическая подготовка (СФП) предназначена для развития специфических навыков, необходимых для выполнения конкретных задач. Сюда относятся: стрелковая подготовка; преодоление полосы препятствий; техническая подготовка, включающая изучение оружия и снаряжения; формирование психологической устойчивости и стрессоустойчивости.

Особенностью российской методики является акцент на развитии выносливости и способности действовать в условиях стресса, что достигается путем регулярных тренировок в суровых климатических условиях и моделирования реальных боевых ситуаций.

Рассмотрим подходы к физической подготовке военнослужащих специального назначения в некоторых западных странах.



Рис. 1. Методы физической подготовки бойцов спецназа Росгвардии

Соединенные Штаты Америки. Американская программа подготовки военнослужащих специального назначения известна своей жесткостью и высоким уровнем требований. Ключевые элементы включают: интенсивные аэробные тренировки, такие как бег на длинные дистанции и интервальные тренировки; силовые тренировки с использованием тяжелых грузов и гимнастических элементов; практические занятия по выживанию в экстремальных условиях; регулярные тестирования физической подготовки, включающие бег, подтягивание и подъем груза. Программа американской подготовки характеризуется строгими стандартами и постоянным контролем качества подготовки.

Великобритания. Британская методика подготовки военнослужащих специального назначения делает акцент на выносливость и способность действовать в условиях длительного напряжения. Важнейшие элементы британской программы включают: длительные марш-броски с полной выкладкой; экстремальное скалолазание и альпинизм; навыки подводного плавания и навигации; ко-

мандные игры и соревнования, развивающие лидерские качества и взаимодействие внутри команды. Британская программа подчеркивает важность коллективных действий и взаимовыручки среди членов отряда.

Германия. Немецкая методика подготовки базируется на сочетании физической и технической подготовки. Основные элементы немецкой программы:

- высокие стандарты физической подготовки, аналогичные американским;
- использование передового оборудования и технологий для повышения эффективности тренировок;
- акцент на развитие технических навыков, таких как вождение транспортных средств и управление сложной техникой.

Германия уделяет особое внимание интеграции физической и технической подготовки, обеспечивая высокий уровень профессионализма своих военнослужащих.

Российские и зарубежные методики физической подготовки имеют как общие черты, так и существенные различия. Совершенно очевидно, что методики физической

Таблица 1. Основные особенности физической подготовки военнослужащих спецподразделений в разных странах

Страна	Основной акцент подготовки	Особенности подготовки
США	Выносливость, сила, выживания	Интенсивные аэробные и силовые тренировки, контроль качества
Великобритания	Длительное напряжение, командная работа	Марш-броски с полной выкладкой, альпинизм, подводное плавание
Германия	Физическая + техническая подготовка	Использование современных тренажеров и техники, интеграция навыков

Примечание: ОФП — общая физическая подготовка; СФП — специальная физическая подготовка.

подготовки отличаются, но они отличаются не только в сравнении с другими странами, но и с течением времени. Только за последние пятнадцать лет российская система физической подготовки военнослужащих прошла значительные преобразования, адаптировавшись к современным вызовам и условиям ведения боевых действий. Особенно стремительно она меняется в настоящее время, в условиях проведения специальной военной операции.

До начала 2010-х годов подход к физической подготовке в российских вооруженных силах основывался преимущественно на традиционных методиках, унаследованных от советской эпохи. Основными задачами были общая физическая подготовка и развитие выносливости, однако специализированные программы для различных подразделений отсутствовали. В результате многие солдаты испытывали трудности при адаптации к реальным боевым условиям, особенно в сложных регионах, таких как Чечня и другие горячие точки. Однако уже в начале 2010-х годов стало ясно, что традиционные подходы недостаточны для обеспечения высокой эффективности в современной войне. Необходимость модернизации стала очевидной и во внутренних войсках МВД, где началась разработка новых программ, направленных на улучшение физической подготовки военнослужащих.

Одним из ключевых этапов реформы стал выпуск нового Наставления по физической подготовке (НФП-2018), который заменил устаревшие инструкции советского периода. НФП-2018 установил новые стандарты и процедуры, направленные на повышение уровня физической подготовки военнослужащих. Среди его новшеств: увеличение количества часов, отведенных на физическую подготовку; введение специализированных программ для различных типов подразделений, включая спецподразделения и разведывательные подразделения; акцент на развитии функциональной выносливости и психологической устойчивости. Согласно новым стандартам, физическая подготовка должна проводиться регулярно и систематически, обеспечивая высокий уровень физической готовности военнослужащих к выполнению поставленных задач.

Современные тенденции и инновации. Начиная с середины 2010-х годов, российские военные начали внедрять современные технологии и методы физической подготовки, заимствуя опыт зарубежных коллег. Неко-

торые из ключевых тенденций включают: интеграция цифровых технологий для мониторинга состояния здоровья и прогресса в физической подготовке; применение инновационных тренажерных комплексов и оборудования, позволяющих имитировать реальные боевые условия; повышенное внимание к восстановлению и реабилитации после тяжелых физических нагрузок. Кроме того, особое внимание уделяется психологической подготовке, поскольку стрессоустойчивость является критически важным аспектом работы в специальных подразделениях. Военнослужащих обучают методам саморегуляции и релаксации, что помогает им сохранять высокую работоспособность даже в самых напряженных ситуациях [2].

Реализация новых стандартов потребовала значительных ресурсов и организационных изменений. Были созданы специализированные центры подготовки, где военнослужащие могли получать необходимые знания и навыки. Также увеличилось финансирование программ физической подготовки, что позволило закупить современное оборудование и обучить квалифицированных специалистов [3].

Одной из важнейших инициатив стало создание системы регулярных проверок физической готовности, которая позволила объективно оценивать прогресс каждого военнослужащего. Эта система включает тесты на выносливость, скорость реакции, координацию и общую физическую форму. Результаты тестов учитываются при распределении кадров и назначении на определенные должности.

Оценивая эффективность проведенных реформ, следует отметить значительное улучшение физической подготовки военнослужащих. Новые методики позволили повысить уровень выносливости, скорости реакции и координации, что положительно сказалось на результатах реальных операций. Тем не менее, остаются некоторые вызовы, такие как необходимость дальнейшего улучшения инфраструктуры и внедрение более продвинутых технологий. Перспективы дальнейших преобразований связаны с развитием искусственного интеллекта и виртуальной реальности, которые могут революционизировать процессы подготовки. Уже сейчас ведутся эксперименты с использованием симуляторов и тренажеров, позволяющих моделировать разнообразные сценарии боевых действий [4].

Заключение. Изменения в методиках физической подготовки военнослужащих специальных подразделений в Росгвардии за последние 15 лет демонстрируют стремление руководства адаптироваться к современным реалиям войны. Благодаря введению новых стандартов и технологий удалось значительно улучшить качество подготовки, что повысило эффективность выполнения задач в сложных условиях. Несмотря на достигнутые успехи, остается пространство для дальнейшего совершенствования, особенно в области интеграции новейших технологий и методов восстановления.

Нет пределов совершенства, и эта работа будет продолжаться, пока существует угроза применения армий в вооруженных конфликтах, а значит — всегда. Ведь физически подготовленный военнослужащий — это 80 % успеха выполнения поставленных задач. Главное, в гонке за новыми технологиями, внедрением искусственного интеллекта не забывать, что самое важное — это люди, специалисты, инструктора, командиры, которые осуществляют подготовку бойцов спецназа к выполнению служебно-боевых задач. Именно от их подготовленности, профессионализма, методических и педагогических навыков зависит уровень подготовки бойцов.

Проведенная нами работа лишь дополняет и совершенствует те наработки в области развития методик физической подготовки бойцов спецназа.

1. Система специальной физической подготовки (СФП) является фундаментом, на котором строится способность бойцов специальных подразделений эффективно выполнять служебно-боевые задачи (СБЗ). Стратегический сдвиг заключается в переходе от оценки по формальным спортивным показателям к развитию интегральной боевой эффективности, релевантной реальным условиям.

Ключевые компоненты, формирующие данную систему, включают:

- Единая двигательная база: в основе подготовки лежит относительно простая и физиологичная двигательная база, унифицированная для стрельбы, перемещения и рукопашного боя. Цель состоит не в достижении максимального результата в каждом отдельном элементе, а в формировании единых двигательных паттернов, позволяющих бойцу действовать эффективно и слаженно в комплексной боевой обстановке.

- Учет реальных условий: система изначально предполагает, что боец будет действовать в состоянии усталости и с ограниченным запасом сил. Особое внимание уделяется влиянию экипировки, которая рассматривается как фактор, способный как повысить, так и ограничить возможности военнослужащего, что требует отработки соответствующих двигательных навыков.

- Развитие когнитивных навыков: подготовка направлена на развитие способности к мгновенному, интуитивному выбору приоритетной цели и адекватного способа ее поражения. Вместо заучивания стереотипных приемов, система поощряет импровизацию на основе прочно усво-

енных базовых навыков, что критически важно в динамично меняющейся обстановке.

- Психологическая подготовка: приоритет отдается развитию когнитивных, волевых и эмоциональных качеств, присущих именно боевой деятельности. Этот подход принципиально отличается от подготовки спортсменов (боксеров, борцов, стрелков), чьи психологические установки формируются в специфических условиях соревнований, а не реального боя. Такая концепция детерминирует необходимость структурированного подхода к выявлению и устранению недостатков в подготовке личного состава.

2. Глубокий анализ существующих проблем и недостатков в области боевой и физической подготовки (БПиП) является отправной точкой для разработки целенаправленных мероприятий по их устранению. Выявление первопричин затруднений позволяет командирам подразделений выстроить эффективную работу по совершенствованию процесса подготовки. Эта работа выстраивается по четырем взаимосвязанным направлениям, обеспечивающим как индивидуальный рост бойцов, так и повышение слаженности подразделения в целом:

- о Дифференциация и индивидуализация: данный подход позволяет целенаправленно устранять выявленные пробелы в подготовке, не допуская, чтобы общий темп обучения диктовался наименее подготовленными бойцами. Это включает определение слабо освоенных тем, формирование из слабо подготовленных бойцов отдельных учебных групп, а также детальное планирование содержания, методики, времени и места проведения занятий, включая назначение ответственных руководителей и подбор необходимых методических средств.

- о Моделирование реальных условий: ключевым элементом подготовки является формирование у личного состава навыков и умений преодоления трудностей. Это достигается путем создания и моделирования на занятиях условий, максимально приближенных к реальной служебно-боевой деятельности (СБД), что позволяет отрабатывать действия в обстановке, сопряженной с высоким физическим и психологическим напряжением.

- о Формирование мотивации и уверенности: высокий профессионализм невозможен без сильной внутренней мотивации. Это достигается через формирование у бойцов глубокого личностного смысла выполняемых задач, что трансформирует служебный долг в осознанную профессиональную миссию. Параллельно ведется работа по развитию у личного состава уверенности в собственных силах и возможностях.

- о Система оценки и поддержки: для обеспечения объективности процесса необходимо разработать четкие критерии оценки достижений и внедрить систему их стимулирования. Важнейшей составляющей является организация индивидуальной работы с бойцами и оказание систематической методической помощи руководителям занятий на всех уровнях. Эффективность перечисленных мероприятий неразрывно связана с ключевым фактором

успеха — методическим мастерством и личной подготовленностью руководящего состава, что формирует следующий уровень анализа.

3. Деятельность по совершенствованию процесса БПиФП должна включать в себя: «дифференциацию обучающихся по степени готовности; определение перечня тем, которые ими слабо освоены; распределение слабо подготовленных бойцов по отдельным группам; планирование содержания, методики, времени и места для проведения занятий; определение руководителей занятий и комплекса необходимых методических средств; формирование навыков и умений преодоления трудностей в ходе достижения намеченных целей путем создания и моделирования реальных условий, в которых проходит их СБД; воспитание у бойцов стремления к достижению максимально возможных результатов в профессиональной деятельности путем придания ей глубокого личностного смысла; развитие у бойцов уверенности в своих силах и возможностях; разработку критериев оценки и стимулирования достижений; организацию индивидуальной работы и оказания методической помощи руководителям БПиФП».

4. Определяющим фактором успеха всей системы подготовки является личность руководителя занятий. Его методическое мастерство и уровень профессиональной готовности напрямую коррелируют с качеством усвоения материала личным составом. Поскольку эти качества обусловлены индивидуальными особенностями каждого командира, методическая подготовка самих руководителей также должна организовываться на индивидуальной основе.

Реализация тренировочных комплексов, ориентированных на предстоящую СБД, должна строиться на базе четырех основополагающих педагогических принципов:

— Принцип военно-профессиональной обусловленности и оптимальности. Он детерминирует прямую зависимость содержания и методов подготовки от характера предстоящих СБЗ, требуя их оптимизации для достижения максимальной боевой эффективности, а не абстрактных нормативов.

— Принцип учета характера и специфики проведения специальных действий. Программа подготовки должна гибко адаптироваться под конкретные условия и особенности тех специальных операций, к которым готовится

подразделение, учитывая тактику, местность и вероятные действия противника.

— Принцип обеспечения личной примерности командиров. Командиры всех уровней обязаны демонстрировать личный пример в уровне физической и тактической готовности к выполнению СБЗ, что является мощнейшим мотивирующим фактором для подчиненных.

— Принцип комплексирования средств физической, тактической и специальной подготовки. Для успешного выполнения задач необходимым условием является тесная интеграция различных видов подготовки. Физические упражнения, тактические приемы и специальные навыки должны отрабатываться не изолированно, а в едином комплексе, моделирующем реальные боевые ситуации.

Данные принципы находят свое практическое воплощение через конкретный педагогический алгоритм, реализуемый в ходе тренировочного процесса.

5. Педагогический алгоритм является практическим инструментом внедрения вышеизложенных принципов и концепций в структурированный тренировочный процесс. Его главная цель — обеспечить максимальную готовность бойцов к предстоящей служебно-боевой деятельности. Суть данного алгоритма заключается в системном применении комплексных тренировок. Эти тренировки построены на интеграции физических и специальных упражнений, а также на детальном изучении и отработке приемов и действий, непосредственно ориентированных на специфику будущих задач подразделения. Ключевой особенностью алгоритма является поэтапное решение учебных задач в строгом соответствии с предназначением подразделения. Это обеспечивает последовательное и логичное наращивание как индивидуальных навыков бойцов, так и слаженности действий всего коллектива.

Таким образом, формирование боевой эффективности специальных подразделений Росгвардии — это не результат применения разрозненных методик, а следствие внедрения системного, научно обоснованного и комплексно организованного процесса. Этот процесс охватывает все уровни: от фундаментальной двигательной концепции, учитывающей реалии боя, до личности командира и конкретных педагогических алгоритмов, преобразующих теоретические принципы в практическую готовность к выполнению служебно-боевых задач любой сложности.

Литература:

1. Ильин, Е. П. Психология спорта. — СПб., 2008. — с. 19
2. Кузнецов, А. В. Физическая подготовка как мощный фактор повышения морально-психологической устойчивости / А. В. Кузнецов, К. Г. Поспелов, С. В. Сергиенко // Молодой ученый. — 2020. — № 45 (335). — С. 203–205.
3. Тарас А. Е. «Рукопашный бой СМЕРШ». Практическое пособие / А. Е. Тарас. — Мн.: Харвест, 2004. — 400 с.
4. Федоров Е. Е., Соловьев И. И. «Особенности индивидуальной физической подготовки сотрудников полиции». Сборник статей. Ростов-на-Дону, 2024.

Использование VR-очков в системе подготовки волейболисток 15–17 лет: влияние на реакцию и внимание

Самойлова Елена Леонидовна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель

Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина», филиал в г. Челябинске

Базанов Матвей Алексеевич, студент магистратуры

Уральский государственный университет физической культуры (г. Челябинск)

Современная подготовка юных спортсменов требует внедрения инновационных технологий. В данной статье рассматривается потенциал применения очков виртуальной реальности (V-R очков) в тренировочном процессе волейболисток 15–17 лет. Основное внимание уделяется влиянию специализированных VR-тренажеров на скорость и точность простой и сложной реакции, а также на устойчивость, переключение и распределение внимания. Анализируются возможные методики интеграции VR в традиционные тренировки, рассматриваются преимущества и ограничения технологий. Статья носит теоретико-методический характер и призвана обосновать перспективность дальнейших экспериментальных исследований в данном направлении.

Гипотеза

Систематическое и целенаправленное использование специализированных VR-тренажеров, имитирующих игровые ситуации в волейболе, в тренировочном процессе волейболисток 15–17 лет приведет к статистически значимому улучшению показателей:

1. Скорости и точности реакции:

- Простой реакции (например, на сигнал к стартовому перемещению).
- Сложной реакции выбора (реакция на действия нападающего, блокирующего, определение траектории мяча).
- Реакции на движущийся объект (РДО) — ключевой для приема подачи и атаки.

2. Параметров внимания:

- Устойчивости концентрации в условиях игрового напряжения и усталости.
- Скорости переключения между источниками информации (мяч, игроки, свободные зоны).
- Эффективности распределения внимания между периферическим и центральным зрением в ограниченное время.

Цель исследования

Теоретически обосновать и разработать концепцию применения технологии виртуальной реальности для развития психофизиологических качеств (реакция и внимание) у волейболисток 15–17 лет в рамках системы их специальной подготовки.

Основное содержание

Возраст 15–17 лет является этапом углубленной специализации в волейболе, когда техническая подготовка тесно переплетается с развитием тактического мышления и ключевых психофизиологических функций. Именно скорость реакции и качество внимания часто становятся

решающими факторами в условиях дефицита времени на современной скоростной площадке.

Преимущества VR в подготовке волейболисток:

1. Моделирование игровых ситуаций: VR позволяет создавать контролируемые, повторяемые и высокоинтенсивные сценарии, которые сложно воспроизвести на обычной тренировке (например, серии атак с разных позиций, прием силовой подачи, работа блока против смены траекторий).

2. Фокусировка на когнитивных навыках: Тренировка проходит без физической нагрузки на мышцы, что позволяет сосредоточиться исключительно на обработке визуальной информации, принятии решений и скорости моторного ответа.

