

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



16+

40 2026
ЧАСТЬ IV

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 40 (643) / 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 Исаакович Люблинский (1882–1938), российский и советский ученый-правовед.

Родился Павел Исаакович в Гродно в еврейской семье. В 1900 году он поступил на юридический факультет Санкт-Петербургского университета, где после его окончания был оставлен при кафедре уголовного права и уголовного судопроизводства для подготовки к профессорскому званию.

В 1907 году Люблинский защитил магистерскую диссертацию «Свобода личности в уголовном процессе». Уже в следующем году он был утвержден в должности приват-доцента на кафедре уголовного права и судопроизводства, а затем стал профессором уголовного судопроизводства Высших Бестужевских курсов в Санкт-Петербурге.

Люблинский являлся активным участником международных конгрессов Союза криминалистов, проходивших с 1905 по 1915 год.

Летом 1914 года в Екатеринбурге и Воронеже профессор читал курс лекций на курсах народных учителей «О праве и государстве».

Печатался он в «Судебном обозрении», «Журнале Министерства юстиции», был издателем «Вопросов обществоведения» и редактором «Журнала уголовного права и процесса».

После Февральской революции 1917 года указом Временного правительства 28 апреля 1917 года Павел Исаакович был назначен к присутствованию в Правительствующем сенате.

После Октябрьской революции 1917 года он продолжил преподавать в Петроградском университете, впоследствии переименованном в 1-й Петроградский государственный университет. Спустя год юридический факультет университета преобразовали в политико-юридическое отделение факультета общественных наук (ФОН). Постановлением СНК РСФСР от 23 апреля 1926 года на базе правового отделения ФОНа Ленинградского государственного университета был создан факультет советского права.