3. Измеримость и анализ: Система предоставляет точные количественные данные: время реакции, точность выбора, траекторию взгляда (при использовании айтрекинга). Это позволяет объективно оценивать прогресс и выявлять слабые места.

4. Безопасность и доступность: Возможность отработки сложных элементов без риска получения травмы. Тренировки могут проводиться в любом помещении, независимо от наличия площадки.

5. Мотивация: Игровой формат и инновационность повышают вовлеченность спортсменов.

Примеры методик:

— **Для реакции:** Программы, где волейболистка должна отреагировать на внезапно появляющийся в разных секторах виртуального пространства мяч — коснуться его, отбить в определенную зону или уклониться.

— **Для внимания:** Сценарии, требующие отслеживания нескольких движущихся объектов (симуляция атаки с первой линии и с задней), быстрого определения свободного места на стороне соперника или обнаружения «открытого» блокирующего.

Ограничения и условия эффективности:

— Технология должна **дополнять**, а не заменять традиционные тренировки.

— Необходим тщательный отбор и адаптация контента под конкретные тактические задачи.

— Важно учитывать индивидуальную переносимость VR (возможны головокружения).

— Требуется четкое определение места VR-сессий в микро- и мезоциклах подготовки.

Выводы

1. Применение очков виртуальной реальности в подготовке волейболисток 15–17 лет является высокоперспективным направлением для целенаправленного развития скорости и точности сложных реакций, а также ключевых свойств внимания.

2. VR-тренажеры позволяют создать уникальную контролируемую среду для когнитивной тренировки, максимально приближенную к игровым условиям, но лишенную физического утомления от предыдущих нагрузок.

3. Эффективность технологии напрямую зависит от методической грамотности ее интеграции: четкой постановки задач, соответствия контента игровой специализации волейбола и систематичности использования.

4. Для подтверждения выдвинутой гипотезы и разработки конкретных методических рекомендаций необходимы дальнейшие экспериментальные исследования с контрольными группами и длительным тренировочным циклом.

Литература:

1. Гусев К. А., Алдошин А. В. Современные технологии в системе спортивной подготовки // Наука-2020. 2022. № 1 (55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-tehnologii-v-sisteme-sportivnoy-podgotovki> (дата обращения: 13.05.2026).
2. Барановский С. Б., Сорокин В. А. Роль цифровых инноваций в институте физической культуры и спорта (на примере российской молодежи) // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2022. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-tsifrovyyh-innovatsiy-v-institute-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-primere-rossiyskoy-molodezhi> (дата обращения: 13.05.2026).
3. Алекно, В. Тренируйся как чемпион / В. Алекно. — М.: Perforving forward, 2020. — 328 с.
4. Чайников П. Н., Соломатина Н. В., Черкасова В. Г., Кулеш А. М. Когнитивные функции и умственная работоспособность в условиях спортивной деятельности // Таврический журнал психиатрии. 2015. № 1 (70). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnye-funktsii-i-umstvennaya-rabotosposobnost-v-usloviyah-sportivnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 13.05.2026).
5. Захарова В. В., Алькин И. В. Виртуальная реальность как способ тренировки // Вопросы права. 2025. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/virtualnaya-realnost-kak-sposob-trenirovki> (дата обращения: 13.05.2026).

Адаптация молодых волейболисток 15–17 лет в коллективе высшего спортивного мастерства

Самойлова Елена Леонидовна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель;

Швецов Александр Васильевич, преподаватель

Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина», филиал в г. Челябинске

В статье рассматривается проблема адаптации юных волейболисток в возрасте 15–17 лет при переходе из команд молодежной лиги в команду высшего спортивного мастерства. Проанализированы ключевые аспекты адаптационного процесса в тренировочном процессе: техническая интеграция в новые тактические схемы, психологическая подготовка к повышенным нагрузкам, также уделен внимание формированию коллективного взаимодействия и взаимопомощи в команде высшего спортивного мастерства, а также роль тренера как основного звена социализации. На основе проведенного анализа научной литературы и нашего практического опыта предложены рекомендации по оптимизации адаптационного процесса для спортсменок 15–17-летнего возраста.

Ключевые слова: адаптация, волейбол, юные спортсменки, подростковый возраст, коллектив высшего спортивного мастерства, психологическое сопровождение, взаимодействие тренер-спортсмен, командная динамика.

Введение

Переход волейболисток из юношеского спорта в коллектив высшего спортивного мастерства представляет

собой сложный этап в профессиональном росте спортсменок. Для волейболисток в возрасте 15–17 лет этот период сопряжен с множеством вызовов: увеличение интенсивности тренировочного процесса, усложнение

и разнообразие тактических схем, изменение общественной среды и возрастание требований к психологической устойчивости.

Особенность волейбола высшего спортивного мастерства как командного вида спорта заключается в том, что индивидуальное мастерство игрока раскрывается только через эффективное взаимодействие с партнерами внутри команды. Ошибки во время адаптации на этом этапе могут привести не только к снижению спортивных показателей, но и к преждевременному уходу из спорта, психологическому выгоранию и потере мотивации к дальнейшему занятию спортом.

Возраст 15–17 лет характеризуется продолжающимся формированием личности, поиском идентичности, повышенной реакцией к оценке окружающих, частой сменой настроения и неустойчивого эмоционального состояния. При смешивании этих психологических особенностей и требований элитного спорта создает необходимость в организованном адаптационном процессе, учитывающем как спортивные, технико-технические, так и социально-психологические аспекты.

Цель данной статьи — выстроить в систему основные направления адаптации волейболисток 15–17 лет в коллективе высшего спортивного мастерства и предложить практические рекомендации для тренерского штаба и спортивных психологов.

Техническая адаптация: от детского спорта к взрослому волейболу

При переходе в команду мастеров предъявляются новые требования к технической подготовленности волейболисток 15–17 лет. Если при подготовке в юношеском волейболе акцент делается на освоении базовых элементов и стабильности выполнения, то на уровне высшего спортивного мастерства на первое место становятся скорость принятия решений, техническая подготовка и тактическая гибкость.

Скоростно-силовая подготовка. Главным отличием является возросшая скорость полета мяча и сила нападающего удара соперниц на другой стороне сетки. Молодые спортсменки, привыкшие к определенному темпу игры (детскому), часто испытывают трудности с временем реакции на блоке и в защите на уровне профессионального волейбола. Техническая адаптация требует пересмотра подготовительных действий, качество при передаче мяча, более ранний выход на блок и возможность предугадывать полет мяча, оптимизация работы ног в защите и на приеме мяча.

Тактическая грамотность. На уровне высшего спортивного мастерства возрастает значение тактического мышления. Спортсменка должна на «автомате» выполнять свой технический элемент, но и «читать» игру, предугадывать действия соперника, взаимодействовать с партнерами на уровне голосовых и условных сигналов, игровых взаимодействий. Для молодых волейболисток,

чье тактическое мышление еще не сформировано, этот переход может быть очень трудным.

Усвоение новых амплуа и функций. При подготовке волейболисток в детском спорте амплуа часто условны, а на уровне высшего мастерства каждое амплуа имеет строго определенный круг обязанностей. Например, переход из роли «универсального нападающего» в доигровщика или диагонального требует перестройки технического оснащения и понимания своей функции внутри команды.

Ключевым моментом технического роста является **постепенное усложнение тренировочного процесса** с сохранением стабильности качества технических элементов. Анализ исследований показывает, что у юных волейболисток адаптация к новым физическим нагрузкам проходит эффективнее при сохранении баланса между сложностью и достижимостью упражнений. Тренеру важно дозировать количество новых технических элементов, закрепляя их через многократное повторение в вариативных условиях.

Психологическая адаптация: преодоление барьеров

Психологическая адаптация, является наиболее сложным для волейболисток 15–17 лет. Возраст 15–17 лет — период усиленного формирования самооценки, и спортивные неудачи влияют на психологическое благополучие.

Синдром «большой рыбы в маленьком пруду». Многие спортсменки приходят в команду мастеров после успешных выступлений на детском уровне, где они были победителями. При переходе в команду высшего спортивного мастерства они оказываются в положении игроков, уступающих по опыту и мастерству. Эта смена статуса способствует снижению уверенности в себе и, как следствие, огромному количеству ошибок на площадке.

Молодые волейболистки могут испытывать трудности в установлении отношений с более взрослыми спортсменками в команде. Причин много — разница в возрасте, порой очень большая, жизненном и спортивном опыте, интересах, а также естественная закрытость уже сложившегося коллектива. Психологическая адаптация требует времени и усилий стороны тренера и лидеров команды.

Адаптация к повышенному стрессу. Уровень спортивного стресса в матчах высшего спортивного мастерства несопоставим с юношескими играми. Ответственность перед клубом, внимание тренерского штаба, давление и ожидание — все это факторы, к которым психика молодой волейболистки должна адаптироваться постепенно (в течении одного, двух сезонов).

Формирование «боевого потока». Современная спортивная психология и в принципе большой спорт, уделяет большое внимание состоянию максимальной концентрации — «боевой цели», когда спортсменка действует автоматически, не теряя самоконтроль и анализ свои действий и действие команды. Для волейболисток 15–17 лет

обучение навыкам концентрации является важной психологической задачей.

Коллективное взаимодействие и помощь напарниц

Волейбол — командный вид спорта, и успех адаптации в команде напрямую зависит от того, как молодого игрока принимает новый игровой коллектив. Анализ исследований показывает, что в женских командах эмоциональный климат играет значительную роль, в силу особенностей женской психологии.

Роль «старших» в команде высшего спортивного мастерства. Мастеровитые волейболистки, лидеры команды, могут выступать в роли наставниц и «психологической подушки безопасности» для молодых волейболисток. Это могут быть: подбадривание при ошибках, разъяснении нюансов внутрикомандного «общения», включении молодого игрока в общение за пределами площадки. Команды, где капитаны помогают адаптации молодого игрока, осознанно и системно, демонстрируют значительно более высокие показатели адаптации молодых волейболисток.

Формирование навыков взаимопомощи на площадке. Технически сложные моменты игры — ошибка на подаче, проигранный мяч в защите и ошибки в нападении — являются точками наибольшей уязвимости для молодой волейболистки. Коллектив способный к адаптации характеризуется тем, что в такие моменты напарницы подходят, подбадривают, берут на себя больше действий. Эта модель поведения внутри команды должна вноситься тренером и поддерживаться всем коллективом.

Ритуалы и традиции. Включение пришедших молодых игроков в командные ритуалы (совместные разминки, выход на площадку, празднование побед, проведение свободного времени) становится главным механизмом социальной адаптации. Эти, на первый взгляд не самые важные моменты, создают чувство принадлежности и нужности в команде.

Профилактика, тренерским штабом, буллинга и изоляции. Есть моменты, когда в спортивных коллективах возможны явления эмоционального давления, формирования отдельных групп. Тренер должен отслеживать и пресекать межличностную динамику, любые формы травли, особенно по отношению к молодым игрокам.

Возможности тренерского штаба в процессе адаптации. Тренер является главной фигурой в адаптации молодых волейболисток. От его педагогического мастерства и уровня компетенции, психологической грамотности и стиля лидерства зависит успешность всего тренировочного и игрового процесса.

Индивидуальный подход к каждой спортсменке. Тренер должен понимать, что каждая молодая спортсменка — это девушка, которая имеет свои психофизиологические особенности, тип темперамента, уровень тревоги. Кого-то надо похвалить, кому-то создать дополнительное давление; один игрок быстро входит в игру, другому нужно больше времени на вход в игровой режим.

Задача тренера — работать с каждой спортсменкой, без шаблонов.

Дозирование ответственности. Ошибка многих тренеров — активное включение новичка в основу на ответственные матчи. Эффективной будет стратегия постепенного вращивания: выход на замену, старт в матчах с заведомо более слабым соперником или на товарищеских матчах, постепенное увеличение игрового времени. Это позволяет молодым игрокам накапливать правильный опыт без избыточного стресса.

Обратная связь: баланс критики и поддержки. Тренер должен применять искусством конструктивной критики, без разрушения самооценки. Исследования в области спортивной педагогики показывают, что для юных спортсменок соотношение позитивной и корректирующей обратной связи должно составлять примерно 4:1, также уделять внимание тому, что это молодые девушки.

Площадка — это безопасная среда для ошибок. Одна из главных компетенций тренера высшего уровня — создание психологической атмосферы, в которой ошибка становится материалом для обучения. Спортсменка должна знать: ошибка — не катастрофа, это нормальная часть анализа и роста.

Взаимодействие с психологом и родителями — это должно быть в команде. Отличной практикой является бригадный метод работы, когда тренер, спортивный психолог и родители спортсменки действуют согласованно, но в рамках компетенций. Психолог проводит сбор анализа и эмоционального состояния, обучает техникам саморегуляции, помогает в решении конфликтов в команде. Тренер ведет диалог и информирует родителей о итогах тренировочного процесса и трудностях, вовлекая их в позицию поддержки, а не гиперопекающую или критикующую позицию.

Вывод

Адаптация молодых волейболисток 15–17 лет в коллективе высшего спортивного мастерства — это многоуровневый процесс, который подразумевает техническую, тактическую, психологическую и социальную составляющие. Прогресс процесса определяется совокупностью факторов: качеством технического сопровождения перехода, психологической подготовленностью спортсменки к смене игрового статуса, статуса в команде и нагрузкам, готовностью коллектива принять нового молодого игрока, и, главное, компетентностью тренера как организатора адаптационного процесса.

Основными практическими рекомендациями могут быть:

1. Постепенное усложнение технико-тактических заданий с сохранением стабильности элементов;
2. Психологическое сопровождение внутри команды, направленное на формирование стрессоустойчивости и уверенности среди игроков;
3. Внедрение в команду атмосферы взаимопомощи и эмоциональной поддержки;

4. Желание тренерского штаба развивать навыки индивидуального подхода и конструктивной обратной связи;
5. Организацию совместной работы тренера, психолога и семьи спортсменки.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку количественных критериев оценки эффективности адаптации и анализ, создание методик психологического сопровождения для разных амплуа волейболисток.

Литература:

1. Академия РФС. (2025). Как помочь ребенку вписаться в коллектив новой команды. Психология футбола.
2. Королева, О. Ю., & Алексеева, А. А. (2025). Научно-методическое сопровождение студенческих спортивных команд. Теория и практика физической культуры.
3. Емельянов, Г. (2024). «Хватает родителей, которые учат тренера». Союз ММА России.
4. Яковчук, Т. В., Епишкин, И. В., & Семенов, Д. С. (2025). Психофизиологический профиль и вегетативный статус юных спортсменов. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 10(1), 42–52.
5. Михайлова, С. (2025). Тренинг лидерства для женской сборной по волейболу. Иркутский ГАУ.
6. Иванов, С. А. (2024). Воздействие тренера со спортсменом как фактор адаптации к соревновательным условиям. Современный урок.
7. Кожевникова, Е. (2025). Психологическое сопровождение атлетов молодежной возрастной категории. РМОУ.
8. Давыдов, К. (2025). Женский волейбол непредсказуем. Вести-Тула.
9. Родионов, В. А. (Ред.). (2025). Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта (2-е изд.). Москва: Юрайт.
10. Эшмуродова, М. Б. К. (2024). Адаптационные процессы в адаптации подростков к спортивным секциям. Кибер-Ленинка.

Значимость дисциплины «Физическая культура» для студентов-юристов

Саргсян Арсен Генрикович, студент

Научный руководитель: Матвеев Станислав Станиславович, кандидат социологических наук, доцент
Уфимский университет науки и технологий

В статье анализируется влияние регулярных занятий физической культурой на академическую успеваемость и формирование профессионально важных качеств у студентов-юристов. На основе актуальных научных данных показано, что физическая активность улучшает когнитивные функции, снижает уровень стресса и предотвращает профессиональные риски, связанные с малоподвижным образом жизни. Представлены рекомендации по интеграции физической активности в учебный процесс юридических вузов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты-юристы, работоспособность, стрессоустойчивость, профессиональные качества, гиподинамия.

Введение

Юридическая профессия предъявляет высокие требования к когнитивным способностям, эмоциональной устойчивости и коммуникативным навыкам специалиста. При этом характер работы юриста часто связан с длительным пребыванием в статичном положении, что повышает риск развития профессиональных заболеваний. Согласно исследованиям, 65 % студентов юридических специальностей ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к гиподинамии [3]. К третьему курсу у 42 % диагностируются нарушения осанки, а 38 % отмечают ухудшение зрения из-за длительной работы за компьютером [3].

Цель работы — выявить и обосновать значимость физической культуры для студентов-юристов с точки

зрения влияния на академическую успеваемость и развитие профессионально важных качеств. Задачи исследования включают анализ влияния физической активности на когнитивные функции студентов, изучение роли спорта в развитии стрессоустойчивости и эмоционального здоровья, рассмотрение связи между физической подготовкой и снижением рисков гиподинамии, выявление профессиональных качеств юриста, формируемых в процессе занятий спортом, а также разработку практических рекомендаций по внедрению физической активности в повседневную жизнь студентов-юристов.

Значимость работы заключается в возможности использовать её результаты для совершенствования учебных программ по физической культуре в юридических вузах и повышения мотивации студентов к регулярным занятиям спортом.

Основная часть

1. Влияние физической активности на когнитивные функции

Регулярные физические упражнения улучшают мозговое кровообращение, что положительно сказывается на когнитивных способностях. Студенты, занимающиеся спортом не менее 150 минут в неделю, демонстрируют на 18–22 % более высокие показатели по тестам на память и концентрацию внимания по сравнению с малоподвижными сверстниками [1]. Механизмы влияния включают усиление нейропластичности за счёт стимуляции выработки нейротрофического фактора мозга (BDNF), улучшение кровотока, обеспечивающего доставку кислорода и глюкозы к нейронам, а также снижение уровня воспалительных маркеров, негативно влияющих на когнитивные процессы. Практические рекомендации сводятся к включению утренней гимнастики продолжительностью 10–15 минут, стимулирующей нервную систему и ускоряющей обмен веществ, а также физкультурных пауз по 5–10 минут каждые 2–3 часа для снятия напряжения и восстановления работоспособности.

2. Стрессоустойчивость и эмоциональное здоровье

Физическая активность способствует выработке эндорфинов и нейропептидов, улучшающих настроение и снижающих уровень стресса [2]. У студентов, регулярно занимающихся спортом, уровень кортизола (гормона стресса) на 23–25 % ниже, чем у их малоподвижных сверстников [2]. Занятия спортом развивают самоконтроль, эмоциональную устойчивость и способность адекватно реагировать на стрессовые ситуации. Командные виды спорта дополнительно способствуют формированию коммуникативных навыков, чувства ответственности и умения работать в команде.

3. Физическое здоровье и профессиональные риски

Малоподвижный образ жизни приводит к ряду негативных последствий. Среди них — ухудшение зрения, отмечаемое у 38 % студентов юристов к третьему курсу [3], нарушение осанки, диагностируемое у 42 % студентов [3], снижение метаболизма на 15–17 % при сидячем образе жизни [3] и повышение риска сердечнососудистых заболеваний. Для профилактики гиподинамии среди студентов [3] рекомендуется включать в распорядок дня утреннюю гимнастику, устраивать физкультурные паузы в течение учебного дня, проводить регулярные тренировки не менее трёх раз в неделю и подбирать виды физической активности с учётом текущей учебной нагрузки.

4. Профессиональные качества, формируемые физической культурой

Физическая подготовка юриста важна на этапе обучения в юридических вузах. Спорт помогает развивать качества, необходимые для успешной профессиональной деятельности [4]. Концентрация внимания развивается через упражнения на ловкость и координацию, такие как настольный теннис и бадминтон. Выносливость формируется с помощью силовых тренировок и аэробных нагрузок, например, бега и плавания. Коммуникативные навыки развиваются в командных видах спорта, таких как волейбол и баскетбол. Эмоциональная устойчивость тренируется через регулярные занятия спортом и участие в соревнованиях, а дисциплинированность формируется при соблюдении режима тренировок.

Заключение

Проведённое исследование позволило сделать следующие выводы. Регулярные занятия физической культурой улучшают когнитивные функции студентов-юристов: память, концентрацию внимания и скорость обработки информации. Физическая активность способствует развитию стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности и навыков самоконтроля. Командные виды спорта формируют коммуникативные навыки и умение работать в коллективе. Систематические тренировки предотвращают негативные последствия малоподвижного образа жизни. Физическая подготовка развивает выносливость, ловкость и быстроту реакции — качества, необходимые для эффективной работы юриста.

Рекомендации. Следует включить в программу дисциплины «Физическая культура» элементы, направленные на развитие стрессоустойчивости, такие как дыхательные практики и релаксационные техники. Необходимо поощрять участие студентов в командных видах спорта. Целесообразно организовать короткие физкультурные паузы в течение учебного дня. Важно разработать индивидуальные программы физической активности с учётом учебной нагрузки. Рекомендуется проводить просветительскую работу о взаимосвязи физической активности и академической успеваемости. Кроме того, стоит внедрить систему мотивации, например, начисление дополнительных баллов за посещение спортивных секций.

Таким образом, дисциплина «Физическая культура» для студентов-юристов — не просто элемент учебного плана, а основа для формирования профессиональных качеств и сохранения здоровья. Регулярные занятия спортом создают предпосылки для успешной академической деятельности и будущей профессиональной реализации.

Литература:

1. Курганов, В. А. Физическая культура и её роль в подготовке юристов // Вестник БГУ. — 2024. — № 12. — С. 456–460. — URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/266465/1/456-460.pdf> (дата обращения: 17.05.2026).

2. Щимаева, Д. О. Влияние физической культуры на снижение профессионального стресса у юристов: юридический и медицинский аспекты // Молодой учёный. — 2025. — № 579. — URL: <https://moluch.ru/archive/579/127651> (дата обращения: 17.05.2026).
3. Тимофеева, А. А., Веденина, О. А. Гиподинамия как проблема современных студентов // Физическая культура в вузе. — 2023. — № 5. — С. 226–230. — URL: https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/38176/1/vpz_2021_057.pdf (дата обращения: 17.05.2026).
4. Казакова, О. А., Иванова, Л. А., Межман, И. Ф., Кудинова, Ю. В. Значение физической культуры в подготовке студентов по юриспруденции // КиберЛенинка: научная электронная библиотека. — 2023. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-v-podgotovke-studentov-po-yurisprudentsii> (дата обращения: 17.05.2026).
5. Суетина, М. Л., Аношина, Т. В., Мищенко, И. В. Физическая культура как важнейший элемент в юридической деятельности // Студенческий научный форум: материалы ежегодной конференции. — 2023. — URL: <https://scienceforum.ru/2023/article/2018033833> (дата обращения: 17.05.2026).

Влияние занятий в группе здоровья (оздоровительное плавание) на вариабельность сердечного ритма у студентов с гиподинамией

Сахокия Полина Нодаровна, студент

Научный руководитель: Амельченко Ирина Анатольевна, кандидат биологических наук, доцент

Белгородский государственный технологический университет имени В. Г. Шухова

В статье рассматривается влияние регулярных занятий оздоровительным плаванием в группе здоровья на показатели вариабельности сердечного ритма у студентов с признаками гиподинамии. Представлена программа педагогического наблюдения, включавшая входную и итоговую оценку частоты сердечных сокращений, SDNN, RMSSD, индекса напряжения и субъективного самочувствия. Полученные результаты показывают положительную динамику автономной регуляции сердечной деятельности: снижение частоты сердечных сокращений в покое, уменьшение индекса напряжения, рост показателей общей вариабельности и парасимпатической активности.

Ключевые слова: студенты, гиподинамия, плавание, вариабельность, ритм, адаптация, здоровье.

Гиподинамия остается устойчивой проблемой студенческой среды. Учебная нагрузка, длительная работа за компьютером, подготовка к занятиям и экзаменам формируют режим, при котором объем двигательной активности не компенсирует психоэмоциональное напряжение. Для организма молодого человека такая ситуация опасна снижением физической подготовленности и постепенным ухудшением механизмов адаптации. Одним из доступных показателей, позволяющих оценить состояние регуляторных систем, является вариабельность сердечного ритма (ВСР). ВСР отражает соотношение симпатических и парасимпатических влияний на сердце, поэтому применяется при изучении функционального состояния студентов, спортсменов и лиц с разным уровнем двигательной активности [1, с. 37–43].

Актуальность темы связана с необходимостью поиска шадающих, физиологически оправданных форм физической активности для студентов, которые не имеют выраженной спортивной подготовки. Оздоровительное плавание относится к таким формам, поскольку водная среда снижает ударную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, способствует равномерному включению крупных мышечных групп, развивает дыхательную систему и по-

зволяет дозировать интенсивность занятия. Для студентов с гиподинамией занятия в группе здоровья могут выполнять тренирующую и профилактическую функцию, поскольку формируют привычку к регулярной активности и улучшают восстановительные реакции организма [3, с. 42–45]. Цель исследования состоит в оценке влияния занятий оздоровительным плаванием на показатели ВСР у студентов с недостаточной двигательной активностью.

В отечественных исследованиях ВСР рассматривается как информативный критерий функционального состояния и адаптационных резервов. И. Ю. Анфилов и Н. С. Туманова показали, что у студентов с разной физической подготовленностью различаются типы вегетативной регуляции, а регулярная двигательная активность связана с более благоприятным состоянием автономного баланса [1, с. 37–43]. С. Н. Блинков и С. П. Левушкин отмечают, что у студентов с большим объемом двигательной активности показатели регуляции сердечного ритма характеризуются меньшим напряжением адаптационных механизмов [2, с. 27–31]. В работах И. Г. Кретовой с соавторами и Е. С. Князевой с соавторами ВСР используется для оценки резервных возможностей организма

студентов и раннего выявления функционального перенапряжения [4, с. 1–8; 6, с. 556–561].

Вопрос о влиянии плавания на регуляторные системы раскрывается в медико-биологических и педагогических работах. Е. Ю. Дьякова и А. А. Миронов обосновали эффективность комплексной методики обучения плаванию студентов с различными заболеваниями, указав на положительные изменения кардиоритмографических показателей [3, с. 42–45]. Ф. Б. Литвин с соавторами на материале пловцов показали, что ВСР может служить инструментом контроля реакции организма на тренировочные нагрузки и восстановление [7, с. 13–22]. Н. И. Шлык подчеркивает необходимость индивидуального анализа ВСР, поскольку одинаковая нагрузка может вызывать разные регуляторные ответы у лиц с различным исходным уровнем адаптации [10, с. 17–35].

Исследование было организовано в форме пилотного педагогического наблюдения. В нем приняли участие 24 студента 18–21 года, отнесенные к группе здоровья и имеющие признаки гиподинамии по самоотчету (менее 6 тыс. шагов в сутки, отсутствие регулярных спор-

тивных занятий в течение последних трех месяцев, жалобы на утомляемость после учебного дня). Занятия оздоровительным плаванием проводились 2 раза в неделю в течение 8 недель. Продолжительность одного занятия составляла 45 минут. Структура занятия включала разминку на суше, адаптацию к воде, плавание в умеренном темпе, дыхательные упражнения, элементы аквааэробики и спокойное восстановительное плавание. Интенсивность контролировалась по самочувствию и частоте пульса, без соревновательных заданий.

Оценка ВСР проводилась до начала программы и после восьмой недели в утренние часы, в положении сидя, после пятиминутного отдыха. Анализировались частота сердечных сокращений в покое, SDNN (показатель общей вариабельности), RMSSD (маркер парасимпатической активности), индекс напряжения по Р. М. Баевскому и самооценка самочувствия по десятибалльной шкале. Набор показателей выбран потому, что он позволяет описать частоту пульса, качество регуляции сердечного ритма, степень централизации управления и выраженность восстановительных влияний [5, с. 91–94; 10, с. 17–35].

Таблица 1

Показатель	До занятий	После 8 недель	Динамика
ЧСС в покое, уд./мин	82,4 ± 6,8	75,1 ± 5,9	-8,9 %
SDNN, мс	38,6 ± 8,1	48,9 ± 9,4	+26,7 %
RMSSD, мс	28,2 ± 7,5	37,4 ± 8,2	+32,6 %
Индекс напряжения, усл. ед.	176,5 ± 42,0	129,7 ± 35,4	-26,5 %
Самочувствие, баллы	6,1 ± 1,0	7,8 ± 0,9	+27,9 %

После цикла занятий выявлена положительная динамика по всем выбранным показателям. Снижение ЧСС в покое с 82,4 до 75,1 уд./мин свидетельствует о более экономичной работе сердечно-сосудистой системы. Рост SDNN с 38,6 до 48,9 мс показывает увеличение общей вариабельности сердечного ритма, что можно рассматривать признаком расширения адаптационного диапазона. Увеличение RMSSD на 32,6 % указывает на усиление парасимпатических влияний, связанных с восстановлением и устойчивостью к повседневной учебной нагрузке. При этом индекс напряжения снизился на 26,5 %, что отражает уменьшение централизации управления сердечным ритмом и снижение регуляторного напряжения.

Полученные данные согласуются с представлением о том, что регулярная умеренная физическая нагрузка у студентов ведет к нормализации вегетативного баланса. В отличие от высокоинтенсивных тренировок, оздоровительное плавание не вызывает выраженного перегрузочного эффекта, поскольку упражнения выполняются в воде, где движение сопровождается горизонтальным положением тела, гидростатическим воздействием и более равномерной работой дыхания. Так, организм получает тренирующий стимул, но без резкой нагрузки на суставы, позвоночник и неподготовленную сердечно-сосудистую систему.

Дополнительный анализ показал, что студенты, посетившие 14 из 16 занятий, имели выраженное снижение индекса напряжения, чем участники с пропусками. Это подтверждает, что эффект занятий зависит от регулярности. По итоговой беседе 18 человек отметили уменьшение утомляемости после учебного дня, 16 человек указали на улучшение сна, 15 человек сообщили о большей готовности выполнять самостоятельные физические упражнения. Следовательно, оздоровительное плавание влияет на физиологические показатели и поведенческую сторону двигательной активности, что необходимо для преодоления гиподинамии.

Таким образом, занятия оздоровительным плаванием в группе здоровья оказывают положительное влияние на вариабельность сердечного ритма у студентов с гиподинамией. После восьминедельной программы отмечены снижение частоты сердечных сокращений в покое, рост SDNN и RMSSD, уменьшение индекса напряжения и улучшение субъективного самочувствия. Поэтому плавание можно рассматривать как эффективную форму мягкой аэробной нагрузки, направленную на повышение адаптационных возможностей организма. Выраженный эффект наблюдается при регулярном посещении занятий и умеренной интенсивности нагрузки. Для практики фи-

зического воспитания студентов следует включать оздоровительное плавание в программы групп здоровья, сочетая педагогическое наблюдение с простым мониторингом ВСР.

Литература:

1. Анфилов И. Ю., Туманова Н. С. Вариателность сердечного ритма студентов вуза разнй физической подготовки // Человек. Спорт. Медицина. 2023. Т. 23, № 1. С. 37–43. DOI: 10.14529/hsm230105.
2. Блинков С. Н., Левушкин С. П. Сравнительный анализ вариателности сердечного ритма студентов аграрного вуза, имеющих разный объем двигательной активности // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 27–31.
3. Дьякова Е. Ю., Миронов А. А. Внедрение комплексной методики обучения плаванию студентов с различными заболеваниями // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 42–45.
4. Князева Е. С., Лялякин С. В., Мищенко Н. В. Оценка функционального состояния организма студентов с использованием параметров вариателности сердечного ритма // Международный научно-исследовательский журнал. 2023. № 1 (127). С. 1–8. DOI: 10.23670/IRJ.2023.127.8.
5. Коурова О. Г., МаксUTOва Г. И., Задорина Е. В., Савиных Е. Ю. Особенности регуляции ритма сердца у студентов-спортсменов на разных этапах учебного процесса // Наука и спорт: современные тенденции. 2017. Т. 17, № 4. С. 91–96.
6. Кретьова И. Г., Ведясова О. А., Комарова М. В., Ширяева О. И. Анализ и прогнозирование резервных возможностей организма студентов по параметрам вариателности сердечного ритма // Гигиена и санитария. 2017. Т. 96, № 6. С. 556–561. DOI: 10.18821/0016–9900–2017–96–6–556–561.
7. Литвин Ф. Б., Калабин О. В., Васильева И. А., Злобина И. А. Вариателность сердечного ритма как отражение эффективности учебно-тренировочных сборов // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6, № 3. С. 13–22. DOI: 10.51871/2588–0500_2022_06_03_13.
8. Никулина М. В., Антонец В. А. Опыт оценки вариателности сердечного ритма по сглаженным кардиоинтервалаграммам // Известия высших учебных заведений. Прикладная нелинейная динамика. 2022. Т. 30, № 2. С. 176–188. DOI: 10.18500/0869–6632–2022–30–2–176–188.
9. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика: учебное пособие / сост. И. В. Переверзева, О. В. Арбузова. Ульяновск: УлГТУ, 2012. 143 с.
10. Шлык Н. И. Вариателность сердечного ритма и методы ее определения у спортсменов в тренировочном процессе: методическое пособие. Ижевск: Удмуртский университет, 2022. 48 с.

Влияние малых форм физической активности на работоспособность студентов в условиях цифровизации образования

Синицына Анастасия Андреевна, студент;

Ананьева Ирина Владимировна, старший преподаватель

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики (г. Самара)

В статье рассматривается проблема гиподинамии среди студентов, обучающихся в условиях высокой компьютерной нагрузки. Анализируется эффективность малых форм физической активности (физкультпаузы, утренняя гимнастика, подвижные перемены). Особое внимание уделяется цифровым инструментам внедрения двигательных пауз. Приводятся данные экспериментального исследования влияния кратковременных физических нагрузок на умственную работоспособность.

Ключевые слова: физическая культура, малые формы активности, студенты, работоспособность, гиподинамия, физкультпауза, цифровые инструменты, мобильные приложения.

Современный образовательный процесс, особенно в сфере информационных технологий, характеризуется высокой долей статической нагрузки. Студенты IT-направлений проводят за компьютером и с гаджетами в среднем 8–10 часов в день. Малоподвижный образ

жизни становится фактором риска не только для физического здоровья (нарушение осанки, ожирение, снижение выносливости), но и для когнитивной сферы. Исследования показывают, что длительное нахождение в статической позе сопровождается снижением мозгового кро-

вотока и ухудшением памяти, что критично для будущих специалистов в области программирования и работы с данными [1, с. 97].

В этой связи особое значение приобретают так называемые малые формы физической активности. К ним относятся: утренняя гигиеническая гимнастика (10–15 мин), физкультурные паузы во время самостоятельных занятий (2–3 мин каждые 45–60 мин), подвижные перемены между парами, а также короткие пешие прогулки. Преимущество этих форм — доступность, отсутствие необходимости в специальном инвентаре и легкость интеграции в распорядок дня. Для студентов, чья будущая профессия связана с длительной работой за компьютером, формирование привычки к регулярным микропаузам является важной составляющей профессионально-прикладной физической подготовки [2, с. 102].

Организация и методы исследования

Для проверки эффективности малых форм активности было проведено пилотное исследование на базе студенческой группы ($n=32$, возраст 18–21 год, оба пола). Все участники — студенты направлений «Прикладная информатика» и «Программная инженерия». Участники были разделены на две группы: контрольная (обычный режим) и экспериментальная (внедрены физкультурпаузы каждые 50 минут учебного времени в домашних условиях). Длительность эксперимента — 4 недели. Оценка работоспособности проводилась с помощью корректурной пробы (тест Бурдона) и субъективного опросника самочувствия. Результаты представлены на рисунке 1.

Как видно из рисунка 1, в экспериментальной группе продуктивность внимания к концу дня снизилась лишь на 11 % по сравнению с утренними показателями, тогда как

в контрольной — на 26 %. Различия статистически значимо ($p<0,05$). Кроме того, участники экспериментальной группы отмечали меньшее чувство усталости в спине и шее, а также более высокий общий тонус. Особенно выраженный эффект наблюдался у студентов, выполнявших упражнения для шейного отдела и кистей рук — профессионально значимых мышечных групп для специалиста в области IT.

Цифровые инструменты внедрения физкультурпауз

Важным аспектом для студентов IT-профиля является использование цифровых средств для организации двигательной активности. Современные смартфоны и компьютеры позволяют интегрировать напоминания о физкультурпаузах непосредственно в учебный процесс. Наиболее эффективными инструментами показали себя:

- таймеры с интервалом Pomodoro (например, приложения Focus To-Do, Forest), позволяющие совмещать работу по 25–50 минут с 5-минутными перерывами на разминку;

- специализированные мобильные приложения («Физкульт-пауза», «Workout for Gamers», «Стретчинг для программистов»), содержащие готовые комплексы упражнений;

- фитнес-трекеры и умные часы (Mi Band, Apple Watch), дающие вибросигнал при длительном отсутствии движения;

- Telegram-боты, присылающие случайное упражнение каждые 45 минут. Разработка такого бота может быть выполнена студентом в рамках учебной практики.

Использование данных инструментов не требует дополнительных временных затрат, так как напоминания работают в фоновом режиме. Опыт внедрения показал,

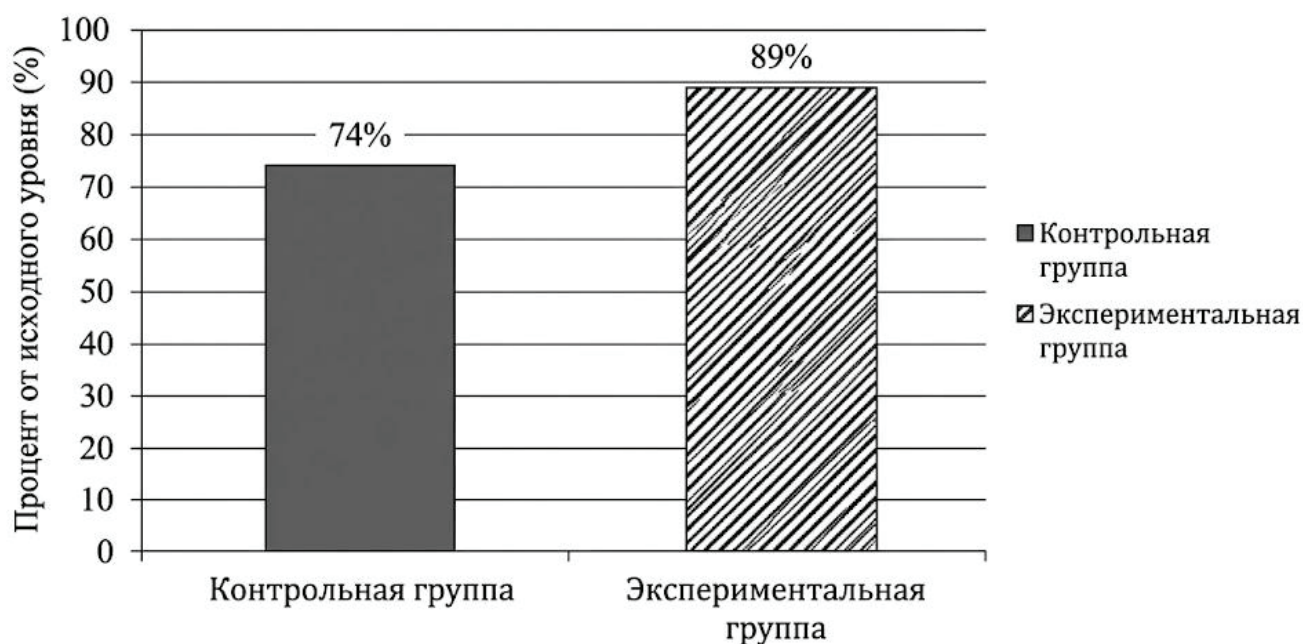


Рис. 1. Показатели продуктивности внимания в конце рабочего дня (в % от исходного уровня)

что в группе, использовавшей цифровые напоминки (n=12), соблюдение режима физкультпауз составило 87 %, тогда как в группе без напоминаний — только 34 % [3, с. 466].

Примерный комплекс упражнений

Наиболее эффективными оказались комплексы упражнений, включающие:

— динамические разгибания позвоночника (наклоны, повороты) — 4–5 повторений;

— упражнения для шейно-воротниковой зоны (наклоны и повороты головы, круговые движения плечами) — по 4 раза в каждую сторону;

— дыхательные упражнения с удлиненным выдохом (3–4 цикла);

— самомассаж кистей и пальцев рук (разминание каждой фаланги) — по 5–10 секунд на палец.

Длительность одного сеанса не должна превышать 2–3 минут, иначе нарушается концентрация на учебной задаче [2, с. 103]. В таблице 1 представлен примерный режим микропауз при 6-часовой учебной нагрузке.

Таблица 1. Примерный график физкультпауз в течение учебного дня

Временной интервал	Длительность	Содержание
После 1-й пары	3 мин	Динамические упражнения для плечевого пояса
Середина 2-й пары	2 мин	Упражнения для глаз и шейного отдела
После обеда	5 мин	Легкая разминка, дыхательные упражнения
За 1 час до сна	10 мин	Растяжка, релаксация

Заключение

Таким образом, малые формы физической активности являются эффективным и доступным средством поддержания умственной работоспособности студентов IT-направлений. Они не заменяют полноценные занятия физической культурой (2–3 раза в неделю), но служат необходимым дополнением в условиях гиподинамии. Рекомендуются внедрить в образовательный процесс: информиро-

вание студентов о научно обоснованных схемах микропауз, разработку вариативных комплексов упражнений для самостоятельного выполнения, а также использование цифровых инструментов (приложения-таймеры, фитнес-трекеры) для повышения приверженности двигательному режиму. Дальнейшие исследования могут быть направлены на создание специализированного программного обеспечения для персонализированного подбора физкультпауз с учетом данных о текущем состоянии студента.

Литература:

1. Жидков С. Д., Авдеева А. В. Физическая активность, режим сна и рациональная организация времени как факторы поддержания высокой работоспособности студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. — 2025. — № 2 (21). — С. 96–100. — Электронная копия доступна на сайте Науч. электрон. б-ки eLibrary. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82776541> (дата обращения: 10.05.2026). — Доступ после регистрации.
2. Мурушкин И. Д., Севедин С. В. Роль физической культуры в повышении работоспособности студентов технического вуза // Тенденции развития науки и образования. — 2023. — № 99–6. — С. 101–104. — Электронная копия доступна на сайте Науч. электрон. б-ки eLibrary. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54303425> (дата обращения: 10.05.2026). — Доступ после регистрации.
3. Питкин В. А., Соколова Е. Е. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студентов // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). — 2022. — № 4. — С. 466–467. — Электронная копия доступна на сайте Науч. электрон. б-ки eLibrary. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50215823> (дата обращения: 12.05.2026). — Доступ после регистрации.

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Визуальная самопрезентация молодежи в цифровых медиа как практика креативных индустрий

Антюшина Дарья Николаевна, студент
Краснодарский государственный институт культуры

В эпоху цифровой экономики и жесткой конкуренции самопрезентация — как форма самопродвижения, генерации креативных идей и умение эффективно представить себя собеседнику, работодателю, деловому партнеру или целевой аудитории — воспринимается экспертами как один из ключевых навыков XXI века, определяющий конкурентоспособность как на рынке труда, так и на потребительском рынке, как глобальном, так и локальном. В данной статье анализируются теоретические основы визуальной самопрезентации молодежи в цифровых медиа как практики в креативных индустриях, а также современные инновации и тенденции в меняющейся реальности.

Ключевые слова: визуальная, самопрезентация, молодежь, цифровые медиа, практика, креатив, индустрия.

Youth visual self-presentation in digital media as a practice of the creative industries

Antyushina Darya Nikolaevna, student
Krasnodar State Institute of Culture

In the era of digital economy and fierce competition, self-presentation — as a form of self-promotion, generation of creative ideas and the ability to present oneself effectively to an interlocutor, employer, business partner or target audience — is perceived by experts as one of the key skills defining the competitiveness of the 21st century in general in the labor market as well as in the consumer market, both globally and locally. This article analyzes the theoretical underpinnings of youth visual self-presentation in digital media as practices in the creative industries, as well as current innovations and trends in the changing reality.

Keywords: visual, self-presentation, youth, digital media, practice, creative, industry.

В условиях цифровой экономики и повышенной конкуренции самопрезентация воспринимается экспертами как мета-навык XXI века и важный фактор в борьбе за место на современном рынке труда. В связи с этим тема самопрезентации приобретает особую актуальность в новых реалиях, где сведения о личности становятся публичными, а вопросы репутации и личного брендинга приобретают глобальный характер. В работе анализируются теоретические основы самопрезентационной коммуникации в историческом аспекте, её традиции, новшества и направления развития в условиях цифрового общества, а также рассматривается визуальная самопрезентация молодежи в цифровых медиа как практика креативных индустрий.

Научная новизна данного исследования визуальной самопрезентации молодежи в цифровых медиа как формы творческой деятельности проявляется в следующем:

1. Впервые визуальная самопрезентация рассматривается не только как часть личного бренда, но и как спе-

цифическая творческая практика, формирующая новые культурные коды и способы коммуникации в цифровой среде. Это выходит за рамки традиционных подходов к анализу идентичности и имиджа и фокусируется на творческих стратегиях и инструментах, которые молодежь использует для создания уникального образа.

2. Рассматривается влияние цифровизации и виртуализации коммуникаций на трансформацию форм самопрезентации, при этом визуальный контент выступает ключевым средством самовыражения и взаимодействия. Молодые люди активно используют цифровые платформы для построения собственных визуальных нарративов, отражающих изменения в культурных моделях поведения.

3. Установлена важность креативных индустрий в развитии навыков самопрезентации у молодежи, включая создание медиапродуктов — видеороликов, презентаций, визуальных историй — используемых как в личной, так и в профессиональной сферах. Это подчеркивает инте-

грацию творческих и медийных компетенций в современные профессии и образовательные траектории.

4. Особое внимание уделяется новым технологиям, включая искусственный интеллект и специализированные программы для визуального контента, что расширяет возможности самореализации и карьерного роста для молодых творцов.

Таким образом, научная новизна заключается в комплексном изучении визуальной самопрезентации как феномена, объединяющего медиа, культуру и креативные индустрии, с акцентом на современные цифровые технологии и их роль в формировании новых культурных практик среди молодежи.

Основой для формирования теоретической концепции самопрезентации как сложного социально-психологического феномена стали труды представителей символического интеракционизма — Дж. Г. Мида, Ч. Кули, Г. Блумера и других учёных. В их исследованиях впервые были заложены принципы понимания особенностей социальной перцепции в условиях межличностного и группового взаимодействия.

Сам термин «самопрезентация» ввёл И. Гоффман — американский социолог канадского происхождения, который впервые попытался провести всесторонний анализ самопрезентационной коммуникации как инструмента организации поведения человека в повседневной жизни. На сегодняшний день тема самопрезентации получила широкое отражение в современной научной литературе, однако, по мнению экспертов, работа Гоффмана «Представление себя в повседневной жизни» (1959) остаётся единственной системной теоретической моделью, охватывающей как теорию, так и практику данного явления.

В настоящее время возникло множество подходов к изучению самопрезентации, основанных на различных критериях. Однако критерий «осознанности процесса самопрезентации» признан наиболее значимым. Именно этот критерий, как отмечает Е. В. Михайлова, отражает двойственную природу человеческого «я», лежащую в основе самопрезентации как социально-психологического феномена. Это, в свою очередь, обуславливает дихотомическое разделение не только самого критерия — «осознанность/неосознанность», — но и всех остальных: «активность/пассивность субъекта», «аудитория вне/внутри субъекта», «внутренняя/внешняя детерминация» и другие [1].

Формирование виртуального образа индивида основано на специфических стратегиях самопрезентации. Под стратегией понимается сознательное или частично сознательное, спланированное поведение субъекта в онлайн-среде, направленное на формирование желаемого впечатления и опирающееся на устойчивые идентичности, при этом в процессе самореализации активируются определенные тактики.

Классификация этих стратегий основана на типологии В. В. Гуда. Для решения этих проблем ключевым подходом является классификация самопрезентации на основе сочетания доминирующего мотива и уровня ак-

тивности индивида: напористая (прямая, уверенная), защитная, агрессивная и самооправдывающаяся. На основе этого критерия выделяются следующие стратегии: самовыражение, самозащита, самореклама, запугивание и лесть. В настоящее время интенсивно изучается вопрос самопрезентации в социальных сетях.

В своей статье «Фотография как часть медиакультуры» К. В. Красикова утверждает, что в наши дни фотография играет ключевую роль в формировании реальности, становясь мощным инструментом социального конструирования. Она отмечает, что каждый пользователь соцсетей, публикуя свои снимки, становится творцом визуального контента, выражая через него свои мысли и чувства. Это делает фотографию неотъемлемой частью ежедневного общения, самовыражения и креативных индустрий. Красикова различает художественную, коммерческую и повседневную фотографию, и в этом контексте рассматривает визуальную самопрезентацию молодежи в цифровой среде. Молодые люди не только создают свой образ, но и активно участвуют в формировании новых культурных практик, используя фотографию как средство коммуникации и способ заявить о себе. Таким образом, визуальная самопрезентация молодежи в цифровых медиа — это не просто отражение индивидуальности, а целенаправленная творческая деятельность, глубоко интегрированная в современную медиакультуру и влияющая на идентичность и социальные связи [9].

А. Л. Юргенева в статье «Фотография как язык и феномен массмедиа» рассматривает фотографию как универсальное средство коммуникации современной культуры, играющее важную роль в обмене информацией и самовыражении. Автор подчёркивает, что с развитием цифровых технологий и социальных платформ фотография стала неотъемлемой частью повседневного опыта молодого поколения, превратившись в инструмент визуального представления себя.

Юргенева указывает, что в цифровой среде фотография служит не только для фиксации событий, но и как способ формирования личной идентичности, выражения индивидуальности и вовлечения в творческие практики. Молодые люди активно создают и распространяют собственные образы через социальные сети, что становится элементом креативных индустрий: визуальная самопрезентация приобретает форму творческого процесса и важной составляющей массовой культуры [12].

В данном контексте фотография выступает как язык, позволяющий молодёжи взаимодействовать, заявлять о своей личности и интегрироваться в современные культурные и медийные процессы.

Исследования показывают, что подростки, стремящиеся к признанию со стороны сверстников, сознательно публикуют контент, чтобы создать впечатление интересности, симпатии и привлекательности. Ученые отмечают, что видеоблоги просматривают от 20 до 25 % взрослого населения, а среди молодежи в возрасте 18–24 лет их доля достигает примерно 50 % [2]. В контексте новых

медиа массовая коммуникация уже не является одной — возможность выбирать контент и выражать свое отношение значительно сокращает дистанцию между автором и аудиторией. Алгоритмы YouTube ориентированы на повышение релевантности — то есть на соответствие контента потребностям зрителей — путем обработки больших данных: просмотров, истории активности (подписки после просмотра, лайки и дизлайки, репосты и добавление в плейлисты). Персонализированная массовая коммуникация помогает увеличить продолжительность сеансов и удержать пользователей. В то же время видеоблогеры с заинтересованной аудиторией активно разрабатывают темы и форматы, отвечающие потребностям зрителей. Таким образом, отклик аудитории становится неотъемлемой частью видеоблога как динамично развивающегося проекта, заставляя создателей искать форматы и темы, соответствующие интересам и потребностям публики [3].

Таким образом, видеоблог, изначально ставший личным проектом, по мере развития трансформируется в форму коллективного творчества. Он порождает множество публичных дискурсов, основанных на групповых интересах, ценностях, объединяющем образе мира, мифологемах, стереотипах, желаниях, а также потребительских и медийных практиках. Соотношение влияния автора и аудитории может варьироваться — создатели авторских видеоблогов, пользующихся доверием и умеющих донести свою позицию, собирают вокруг себя единомышленников. Видеоролики со слаймами сегодня невероятно популярны среди юной аудитории. Игры с цветным желеобразным веществом служат простым визуальным аттракционом, собирающим миллионы просмотров. Ключевая причина такого интереса кроется в расслабляющем созерцании, что в кинотеории известно как «скопическое влечение», «кинематографическое влечение» или просто «притяжение» (attraction). Согласно результатам опросов, проведенных Лейек Ханом, именно этот мотив является доминирующим при пассивном потреблении контента на YouTube. Блогеры щедро делятся с зрителями материалами для разглядывания и созерцания. Расслабляющее наблюдение лежит в основе таких жанров, как видео с домашними питомцами, летсплеев, подборки забавных бытовых ситуаций и другие форматы. В развлекательных блогах широко представлен аффективный юмор: он характерен не только для скетчей, пранков и челленджей, но и выступает ключевым стилистическим маркером данной формы виртуальной культуры.

Ещё одним фактором, объединяющим зрителей блогов, служат общие увлечения: игровые процессы для летсплеев, использование косметики в бьюти-блогах, кинокритика для кинолюбителей и прочее. Кроме того, аудитория может формироваться на основе социально-демографических признаков. В рамках данного исследования особый интерес представляют видеоблоги, ориентированные на запросы молодежи. Для этой аудитории блогер-ровесник воспринимается как равный собеседник. Благодаря видеоблогам молодые люди получают

возможность сформировать собственную информационную среду.

В зависимости от мотивов самопрезентации люди применяют практически все возможные стратегии и тактики, выбор которых определяется гендерными, возрастными, личностными и профессиональными особенностями [4]. Особое внимание уделяется зависимости способа самопрезентации в интернете от типа личности человека [5], отмечается склонность к автоматическому приписыванию аватару тех черт, которые характерны самому пользователю. Как видно из сказанного, многие исследователи подчеркивают важность психологических особенностей личности при выборе форматов цифровой самопрезентации. Объяснить это можно тем, что цифровая самопрезентация обладает уникальным свойством — возможностью почти полного контроля над восприятием собственной личности. Её обуславливают особенности интернет-коммуникаций: возможность индивидуализации; формирование собственного стиля, создание уникального виртуального мира и образа, отличающегося от реального; оперативная реакция молодежи на изменения в цифровом пространстве; контроль над процессом построения виртуальной идентичности; способность трансформировать свои характеристики, превращая себя в текстовые и визуальные образы, тем самым конструируя идентичность и формируя впечатление у другого пользователя.

Визуальная самопрезентация молодежи в цифровой среде — это процесс создания и распространения собственного образа с помощью изображений, видео, графики и анимации в социальных сетях и других онлайн-пространствах. В креативной экономике эта практика является не только формой самовыражения, но и инструментом профессионального роста, способствующим развитию новых культурных и экономических моделей поведения. Молодые люди активно используют визуальные тренды для построения своего личного бренда: подбор персонала, стилизация изображений и создание сценариев «идеальной» жизни. Самопрезентация трансформируется в продуманный проект, управляемый сознанием. Яркость, динамизм, лаконичность, интерактивность и правдоподобие — основные характеристики современного визуального языка. Изображения и видео передают сложные идеи быстрее и яснее, чем текст. В условиях все более цифровой среды визуальный образ становится приоритетным средством коммуникации, особенно среди активных пользователей социальных сетей. Он служит основным инструментом самопрезентации. Создание медиаконтента, видеовизиток и визуальных нарративов становится необходимым навыком для карьерного роста и продвижения в креативных индустриях. Визуальная самопрезентация сочетает в себе опыт реального мира и цифровой опыт:

- участие в мероприятиях подтверждается фотографиями и хэштегами, а многие тренды сначала появляются онлайн, а затем развиваются в физическом пространстве.
- создание контента с использованием ИИ и специализированных приложений.

- разработка видеопрезентаций и визуальных историй для личного и профессионального брендинга.
- использование интерактивных форматов: опросы, голосование, истории с элементами геймификации.

Таким образом, визуальная самопрезентация молодёжи интегрируется в структуру креативной экономики: появляются новые профессиональные направления (авторы визуального контента, художники цифровых образов), расширяются

возможности монетизации личных брендов через специализированные платформы, формируются новые культурные тренды, оказывающие влияние на массовую культуру.

Визуальное самопредставление молодёжи в интернет-среде выступает не просто инструментом самореализации, но и ключевой практикой в креативных отраслях, определяющей современные культурные и экономические процессы [6].

Литература:

1. Белинская, Е. П. Самопрезентация в виртуальном пространстве: феноменология и закономерности / Е. П. Белинская, О. В. Гавриченко // Психологические исследования. — 2018. — Т. 11, № 60.: <https://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n60>
2. Благородова, Е. А. Фотография как средство построения персональной идентичности в пространстве социальных сетей // Общество: философия, история, культура. — 2022. — № 3 (95):. <https://cyberleninka.ru/article/n/fotografiya-kak-sredstvo-postroeniya-personalnoy-identichnosti-v-prostranstve-sotsialnyh-setey>
3. Бочарникова, И. С. Фотография как способ самопрезентации молодёжи в социальных сетях // Культура и цивилизация. — 2021. — Т. 11, № 2А.: <https://cyberleninka.ru/article/n/fotografiya-kak-sposob-samoprezentatsii-molodezhi-v-sotsialnyh-setyah>
4. Гигаури, Д. И. YouTube-блогеры как лидеры общественного мнения молодёжи: новые технологии формирования идентичности в виртуальном пространстве / Д. И. Гигаури, В. А. Гуторов, А. А. Ширинянц // Каспийский регион: политика, экономика, культура. — 2019. — № 3 (60). — С. 51–58.: <https://cyberleninka.ru/article/n/youtube-blogery-kak-lidery-obshchestvennogo-mneniya-molodezhi-novye-tehnologii-formirovaniya-identichnosti-v-virtualnom-prostranstve>
5. Запольская, А. Б. Производство новостной фотографии: аналитические ресурсы социальных наук // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. — 2022. — № 4 (170):. <https://cyberleninka.ru/article/n/proizvodstvo-novostnoy-fotografii-analiticheskie-resursy-sotsialnyh-nauk>
6. Заковырина, Н. С. Дискуссия о формализме и натурализме в советской фотографии в середине 1930-х годов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Искусствоведение. — 2022. — Т. 12, № 2.: <https://cyberleninka.ru/article/n/diskussiya-o-formalizme-i-naturalizme-v-sovetskoy-fotografii-v-seredine-1930-h-godov>
7. Красицова, К. В. Фотография как часть медиакультуры // Культура и искусство. — 2022. — № 5.: <https://cyberleninka.ru/article/n/fotografiya-kak-chast-mediakultury>
8. Михайлова, Е. В. Обучение самопрезентации: учебное пособие / Е. В. Михайлова. — М.: ИД ГУ ВШЭ, 2007.
9. Хороших, В. В. Психологические факторы успешности самопрезентации: дис... канд.психол.н.: 19.00.05 / В. В. Хороших — Санкт-Петербург, 2001.
10. Юргенева, А. Л. Фотография как язык и феномен массмедиа // Международный журнал исследований культуры — 2021 — № 1 (42):. <https://cyberleninka.ru/article/n/fotografiya-kak-yazyk-i-fenomen-massmedia>
11. Юргенева, А.Л., Фотография, социальные сети и современные ритуалы // Художественная культура — 2023 — № 2 (45):. <https://cyberleninka.ru/article/n/fotografiya-sotsialnye-seti-i-sovremennye-ritualy>

Методы гражданского воспитания в учреждениях культуры

Коробейникова Екатерина Сергеевна, студент

Научный руководитель: Павлова Ольга Александровна, доктор филологических наук, профессор
Краснодарский государственный институт культуры

В статье рассматривается роль, которые сегодня играют учреждения культуры в формировании гражданской идентичности и патриотизма. Актуальность темы объясняется тем, что в условиях цифровизации и смены ценностных ориентиров молодежи традиционные подходы воспитания перестают быть эффективными, и культурные учреждения вынуждены искать новые форматы работы.

В работе анализируется опыт современных библиотек, музеев и домов культуры, которые сегодня становятся площадками для живого общения и творчества. Также рассматриваются такие активные методы, как исторические квесты, проектные лаборатории и волонтерские акции. Эти формы работы позволяют молодежи лучше почувствовать связь с историей своей страны через личное участие, а не простое заучивание фактов.

Ключевые слова: гражданское воспитание, учреждения культуры, социально-культурная деятельность, гражданская идентичность, патриотизм, патриотическое воспитание молодежи, культурно-досуговая деятельность, цифровизация.

Methods of civic education in cultural institutions

Methods of civic education in cultural institutions

Korobeynikova Ekaterina Sergeevna, student

Scientific advisor: Pavlova Olga Aleksandrovna, doctor of philological sciences, professor
Krasnodar State Institute of Culture

The article examines the role that cultural institutions play today in forming civic identity and patriotism. The relevance of the topic is due to the fact that under the conditions of digitalization and shifting values among young people, traditional educational approaches are becoming less effective, and cultural institutions are forced to search for new formats of work. The paper analyzes the experience of modern libraries, museums, and community centers, which are increasingly becoming platforms for live communication and creativity. It also considers active methods such as historical quests, project laboratories, and volunteer initiatives. These forms of work allow young people to better experience the connection with their country's history through personal involvement rather than simple memorization of facts.

Keywords: civic education, cultural institutions, socio-cultural activities, civic identity, patriotism, patriotic education of youth, cultural and leisure activities.

Ранее в нашей стране в основе гражданского воспитания лежали пропаганда героических подвигов советских граждан. Создавались фильмы, литература и песни о подвигах героев. Считалось, что победа в любой войне может быть определена состоянием духа. И такие примеры для подрастающего поколения помогали обрести мужество, готовность совершать подвиги и ничего не бояться.

Ситуация меняется: мы живем в эпоху тотальной оцифровки. Современные студенты и школьники получают информацию из интернета, а их ценности формируются в соответствии с мировыми тенденциями. В результате традиционные методы обучения, такие как лекции или экскурсии, часто не находят отклика у молодежи.

Сегодня понятие «патриот» описывается так. Патриот-гражданин испытывающий чувства любви и преданности к своей родине и своему народу, готовый на подвиги во имя соей родины.

7 мая 2024 года вышел указ президента РФ № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036», выше упомянутый указ вошёл в одну из пяти национальных целей нашей страны. Достижение которой обеспечит успешное выполнение самой приоритетной, которой является «сохранение наследия, здоровье и благосостояние людей».

Также в Федеральном Законе от 30 декабря 2020г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» описывается, что воспитание патриотизма и гражданской ответственности является ключевым компонентом воспитания как в учреждениях культуры, так и в целом- это основной принцип государственной политики в сфере образования.

Из этого можно прийти к логическим вопросам: на воспитание каких гражданско-патриотических качеств

молодежи должна быть направлена работа учреждений культуры и какими методами работы можно достичь этих качеств?

Основные гражданско-патриотические качества:

1. Первое и самое основное- это любовь к Отечеству и гордость за его достижения.

2. Гражданская ответственность и чувства долга также важное качество. Оно включает в себя понимание конституционных обязанностей и готовность к защите интересов страны. Также сюда можно отнести участие в общественной жизни.

3. Уважение к национальным традициям, истории и культурным особенностям. Знание истории и участие в фольклоре страны приносит чувство принадлежности. Оно объединяет разные слои населения и способствует формированию гражданской позиции.

Выше были представлены три основных, но далеко не единственных качества гражданско-патриотического воспитания, которых можно добиться в учреждениях культуры.

Сейчас активно проводятся государственные проекты благодаря которым внедряются цифровые технологии в музеи, библиотеки и концертные залы благодаря чему расширяется их аудитория. Культурное наследие технологичное и доступное всем — одна из главных целей национального проекта «Цифровая культура», который реализовывался с 1 января 2019 по 31 декабря 2024 годы.

По итогам этого проекта было построено множество виртуальных концертных залов, государственными музеями проведено более 20 тысяч онлайн мероприятий. Что особенно актуально было во время карантина в 2020 году. Также были оцифровано около 40 тысяч книг и сейчас они включены в Национальную электронную библиотеку. Оцифрованы 22 500 материалов с фильмами

Госфильмофонда России и на платформе «Артефакт» размещено более 1 тысячи выставок.

Данный проект можно отнести к методу цифровой трансформации в сфере культуры. Он повышает интерес молодежи к посещению учреждений культуры и формирует новые форматы взаимодействия с посетителями.

Министерством просвещения Российской Федерации реализуется проект «Без срока давности»

Всероссийский проект «Без срока давности» инициирован Поисковым движением России, впервые представлен в декабре 2018 года на 40-м заседании Российского организационного комитета «Победа» и поддержан Президентом Российской Федерации Владимиром Путиным.

Целью проекта является сохранение исторической памяти о трагедии мирного населения СССР. Жертв военных преступлений нацистов и их пособников в период Великой Отечественной войны. Данный проект является одним из приоритетных направлений деятельности образовательного сообщества, поисковых и волонтерских организаций. Проект «Без срока давности» является неотъемлемой частью системы патриотического воспитания России.

Ежегодно реализуются конкурсные программы и научно-практические и педагогические форумы. Создана система электронных образовательных ресурсов и другое.

Проект «Без срока давности» использует целый комплекс методов гражданско-патриотического воспитания:

1. Проблемно-демонстрационный принцип построения экспозиции- это метод организации пространства в музее и во время выставок, который концентрируется вокруг одной определенной проблемы. Экспозиции включают в себя материалы, направленные на противодействие попыткам изменения истории, что сейчас особенно актуально, а также сюда можно отнести метод формирования умений работать с историческими источ-

никами информационными ресурсами. Депутат Государственной Думы Яна Лантратова отметила важность законодательного закрепления фактов геноцида советского народа в годы Великой Отечественной войны и необходимость борьбы с фальсификацией исторических фактов.

2. Использование архивных документов, материалов и экспонатов и привлечение обучающихся к музейно-организационной работе

На выставке представлены документы, листовки, карты местности, справки, фрагменты писем, показания свидетелей и другие материалы, которые рассказывают о военных преступлениях, совершенных немецкими оккупантами в годы Великой Отечественной войны. Это создает иммерсионный эффект и вызывает чувство гордости за героев страны.

3. Экскурсионная работа и интеграция в культурное пространство региона. Благодаря этим методам у зрителей данной выставки есть возможность посещения экскурсий, лекций и встреч с ветеранами, учеными и политиками. В этих методах важно привлекать специалистов, свободно ориентирующихся в событиях Великой Отечественной войны для поддержания интереса у молодежи.

На основе приведенных государственных проектов можно сделать вывод. Гражданское воспитание в организациях культуры — это процесс формирования у граждан активной гражданской позиции, патриотизма и уважения к традиционным ценностям. Правительство Российской Федерации активно поддерживает гражданское воспитание в учреждениях культуры, что обусловлено комплексом мер и закреплено в ключевых нормативных актах и государственных программах. Гражданское воспитание в культурных учреждениях ключевое направление и культура способствует тому чтобы прививать молодежи чувство принадлежности к истории и осознание ответственности за будущее страны.

Литература:

1. Без срока давности: официальный сайт проекта. — URL: <https://memory45.ru/> (дата обращения: 08.04.2026). — Текст: электронный.
2. В музее Фелицына начала работу передвижная выставка «Без срока давности» // Министерство культуры Краснодарского края: [сайт]. — 2021. — 8 февраля. — URL: <https://kultura.krasnodar.ru/news/common/s/common/e/158419> (дата обращения: 08.04.2026). — Текст: электронный.
3. Влияние культурно-досуговой среды на патриотическое воспитание молодежи в учреждениях культуры и туризма // КиберЛенинка: [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kulturno-dosugovoy-sredy-na-patrioticheskoe-vospitanie-molodezhi-v-uchrezhdeniyah-kultury-i-turizma> (дата обращения: 08.04.2026). — Текст: электронный.
4. Гражданское воспитание учащейся молодежи в условиях цифровизации и информатизации системы образования // КиберЛенинка: [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/grazhdanskoe-vospitanie-uchascheysya-molodezhi-v-usloviyah-tsifrovizatsii-i-informatizatsii-sistemy-obrazovaniya> (дата обращения: 08.04.2026). — Текст: электронный.
5. Кривоногов, А. Д. Моделирование системного процесса гражданско-патриотического воспитания студентов института культуры в условиях цифровизации / А. Д. Кривоногов // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. — 2024. — № 1. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modelirovanie-sistemnogo-protssesa-grazhdansko-patrioticheskogo-vospitaniya-studentov-instituta-kultury-v-usloviyah-tsifrovizatsii> (дата обращения: 08.04.2026). — Текст: электронный.

6. Методические рекомендации по организации и проведению в музеях образовательных организаций мероприятий в рамках Всероссийского проекта «Без срока давности» / Министерство просвещения РФ. — 2023. — 28 марта. — URL: https://rcdim.ru/wp-content/uploads/2023/04/Методические_рекомендации_музеи_БСД_28_03_23.pdf (дата обращения: 08.04.2026). — Текст: электронный.
7. Российская Федерация. Законы. О молодежной политике в Российской Федерации: Федеральный закон № 489-ФЗ: [принят Государственной Думой 23 декабря 2020 года; одобрен Советом Федерации 25 декабря 2020 года]. — URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/46328> (дата обращения: 08.04.2026). — Текст: электронный.
8. Федосов, А. Ю. Гражданско-патриотическое воспитание школьников в условиях цифровой трансформации образования / А. Ю. Федосов // Нижегородское образование. — 2021. — № 2. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/grazhdansko-patrioticheskoe-vozpitanie-shkolnikov-v-usloviyah-tsifrovoy-transformatsii-obrazovaniya> (дата обращения: 08.04.2026). — Текст: электронный.
9. Фомина, А. С. Культурно-досуговая деятельность — один из основных инструментов реализации патриотического воспитания подростков / А. С. Фомина // Мир науки, культуры, образования. — 2020. — № 2 (81). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturno-dosugovaya-deyatelnost-odin-iz-osnovnyh-instrumentov-realizatsii-patrioticheskogo-vozpitanija-podrostkov> (дата обращения: 08.04.2026). — Текст: электронный.

ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ

Методика выставки-лаборатории «Осмелюсь посмотреть» как новый формат диалога зрителя с искусством

Гребенщикова Светлана Леонидовна, младший научный сотрудник
Сосновоборский художественный музей современного искусства (Ленинградская область)

В статье автор исследует возможности выставки-лаборатории как формата для более углубленного контакта зрителя с искусством в целях самопознания и повышения адаптивных способностей.

Ключевые слова: адаптация, арт-терапия, выставка-лаборатория, глубинное восприятие, изобразительное искусство, партисипаторный подход, психология принятия, рефлексия, трансформация.

Выставка-лаборатория изобразительного искусства «Осмелюсь посмотреть» была реализована в Сосновоборском художественном музее современного искусства в 2024 году. Она презентовала две взаимосвязанных проблемы современной психики: адаптацию к окружающей действительности и принятие новизны как источника трансформации. Уже начиная с названия, выставка приглашает зрителя вместе с авторами исследовать эти проблемы через призму собственного жизненного опыта посредством художественных образов представленных произведений.

Адаптация к изменениям жизненно необходима человеку, поскольку особенность современного мира с его ускоренным темпом жизни диктует необходимость быстро и точно оценивать ситуацию, мобилизоваться для принятия верных решений и сохранения высокой работоспособности. Принимая новизну жизни, человек принимает идущие к нему вызовы и самого себя в изменившихся обстоятельствах. Следовательно, адаптивный ресурс выступает актуальнейшим свойством личности. Адаптивные ресурсы человека рассматриваются как индивидуальные характеристики, влияющие на характер и протекание адаптации к изменившимся условиям среды: это умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности, обеспечивающие стрессоустойчивость, успешность и удовлетворенность качеством жизни [1, с. 333–334]. Выставка демонстрировала произведения современных художников, выразивших в картинах свои переживания, спектр которых связан с осознанием и принятием себя в трудных жизненных обстоятельствах — неожиданных и значимых явлениях, влекущих безвозвратные изменения привычного уклада (утраты, болезни, расставания, переезды, смена работы). Афишу выставки смотрите на рис. 1.

В жизни любого человека такие события неизбежны, и в связи с этим представляется важным осветить проблему с помощью изобразительного искусства, предложив вариант самопомощи на основе рефлексии, сознательного принятия и трансформации состояний.

Подготовка выставки опирается на степень исследованности темы принятия неизбежного, интересующую западных психологов преимущественно в контексте утраты близких или собственной смерти. Зигмунд Фрейд в теории «работы над горем» выделяет стадии: разрыв связей с умершим, приспособление к новым обстоятельствам и построение новых отношений [2, с. 152–170]. Модель двойного процесса М. Штребе и Х. Шут описывает колебания между режимом «ориентации на утрату» (негативные эмоции) и восстановлением (совладание) [3, с. 197–224]. Концепция проекта фокусируется на модели Э. Кюблер-Росс о пяти этапах принятия неизбежного (отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие), визуализируемых в полотнах современных художников [4, с. 56–87]. Эта модель, появившаяся в результате наблюдения за переживаниями людей со смертельным диагнозом, сегодня может использоваться шире, — для описания реакции на любые значимые изменения, где психика сопротивляется новизне через те же этапы. Хотя модель дает обобщенное представление, не охватывая индивидуальные варианты, она конгруэнтна музейному пространству без психотерапевтических целей и подходит для самостоятельного освоения.

Идея проекта — реализовать новый формат выставки-лаборатории в партисипаторном подходе [6, с. 110–119], где зритель соотносит модель принятия со своим опытом, задавая вопросы: «а как я справляюсь в тяжёлые времена?», «что мне далось сложнее всего и над чем мне предстоит поработать?», «что еще мне помогло бы, если мне предстоит пережить это снова?», таким образом про-

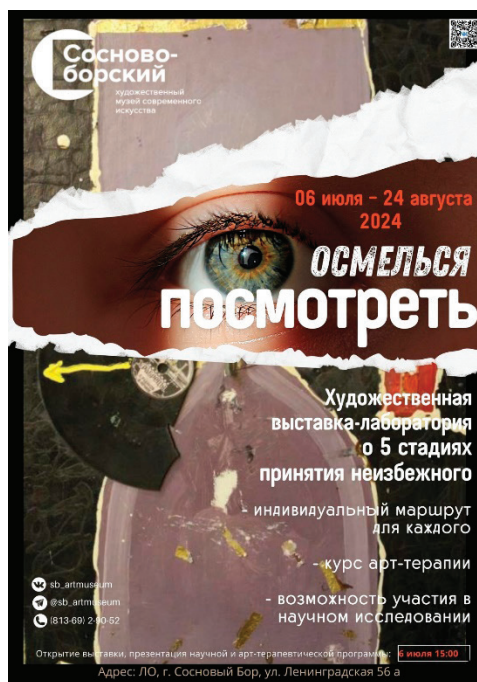


Рис. 1. Афиша выставки «Осмелюсь посмотреть»

водя «ревизию» адаптивных способностей. Название «Осмелюсь посмотреть» в повелительном наклонении формулирует вызов и предупреждение о необходимости смелости и любопытства. Таким образом, подоплека — интеграция психологии принятия в визуальный дискурс искусства для духовного роста зрителя.

Суть проекта — привлечение посетителя к глубинному восприятию художественного образа для контакта с «мало осознаваемыми частями» психики, принятия своих ограничений и опоры на сильные стороны в сложные времена.

Проект предполагает три уровня участия зрителя:

- 1) традиционный осмотр;
- 2) лабораторная работа по методике;
- 3) участие в курсе арт-терапии (результаты — в отдельной статье).

Методика отбора картин: команда экспертов (два искусствоведа, два психолога, филолог) подобрала к каждой стадии 4–6 произведений в разнообразных стилях/жанрах, отражающих спектр состояний на стадиях принятия: отрицание — 4, гнев — 5, торг — 4, депрессия — 4, принятие — 6. Всего на выставке было 23 картины, при развеске чередовавшиеся по эмоционально-смысловому послы. Критерии отбора — максимальное разнообразие и доступность «прочтения» зрителями с разным уровнем зрительских компетенций для конгруэнтного «целительного диалога» с искусством [5, с. 57–59].

Методика работы выставки-лаборатории: зритель читает буклет с описаниями стадий, и под эмбиент-музыку проводит «сканирующий» осмотр выставки для фиксации чувственного резонанса с отзывавшимися картинами. За лабораторными столами (рис. 2) зритель раскладывал срезонировавшие картины (карточки А6) по схеме этапов, формируя свой уникальный визуальный ряд. В за-

вершение работы зритель дублировал свой выбор в свой буклет с помощью стикеров (5×8 мм). Пример заполненного буклета на рис. 3.

Полученные результаты и выводы

Фотофиксация заполненных путеводителей (без анкетных данных) выборки (88,2 % посетителей) показала: лидеры выбора — 3–4 картины на стадию. Сравнительная таблицы выбора экспертов и зрителей демонстрирует степень совпадения с экспертами 50–75 % (таб. 1). Картины-лидеры зрительских выборов с самыми высокими рейтингами принадлежали стадиям гнева и принятия, что позволяет предположить относительную легкость идентификации этих состояний. Низкий рейтинг отрицания объясняется защитными механизмами, затрудняющими идентификацию в моменте, на стадии торга — рационализацией и замещением. На стадии депрессии сложность осознания связана со стереотипом «плохих», социально не одобряемых состояний.

Анализ результатов зрительских выборов, отзывов и посещаемости подтверждает эффективность выставки-лаборатории: интересная, доступная форма с высоким участием (88,2 %). Большинство образов считываются конгруэнтно экспертам; низкая популярность «трудных» стадий отражает психические защиты и социокультурные феномены. Тема оказалась актуальна для большинства, а методика лабораторной работы помогла трансформировать восприятие художественного образа в опыт повышения адаптивности. Формат решает проблемы принятия новизны и адаптации, задавая новый уровень контакта с искусством [7, с. 73–78]. В качестве перспектив можно отметить новую модель коммуникации в партисипа-

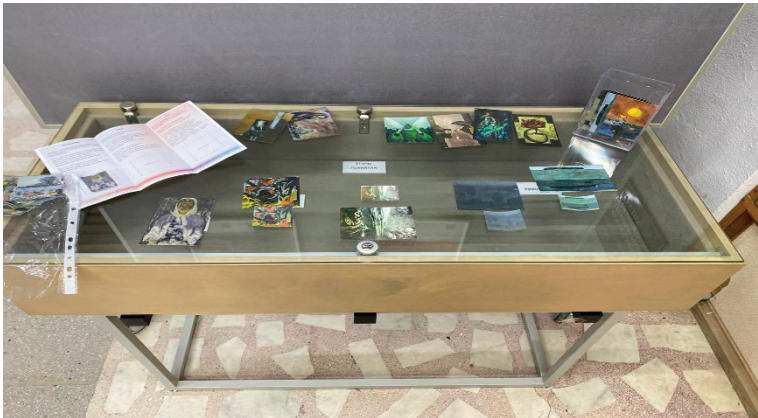


Рис. 2. «Лабораторный стол», оборудованный схемой этапов принятия и набором карточек А6 картин с выставки

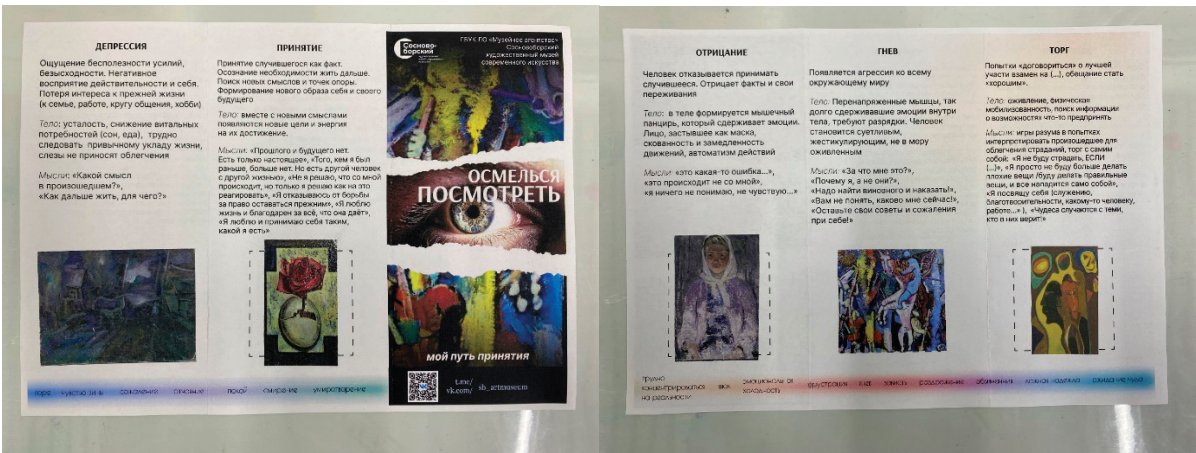


Рис. 3. Пример заполненного зрителем буклета

Таблица 1. Степень совпадения выборов экспертов и зрителей

Название стадии	Выбор экспертов	Выбор зрителей	% совпадения
Отрицание	4	3	75
Гнев	5	3	60
Торг	4	3	75
Депрессия	4	2	50
Принятие	6	4	67

торном тренде [6; 8, с. 24–26]: зритель представляется как со-творец в общем смысловом пространстве музея, художника и аудитории. Также данный проект способствует развитию навыка рефлексии и саморегуляции, как основного метода музейной арт-терапии для самостоятельного применения.

Литература:

1. Богомолов, А. М. Структурно-функциональный подход к оценке адаптационного потенциала личности / А. М. Богомолов. — Текст: непосредственный // Сибирский психологический журнал. — 2008 — № 28 — С. 53–58. <https://elibrary.ru/item.asp?id=12807411>
2. Freud, S. Mourning and melancholia / S. Freud. — // The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. — London: Hogarth Press, Institute of Psycho-Analysis, 1957. — С. 152–170.
3. Stroebe, M. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description / M. Stroebe, H. Schut. — // Death Stud. — 1999. — С. 197–224.
4. Кюблер-Росс, Э. О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. — М.: Издательство АСТ, 2022. — 480 с. — Текст: непосредственный.

5. Даниэль, С. М. Искусство видеть / С. М. Даниэль. —: Издательство «Искусство», 1990. — Текст: непосредственный.
6. Музей 21 века: новые образовательные стратегии. Партисипаторный подход и организация массового мероприятия / А. Н. Шипицина. — СПб.: Издательство Гос. Эрмитажа, 2017. — Текст: непосредственный — с. 110.
7. Никонова, А. А. Медиация, интерпретация, творчество: границы трансформации музейного пространства / А. А. Никонова. — Текст: непосредственный // Вестник СПбГУ. Сер. 17. — 2015. — № 2. — С. 73–78.
8. Харитонов Т. Ю. Музейная коммуникация: реальность и виртуальность./Культура и технологии электронный мультимедийный журнал // <http://cat.itmo.ru/ru/2021/v6-i3/280>

Зарождение импрессионизма и его отражение в современной визуальной культуре: от Клода Моне до цифрового искусства

Нурудинова Аида Магомедовна, старший преподаватель;
Махмудов Хасбулат Камилевич, студент
Дагестанский государственный технический университет (г. Махачкала)

В статье рассмотрена взаимосвязь художественного направления «импрессионизм» и его влияния на современный дизайн и его направления.

Ключевые слова: импрессионизм, художники, свет, цвет, интерьер, дизайн.

Импрессионизм — это художественное направление, зародившееся во Франции в конце XIX века. Термин, происходящий от французского слова «impression» (впечатление), отражает основополагающую концепцию данного стиля, импрессионизм акцентирует внимание на чувственном, эмоциональном восприятии окружающего мира и передаче мимолетных, словно ускользающих от человека впечатлений от увиденного в окружающей его действительности. Импрессионисты стремились запечатлеть мимолетные изменения света, цвета и атмосферы, что радикально отличало их от прежних законов, царящих в искусстве, ориентированных на объективное изображение и строгую композицию.

Импрессионизм, возникший во второй половине XIX века во Франции, стал не просто новым художественным направлением, а настоящей революцией в восприятии и изображении реальности. Как и современные технологии, меняющие мир, он стал новым видением реальности. В современном мире где царят цифровые технологии и человек перенасыщен визуальным шумом, эстетическая идеология импрессионизма находит новое, в некоторой степени совсем неожиданное, продолжение в современной визуальной культуре. Тенденции импрессионизма сегодня можно проследить как в кинематографе и фотографии, так и в цифровом искусстве.

Стиль импрессионистов отличался от предшествующих своей легкостью, свободой, живостью и естественностью. [5]

Годом рождения импрессионизма считается 1860. В то время молодые художники такие как Моне, Мане, Моризо, Ренуар устали от консервативных законов, царящих в мире искусства. Каждый художник, работавший в стилистике и идеологии импрессионизма, нашел свою нишу,

свой художественный язык. В 1874 году будущие импрессионисты устроили совместную выставку, пропагандирующую отказ от общепринятых в то время канонов живописи. В Париже на бульваре Капуцинок в бывшей мастерской фотографа Надара прошла художественная выставка, организованная «Анонимным обществом художников, скульпторов и гравёров». Выставленные работы вызвали крайне бурную реакцию со стороны приглашенных зрителей.

Художники полностью отказались от черного и белого цветов (в реальности они ведь редко встречаются в чистом виде), почти не использовали палитру. Часто они начинали рисовать, просто выдавив краску из тюбика на холст. Как результат, изображаемые предметы не имели четких контуров. Импрессионисты вводят идею работы на открытом воздухе и писать с натуры.

Картина Клода Моне «Впечатление. Восходящее солнце» (1872) дала название всему движению и стала манифестом новой визуальной философии буквально фиксации мгновения.

Влияние импрессионистов вышло далеко за пределы живописи. Их методы предвосхитили развитие ключевых медиа XX–XXI веков.

Кинематограф, во многом обязан импрессионизму, динамичный монтаж, быстрая смена планов и акцент на передаче атмосферы, а не только сюжета, перекликаются с фрагментарностью и вниманием к свету как было у Моне и Ренуара. Их импрессионистический подход к цвету и свету стал фундаментом для работы кинооператоров.

Несмотря на то, что фотография технически фиксирует реальность точнее живописи, именно эстетика импрессионизма определила художественную фотографию. Мягкий фокус (*soft focus*), размытие движущихся объектов

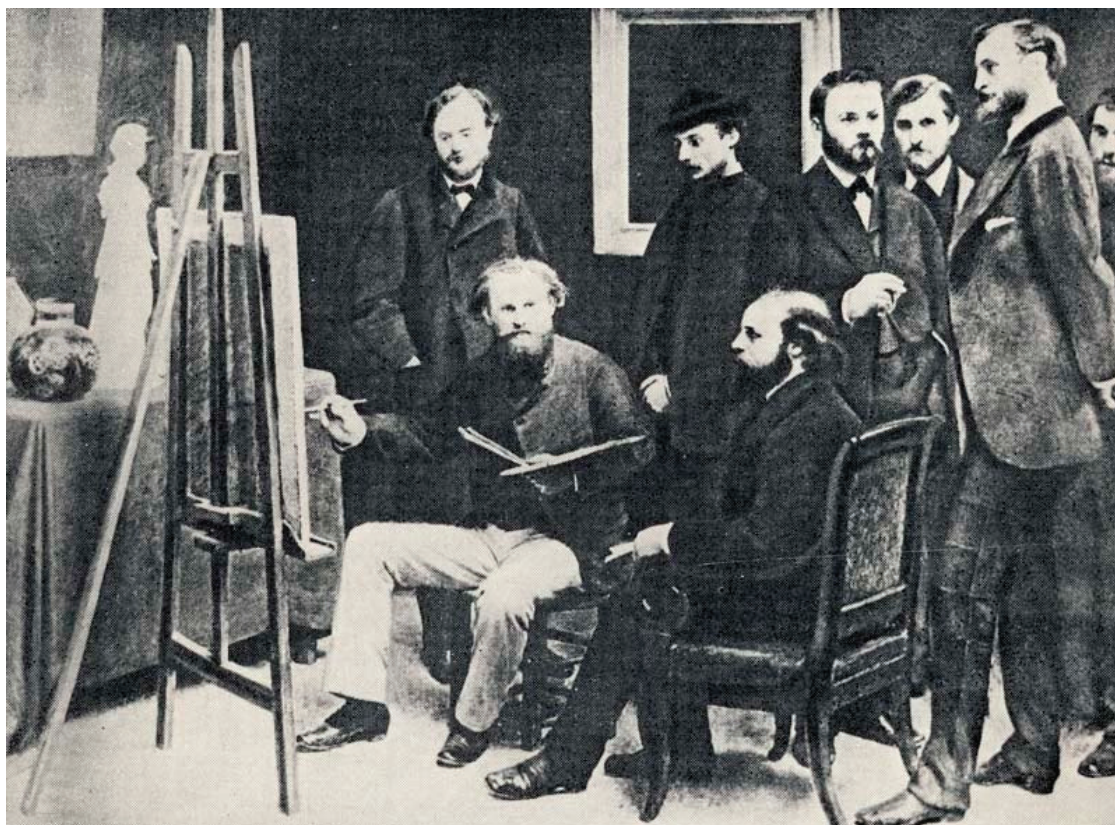


Рис. 1. Выставка «Салона отверженных» 15 мая 1874 года. Париж

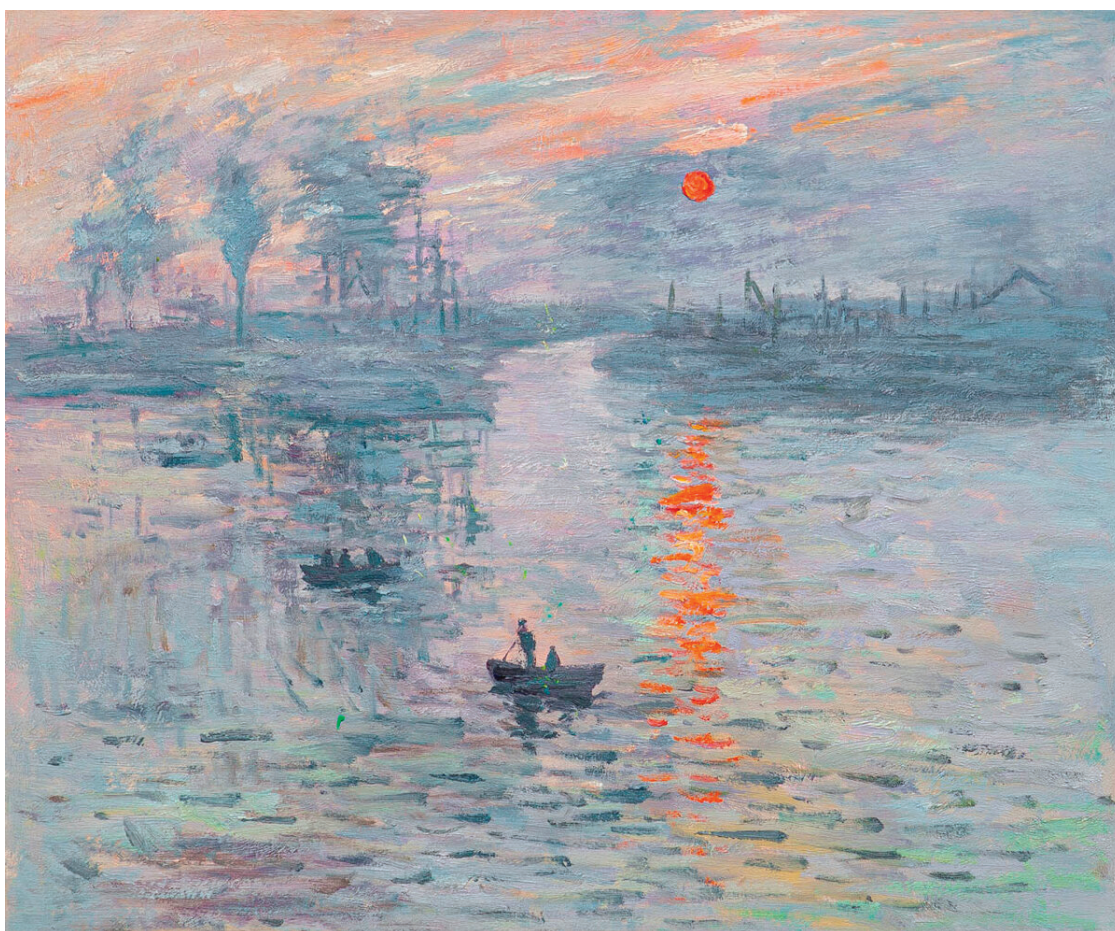


Рис. 2. Клод Моне «Впечатление. Восход солнца» 1872 год

для передачи динамики, работа с естественным светом — эти приёмы стали классикой фотоискусства.

Колористика импрессионистов, их любовь к пастельным тонам, цветочным мотивам и асимметрии оказали значительное влияние на ар-нуво, а затем и на весь дизайн XX века. Дизайн в стилистике импрессионизма отвергает строгие детали и темные оттенки, предпочитая живую небрежность. Однако дом в стиле импрессионизма не напоминает картинную галерею. Он скорее отражает свободу и независимость владельца от условностей. Импрессионизм в дизайне более всего наполнен преобладанием ярких, насыщенных цветов. Черный, серый и темно-коричневый используются лишь для акцентов. Разнообразие фактур в отделке: сочетание рельефных и гладких поверхностей. Естественное освещение и обилие декора. Отделка должна быть жизнерадостной, но не кричащей. Для стен подойдут однотонная гладкая штукатурка или краска с флористическими мотивами. Потолок должен быть белоснежным и матовым, а пол — светлым. Импрессионизм дает свободу в выборе мебели, главное — удобство и прочность. Для декора лучше выбрать репродукции известных импрессионистов или современные картины отражающие стилистику импрессионистов и стремление к внутренней свободе, оригинальные скульптуры, вазы и большие комнатные растения.

Цифровая революция открыла новые горизонты для реализации импрессионистических идей. Современные художники используют инструменты кода и алгоритмов для того, что Моне делал кистью. Генеративное искусство. Алгоритмы могут создавать изображения, имитирующие технику раздельного мазка. Программы генерируют тысячи вариаций одного мотива (например, кувшинки или собор в разное время суток), что является прямой отсылкой к серийным работам Клода Моне («Стога», «Руанский собор»). Здесь «впечатление» становится результатом математической случайности. Современные графические планшеты позволяют художникам работать с цветом и светом с невероятной свободой. Эффекты размытия, свечения, имитация масляной краски или акварели в цифровом формате — это прямое развитие живописных техник прошлого. Виртуальная реальность (VR)

позволяет зрителю буквально «войти» в картину, став частью мимолётного впечатления художника.

Импрессионизм присутствует также и в графическом дизайне. Постеры с изображением городских пейзажей, природы и людей призваны вызывать только положительные эмоции. У них нет строгой формы, почти отсутствуют прямые линии. Чем больше элементов и цветов в работе, тем интереснее выглядит изображение. В графическом дизайне часто прослеживаются сюжеты с добавлением эмоций в условиях современного ритма жизни.

Иллюстрации в стиле импрессионизм и постимпрессионизм любят многие за простую технику выполнения. Им свойственны мягкие цвета (синий, желтый, розовый, фиолетовый). За основу сюжета традиционно берутся портреты людей и явления природы. Примером для подражания, опять же служат полотна великих художников импрессионистов.

Импрессионизм оказался не просто локальным явлением в истории французской живописи, а фундаментальным сдвигом в визуальном мышлении человечества. Клод Моне и его современники научили нас видеть красоту в мгновении, ценить субъективность восприятия и доверять оптическому опыту. В современной культуре, где доминируют быстрые образы, фильтры и цифровые эффекты, эти принципы актуальны как никогда. Технологии меняются, но стремление запечатлеть «впечатление» — ускользающую красоту реальности — остаётся вечной задачей художника.

Импрессионизм как направление не задается целью раскритиковать что-либо или научить чему-то общество. Его задача — запечатлеть мгновение, конкретную жизненную ситуацию и выразить настроение. Остановить мгновение, увидеть прекрасное в обыденном, запечатлеть красоту света и легкого дуновения ветерка — вот чему учат художники импрессионисты.

Поэтому он так любим современными мастерами и популярен в разных сферах дизайна. Импрессионизм часто называют искусством делиться эмоциями. Эмоции, особенно положительные и живые — вот чего не хватает современному миру. Миру, в котором люди закрываются друг от друга символами, смайлами, роликами, постами.

Литература:

1. Харитонов, Н. С. Генезис русского импрессионизма: монография / Н. С. Харитонов. — Москва: ВГУК им. С. А. Герасимова, 2020. — 256 с.
2. Казакова, Н. Ю. История искусств: учебное пособие / Н. Ю. Казакова. — Москва: РГУ им. А. Н. Косыгина, 2025. — 72 с.
3. Диалог искусств и арт-парадигм. Статьи. Очерки. Материалы: материалы конференции / составители А. И. Демченко [и др.]; под редакцией А. И. Демченко [и др.]. — Саратов: СГК им. Л. В. Собинова, 2021 — Том 18: По материалам VI Международного научного форума «Диалог искусств и арт-парадигм» «SCIENCEFORUM PAN-ART VI». 28 января 2021 года — 2021. — 364 с.
4. Лентяшин Владимир Алексеевич Русский импрессионизм: формулы стиля и реальность // Научные труды Санкт-Петербургской академии художеств. 2018. № 44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/russkiy-impressionizm-formuly-stilya-i-realnost> (дата обращения: 11.05.2026).
5. Импрессионизм. Жизнь и движение в картинах <https://hsedesign.ru/project/33c708d6d9074afcbb89b8ac80094b5d>

Развитие умений ансамблевой игры обучающихся в концертмейстерском классе детской школы искусств

Шкляева Надежда Александровна, студент

Ярославский государственный педагогический университет имени К. Д. Ушинского

В статье рассматривается проблема развития умений ансамблевой игры у обучающихся в концертмейстерском классе детской школы искусств. Актуальность исследования обусловлена возросшими требованиями к уровню развития ансамблевой подготовки учащихся-музыкантов и недостаточным вниманием к реализации этого процесса. Автор анализирует сущность ансамблевой игры, ключевые умения, качества концертмейстера и педагогические условия, способствующие эффективному формированию ансамблевых навыков. Особое внимание уделяется проблеме диалогического взаимодействия и формированию взаимных партнерских отношений в ансамбле. Теоретической основой работы стали положения педагогической теории о целостности музыкального образования, концепции деятельностного и коммуникативного подходов. В результате определен комплекс педагогических условий, включающий в себя профессиональную подготовку преподавателя, интеграцию теории и практики, работу с репертуаром, организацию регулярных репетиций и выступлений, а также развитие коммуникативных умений учащихся. Делается вывод о том, что концертмейстерский класс как учебная дисциплина играет центральную роль в подготовке учащихся к реальной концертной деятельности, обеспечивая формирование не только художественно-технических, но и психологических основ ансамблевого взаимодействия.

Ключевые слова: ансамблевая игра, концертмейстерский класс, чувство ансамбля, диалогическое взаимодействие, педагогические условия, музыкальное образование, аккомпанемент.

Введение

В современных условиях высокие требования, предъявляемые к профессиональной подготовке музыкантов, делают особенно актуальной проблему развития умений ансамблевой игры, в частности, в рамках концертмейстерского класса. Игра в ансамбле, являясь неотъемлемой частью музыкального образования, не только способствует развитию технического мастерства, но и формирует способность к взаимодействию в творческом исполнительском коллективе. Этот фактор, по мнению Э. В. Зайцевой, играет ключевую роль в подготовке будущих пианистов, концертмейстеров [3, с. 248]. Необходимо отметить противоречие: между признанием важности формирования умений ансамблевой игры и недостаточной методической проработанностью их развития в учебном процессе. Данное противоречие обостряется в условиях современного образовательного процесса, часто ограниченного временными рамками и ориентированного, в основном, на индивидуальные достижения учащихся. Это приводит к тому, что развитие умений ансамблевого взаимодействия, требующих систематической и кропотливой работы в группе, зачастую отходит на второй план. Между тем, именно в рамках концертмейстерского класса закладывается фундамент для будущей профессиональной деятельности пианиста, которой почти неизбежно будет сопутствовать аккомпаниаторская работа в самых разнообразных форматах — от дуэта с солистом до работы с хором или оркестром. Следовательно, игнорирование развития умений ансамблевого взаимодействия не только обедняет музыкальную подготовку учащегося, но и сужает его потенциальные профессиональные горизонты.

Ансамблевая игра представляет собой специфическую форму музыкальной деятельности, при которой несколько исполнителей взаимодействуют друг с другом, создавая единый творческий замысел. Это не просто исполнение музыкальных произведений в ансамбле, — подчеркивает А. Д. Готлиб, но и активное музыкальное и эмоциональное взаимодействие между участниками, требующее повышенной концентрации и чуткости [2, с. 188]. Обращаясь к методологии концертмейстерского искусства, ученый В. В. Калицкий рассматривает эстетическую, культурфилософскую, социальную и коммуникативную функции категории «музыкальный ансамбль», понимая его как «органичное единение индивидуально-личностного и общего» [4, с.111, с.113]. Ансамблевая культура в социальном аспекте, по мнению автора, «направлена непосредственно на понимание личностных взаимоотношений, взаимопонимания, взаимоприятия, и, как конечная цель, — на развернутый диалог, устранение раздробленности и психологических барьеров, достижение духовной гармонии» [4, с.115].

Исследователь Е. А. Спист, размышляя о совместной работе концертмейстера и вокалиста, утверждает, что «достижение ансамблевого взаимодействия в едином понимании и воплощении художественных задач», «проникновение в суть вокального сочинения», «единство инструментального начала, фортепианной партии, с партией певца» — все эти задачи являются приоритетными для творческого дуэта [6, с.52]. Развивая эти идеи, ученый Ю. Э. Серов считает, что «...фортепианный аккомпанемент в вокальной музыке» является самостоятельным ответвлением в широкой традиции пианизма». Впитав все лучшее, передовое из достижений пианистических школ и направлений (поэтическое наполнение,

психологическую глубину, интонационную изощренность, детализацию фактуры и др.), «рояль в вокальной музыке обогатил фортепианное искусство новыми инструментальными идеями и красками, художественными приемами, особым духовным содержанием» [5, с.56].

В контексте сказанного необходимо заметить, что в концертмейстерском классе основное внимание уделяется сопровождению солистов, а развитие чувства ансамбля становится основой для достижения гармонии и целостности исполнения музыкальных произведений.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование педагогических условий, способствующих развитию умений ансамблевой игры у обучающихся в концертмейстерском классе детской школы искусств.

Ключевые качества концертмейстера и понятие «ансамблевое взаимодействие».

Успешная ансамблевая игра в формате «солист-концертмейстер» требует от пианиста развития ряда специфических качеств. Одним из фундаментальных умений исполнителя является *чтение с листа*. Как отмечает А. Н. Юдин, именно эта способность позволяла знаменитому аккомпаниатору Ф. М. Blumenfeldу быстро осваивать новый материал и адаптироваться к манере исполнения разных солистов [8, С. 125]. Это умение напрямую связано с такими качествами и способностями личности, как *мобильность* (высокая адаптивность к изменяющимся условиям), *реактивность* (скорость реакции на нестандартные ситуации, возникающие в концертной деятельности), *гибкость музыкального мышления* (способность быстро охватывать тональный и гармонический план произведения, форму, реагировать на изменения фактуры и др.). Главная задача концертмейстера — это не соревнование, а создание опоры для солиста, умение создать ритмическую основу исполнения, связанную с ощущением надежности в совместном погружении солиста и концертмейстера в художественную атмосферу произведения. Это требует от аккомпаниатора способности «быть на вторых ролях» [3, с. 228]. Для хорошего концертмейстера первично желание поддержать солиста, а не продемонстрировать собственную виртуозность. Как отмечает Э. В. Зайцева, по темпераменту концертмейстер — это человек, для которого важнее стать надежным партнером, чем получить блестящее признание [3, с. 230]. Ярким примером служит высказывание певицы А. Н. Молас о том, что А. Г. Рубинштейн, будучи гениальным солистом, аккомпанировал хуже, чем М. П. Мусоргский или Ф. М. Blumenfeld, поскольку его дарование было слишком ярким для подчиненной роли [8, с.132].

Не менее важной способностью концертмейстера является *развитый музыкальный слух и его дифференциация*, позволяющая распознать отклонения от текста, продолжить музыкальную мысль с любой точки и работать с тембрами различных инструментов и голосов [2, 4]. Музыкальный слух крайне важен для того, чтобы, верно, выстроить музыкальный баланс, без которого сопровождение не могло бы гармонично дополнять солирующую

партию, а концертмейстерство не считалось бы высоким искусством, отчего и появляются убеждение о незначительности роли аккомпаниатора.

Умаление роли аккомпанемента исходит от убеждений о превосходстве роли солиста, и логика пренебрежения сопровождением состоит в том, что оно не несет в себе художественного замысла: только гармоническую поддержку и ритмическую опору. Однако аккомпанемент произведения способствует пониманию музыкального содержания. Тем самым создается воздействие на сольное исполнительство. Ведь, если задуматься, сольный ансамбль — это своего рода полифония. Когда мы исполняет классическое многоголосное произведение, нам твердо известно, в каких местах главенствует сопрано, в каких тема проходит у альты и т. д., однако это знание не приводит нас к тому, чтобы терять выразительность каких-то из голосов, не вести с ними фразу и забыть о нюансах: композитор вложил душу в каждую партию, его замысел подчеркивается всеми тонкостями и ни один голос не может быть лишним с идеей поддержать авторскую задумку. Так же и в случае с аккомпанементом. Вот, почему аккомпанирование требует высокого уровня подготовки. Как справедливо отмечает А. А. Люблинский, «аккомпанемент представляет собой сложное единство конструктивно-технической и художественно-образной функций, требующее от исполнителя тонкого понимания его смысловой роли в произведении» [9, с. 15]. Более того, оно прекрасно совершенству пианистического мастерства: развивает скорость мысли, многозадачность, творческое сопереживание ансамблистам и высокую внимательность. Аккомпанемент как часть музыкального произведения является сложным комплексом выразительных средств, в котором содержится выразительность гармонической опоры, ее ритмической пульсации, мелодических образований, регистра, тембра и т. д. Вместе с тем эта сложная организация представляет собой смысловое единство, требующее особого художественно исполнительского решения. Именно высокая и прогрессивно развивающаяся степень собственной значимости сопровождения определила возможность, целесообразность и, наконец, необходимость разделения материала музыкального произведения между двумя (и более) исполнителями- солистами и аккомпаниатором.

Конечно, следует понимать, что специфика сопровождения зависит во всем от жанра произведения, группы солирующего инструмента и много другого. Например, что касается фактуры сопровождения в танцевальных произведениях, то здесь следует отметить два основных принципа: равномерное подчеркивание схожих (подобных) шагов или сопоставление ударного, тяжелого времени с более легкими шагами или другими сопутствующими движениями- переносом тяжести тела, скольжением, приседанием.

По мнению А. А. Люблинского существует три степени смысловой связи солиста и сопровождения: фон, диалог, конфликт [9, с. 46]. К фоновому типу относятся аккомпанемент-гармоническая поддержка, чередования баса и ак-

корда, аккордовая пульсация, гармонические фигурации, аккомпанемент, дублирующий вокальную партию. Диалог-крайне интересный вид аккомпанемента. Здесь сопровождение словно является отдельным персонажем, который способен дополнять материал сольной партии, отвечать ему и обладать ярким характером. Примером может послужить «Песня Мефистофеля о блохе» Л. Бетховена, где аккомпанемент имитирует прыжки насекомого и имеет яркие пре-, интер-, и постлюдии. При этом он существует в схожем настроении, что и партия солиста, не противоречит ему. Аккомпанемент-конфликт — это редкий вид аккомпанемента, который идет вразрез с характером сольной партии, является носителем противоположного образа. Обратимся к романсу «Жук» из вокального цикла «Детская» М. Мусоргского: сопровождение в проигрышах отчетливо показывает слушателям устрашающего жука, содержит внезапные напряженные гармонии в то время, как партия солиста соответствует детской наивности и робости.

Все виды сопровождения, в том числе простейшая метроритмическая основа ударного характера, различные танцевальные формулы, аккордовая пульсация, гармонические фигурации, разнообразные формы мелодизации сопровождения, и, наконец, система развития имеют не только «подсобно-конструктивное» значение, но всегда — хотя и в разной степени — являются носителями эмоционального, изобразительного, смыслового содержания. Поэтому концертмейстеру крайне важно научиться умению гармонично сочетать разные фактуры, подчеркивая смену настроения, тембровую окраску произведения.

Однако овладение техническими навыками неотделимо от умения устанавливать *эмоциональную связь с исполнителем*. В момент исполнения концертмейстеру следует относиться к солисту с особым вниманием и трепетом. Именно глубокая человеческая связь и взаимное уважение позволяют выйти из нештатных ситуаций на сцене максимально комфортно для партнера (например, если солист пропустил фрагмент текста). Необходимость внимания и чуткости к партнеру объясняется тем, что существуют ряд факторов, которые «расширяют» партию солиста (например, в момент проигрывания технически сложных мест). Аккомпаниатор, который в угоду «правильному» метроритму не считается с этим, несомненно, кажется неудобным партнером. Не следует воспринимать агогические отступления солиста как неожиданность, случайность, произвол: он должен понять их логичность и эмоционально — смысловую оправданность, воспринять и усвоить («сделать своим») художественный образ и все тонкие оттенки музыкальной речи персонажа. Именно это понимание и составляет основную предпосылку ансамблевой синхронности. Известны примеры успешного творческого тандема, основанного на доверии и общих взглядах, — дуэты Л. Когана и А. Мытника, М. Магомаева и Ч. Садыхова.

Еще одно необходимое психологическое качество личности концертмейстера — *стрессоустойчивость*. Концерт-

мейстер не имеет права поддаваться волнению, так как нацелен на психологическую устойчивость и ритмическую поддержку ансамбля. В работе с камерными составами (трио, квартет) он часто берет на себя роль дирижера; задавая темп, следит за балансом и зрительно контактирует с другими музыкантами. Э. В. Зайцева считает, что умение концертмейстера сохранять «холодный разум» и способность заражать уверенностью позволяет солисту чувствовать свободу для творческого «полета» [3, с. 232].

Таким образом, ансамблевая техника концертмейстера охватывает не только музыкальную синхронность, но и эмоциональное взаимодействие, исполнительскую ответственность, а в некоторых ансамблевых жанрах — и умение импровизировать.

Отдельного внимания заслуживает вопрос *артистической свободы в рамках ансамблевого единства*. Высшим пилотажем для концертмейстера является умение, оставаясь в рамках точного следования замыслу солиста и композитора, привнести в исполнение собственную, но не противоречащую общему целому, артистическую индивидуальность. Это тонкий баланс между взаимодействием и творческой инициативой. Например, концертмейстер может тонко усилить динамическую кульминацию, предложенную солистом, за счет более активного использования педали или более весомого аккорда в басу, тем самым, не нарушая общий план, но обогащая звуковую палитру. Эта способность «творить в рамках» требует глубокого понимания стиля произведения, исключительного вкуса и предвосхищения художественных намерений партнера. Развитие этого качества напрямую связано с общим культурным уровнем и эрудицией учащегося, его знакомством с широким пластом музыкальной литературы и смежных искусств, что позволяет ему находить точные и убедительные образные решения в процессе совместного творчества.

Проблема диалогического взаимодействия и развития партнерских отношений в концертмейстерском классе

Ансамблевая игра по своей сути является формой диалога между музыкантами. Она основывается на непрерывном процессе взаимного слушания, анализа и мгновенной реакции на художественные намерения партнера, что в конечном итоге и обеспечивает единство темпа, динамики, агогики и фразировки в коллективном исполнении [2, 4]. По мнению исследователя О. В. Бочкаревой «в диалоге происходит «прорыв одиночества, момент понимания человеком другой личности» (композитора, солиста) «в ее творческой уникальности, непохожести, автономии» [1, с. 54]. Этот диалог осуществляется не только через музыку (темп, динамика, ритм), но и через невербальные сигналы (взгляд, жесты, мимика), что особенно важно в камерном ансамбле без дирижера.

Ансамблевая игра по своей сути является формой диалога между музыкантами. Основываясь на анализе

работ А. Д. Готлиба и В. В. Калицкого, можно выделить следующие ключевые аспекты в выстраивании этого диалога:

1. *Взаимное слушание* (требуется высокий уровень слуховой культуры для моментальной реакции на изменения в исполнении партнера).

2. *Понимание общего музыкального контекста* (каждый участник должен осознавать, как его партия вписывается в общее целое, выходя за рамки нотного текста).

3. *Совместная интерпретация* (создание единой трактовки произведения требует согласованности в технических и художественных аспектах).

4. *Взаимопонимание и эмпатия* (доверие и уважение между музыкантами позволяют «чувствовать» друг друга и подстраиваться под игру партнера) [2, 4].

Основой для преодоления этих проблем является *формирование взаимных партнерских отношений*. Они строятся на готовности к сотрудничеству, осознании важности каждой роли в ансамбле, умении конструктивно решать конфликтные ситуации и развитии коллективной ответственности. Успех ансамбля зависит от того, насколько музыканты чувствуют поддержку партнеров и могут быть открытыми и уверенными в своем исполнении.

Психологический климат, основанный на доверии и эмоциональной поддержке, является необходимым условием для качественного музыкального творчества [1].

Педагогические условия развития ансамблевой игры в концертмейстерском классе

Формирование ансамблевых навыков требует создания специфических педагогических условий. *Концертмейстерский класс* как учебная дисциплина является центральным элементом в этой системе. Его историческое становление в России связано с именами А. Г. и Н. Г. Рубинштейнов, а также Е. Ф. Гнесиной, которые заложили основы методики обучения через чтение с листа, транспонирование, импровизацию и, главное, — умение умело аккомпанировать [8, С. 49].

Опираясь на эти традиционные методические основы, был разработан и апробирован комплекс из семи ключевых педагогических условий, направленных непосредственно на развитие чувства ансамбля и умений ансамблевого взаимодействия у обучающихся в детской школе искусств:

1. *Профессиональная подготовка преподавателя*. Педагог должен быть не только высококлассным музыкантом, но и квалифицированным методистом, способным организовать работу ансамбля, создать атмосферу сотрудничества и корректировать взаимодействие между учениками.

2. *Интеграция теории и практики*. Учащиеся должны вовлекаться в анализ музыкальных произведений с точки зрения ансамблевого исполнения, понимать роль каждой партии и особенности их взаимодействия (динамика, ритм, тембр).

3. *Работа с репертуаром*. Репертуар должен быть тщательно подобран, разнообразен по стилям и жанрам и со-

ответствовать уровню подготовленности учащихся, стимулируя их творческий и технический рост.

4. *Организация регулярных репетиций и выступлений*. Постоянная практика совместного музицирования является необходимым условием для развития слуховой чуткости, внимания и умения работать в команде. Публичные выступления позволяют адаптироваться к концертной обстановке и учат преодолевать страх.

5. *Развитие коммуникативных и психологических умений*. Преподаватель должен учить учащихся взаимодействовать не только на музыкальном, но и на межличностном уровне: слушать, обсуждать, находить компромиссы и создавать благоприятный психологический климат в коллективе, основанный на доверии.

6. *Использование современных технологий в учебном процессе*. Запись репетиций и выступлений на видео- или аудионосители с их последующим детальным анализом является мощным инструментом рефлексии для учащихся. Совместный просмотр позволяет объективно оценить синхронность, баланс, единство фразировки и невербальное взаимодействие в ансамбле. Кроме того, работа с фонограммами («минусовками») партий солистов может быть полезна на начальном этапе для отработки технической стороны аккомпанемента, однако она не должна подменять живое музицирование для выработки настоящего чувства ансамбля.

7. *Применение дифференцированного и индивидуального подхода*. Преподавателю необходимо учитывать индивидуально-психологические особенности учащихся (уровень музыкальной подготовки, темперамент, тип нервной системы, уровень уверенности в себе и др.) при формировании ансамблевых пар. Работа с робким и неуверенным солистом требует от концертмейстера максимальной поддержки и предсказуемости, в то время как работа с импульсивным и эмоциональным партнером, наоборот, учит гибкости и готовности к моментальной адаптации. Педагог может моделировать различные сценарии взаимодействия, подготавливая учащихся к работе с самыми разными типами исполнителей.

К основным функциям педагога концертмейстерского класса можно отнести: исполнительскую подготовку, подготовку к публичным выступлениям, формирование ансамблевого мышления, развитие навыков самоконтроля и самооценки, а также психологическую подготовку учащихся.

Эффективная реализация этих функций возможна лишь при условии межпредметной интеграции. Знания, полученные учащимися на занятиях по музыкальной теории, гармонии, анализу музыкальных форм и истории музыки, должны активно привлекаться и применяться в практической работе в концертмейстерском классе. Например, понимание гармонической структуры произведения позволяет концертмейстеру точнее выстраивать динамическое развитие и предугадывать модуляции, а знание исторического контекста — находить аутентичные стилистические решения.

Концертмейстерский класс — многогранная дисциплина, которая накладывает отпечаток на фортепианное исполнительство в целом. Отметим приоритетные компетенции, вырабатываемые в концертмейстерском классе:

- 1) конкретизация образа и уяснение исполнительской задачи; развитие музыкально-поэтической фантазии;
- 2) значительное усиление ощущения интонации (мелоса);
- 3) преодоление интонационной инертности», связанной с клавишной технологией фортепиано;
- 4) уяснение основ фразировки и синтаксического построения музыкальной речи;
- 5) развитие ощущения дыхания, цезур, пунктуации;
- 6) развитие понимания содержательно-выразительной функции аккомпанемента в целом;
- 7) отчетливое представление выразительного своеобразия, свойственного различным фактурам аккомпанемента; гармонической фигурации, аккордовой пульсации, танцевальным ритмам;
- 8) осознание постоянной интонационно-мелодической тенденции в движении гармонических комплексов (кристаллизация мелодических попевок, мотивов, фраз, возникновение вторых голосов, в частности мелодизация басовой опоры); ощущение «многослойности» в гомофоническом стиле;
- 9) понимание органической основы агогических отступлений;
- 10) уточнение критерия динамических уровней и динамических амплитуд;
- 11) осмысление артикуляции, выработка точной «меры» и обогащение штрихов.

Методы обучения в концертмейстерском классе

В концертмейстерском классе мы применяем следующие методы обучения:

- 1) *словесные методы (объяснение, рассказ, беседа);*
- 2) *наглядные методы (показ, демонстрация, наблюдение);*
- 3) *практические (упражнения воспроизводящие и творческие).*

Начинать изучать репертуар в концертмейстерском классе, по нашему мнению, следует с освоения вокального аккомпанемента, так как каждый начинающий музыкант уже имеет представление о природе человеческого голоса, дыхании и манере исполнения вокалистов; кроме того, запоминать и анализировать сольную партию помогает наличие текста.

Приведем примеры работы с учащимися в концертмейстерском классе.

Романсы А. Гурилева «Домик-крошечка» и «Колокольчик» отлично подходят для начального периода обучения, так как имеют простой гармонический язык, яркую запоминающуюся мелодию.

Первый этап — разбор аккомпанемента. В начале обучения учащийся может самостоятельно исполнить во-

кальную партию, затем — аккомпанемент, который представляет собой пёростую аккордовую последовательность. На доступном материале ученикам необходимо добиваться знания вокальной партии наизусть, отмечать цезуры и неудобные для вокалиста места, прививать ощущение баланса. Начинаящий концертмейстер должен осознавать свободу интерпретации вокальной партии солиста. Особенно внимательным необходимо быть при исполнении аккомпанемента, дублирующего сольную партию. Для большинства учеников, которые ранее не сталкивались с ролью концертмейстера, необходимость знать мелодию вокалиста не очевидна, поэтому прежде всего нужно объяснить, что качественное сопровождение возможно, если аккомпаниатор не только наизусть помнит материал ведущей партии, но и вместе с солистом сопереживает лирическому герою, внимательно изучил встречающиеся вокальные трудности.

После того, как заканчивается этап разбора аккомпанемента, произведение исполняется на двух фортепиано: при этом учитель исполняет мелодию на одном инструменте, пока на другом — аккомпанирует ученик и наоборот. Здесь, как правило, выявляется проблема недостаточного развития умения взаимного слушания, невыполнения цезур и неспособность соблюдать динамический ансамбль.

Второй этап представляет собой исполнение этого же романса под собственный аккомпанемент. Следует объяснить ученику принцип динамического баланса, аргументировать необходимость умения не заглушать партию солиста. Можно также рассказать о специфике использования левой педали. И, прежде чем подключать иллюстратора, нужно убедиться, что ученик умеет оперативно реагировать на смену творческой трактовки сольной партии, способен ли он адаптировать под нее свой аккомпанемент: для этого при совместном исполнении на двух инструментах, следует искусственно создать условия такой смены. В качестве развития гибкости и оперативности мышления возможно транспонировать партию сопровождения, играя мелодию в разных тональностях.

Третий этап — диалогическое взаимодействие с иллюстратором, который сам высказывает аккомпаниатору свои пожелания. К стандартным методам при работе над романсами прибавляется прослушивание записей с целью повышения слушательского опыта, способного добавить исполнению чуткости и гибкости, а также игра под запись (в случае отсутствия солиста). Четвертый этап — аналитико-рефлексивный. На этом этапе происходит осознание себя как начинающего концертмейстера, анализ приобретенных концертмейстерских умений (что получилось или не получилось во взаимодействии с солистом).

Заключение

Проведенный анализ позволяет утверждать, что развитие умений ансамблевой игры у обучающихся в концертмейстерском классе детской музыкальной школы является

комплексной задачей, требующей системного подхода. Успешное формирование ансамблевых навыков невозможно без целенаправленного развития ключевых умений и качеств концертмейстера: чувства ритма, способности к динамическому и полифоническому мышлению, взаимного слушания, внимания и сценической устойчивости.

Решающую роль в этом процессе играет создание особых педагогических условий: профессиональная подготовка педагога, грамотный подбор репертуара, интеграция теории и практики, а также организация регулярной репетиционной и концертной деятельности.

Создание атмосферы творчества, доверия формируют среду, способствующую развитию не только технического мастерства, но и способности к диалогическому взаимодействию и выстраиванию партнерских отношений в ансамбле.

Таким образом, комплексный подход, сочетающий развитие индивидуальных музыкальных способностей учащихся с созданием благоприятных условий для коллективного творчества, обеспечивает эффективную подготовку будущих концертмейстеров, способных к гармоничному и выразительному ансамблевому исполнению.

Литература:

1. Бочкарева О. В. Диалогическая природа искусства: монография. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2019. 155 с.
2. Готлиб А. Д. Основы ансамблевой техники. Москва: Музыка, 1971. 94 с.
3. Зайцева Э. В. Заметки о концертмейстерстве // Культура, искусство, образование: диалоги в условиях многополярного мира: материалы Международной научно-практической конференции (г. Волгоград, 27 января 2022 г.) / ред.-сост. О. Ю. Осадчая, Т. С. Орлова, Е. А. Юнеева. — Волгоград: Издательство ВолГУ, 2022. — С. 228–235.
4. Калицкий В. В. История, теория и методология концертмейстерского искусства: Учебно-методическое пособие. М.: Издательство «Спутник +», 2016. 179 с.
5. Люблинский А. А. Теория и практика аккомпанемента. Методические основы. Санкт-Петербург: Лань, 2023. 112 с.
6. Серов Ю. Э. Аккомпанемент в камерно-вокальной музыке как самостоятельная ветвь в истории фортепианного искусства // PHILHARMONIA. International Music Journal. 2025. № 2. С. 56–68. DOI: 10.7256/2453–613X.2025/2/75166 EDN: LYXXAZ URL https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=75166 (дата обращения 24.08.2025).
7. Спист Е. А. Музыка и слово. Интерпретация композиторами единого поэтического текста // Философия и гуманитарные науки в информационном обществе. 2017. № 4. С. 69–81. URL: <http://fikio.ru/?p=2956> (дата обращения 24.08.2025).
8. Юдин А. Н. Из истории отечественного концертмейстерства: Ф. М. Blumenfeld — аккомпаниатор // Вестник кафедры ЮНЕСКО. Музыкальное искусство и образование. 2015. № 4 (12). С. 125–132.
9. Юдин А. Н. Изучение отечественного концертмейстерства первой половины XX столетия в контексте учебного курса «История и теория аккомпаниаторского искусства» // Вестник кафедры ЮНЕСКО. Музыкальное искусство и образование. 2014. № 3 (7). С. 113–126.

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 20 (623) / 2026

Выпускающий редактор Г. А. Письменная
Ответственные редакторы Е. И. Осянина, О. А. Шульга, З. А. Огурцова
Художник Е. А. Шишков
Подготовка оригинал-макета П. Я. Бурьянов, М. В. Голубцов, О. В. Майер

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.
При перепечатке ссылка на журнал обязательна.
Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал размещается и индексируется на портале eLIBRARY.RU, на момент выхода номера в свет журнал не входит в РИНЦ.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-38059 от 11 ноября 2009 г., выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

ISSN-L 2072-0297

ISSN 2077-8295 (Online)

Учредитель и издатель: ООО «Издательство Молодой ученый». 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

Номер подписан в печать 27.05.2026. Дата выхода в свет: 03.06.2026.

Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Юлиуса Фучика, д. 94А, а/я 121.

Фактический адрес редакции: 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

E-mail: info@moluch.ru; <https://moluch.ru/>

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый», 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.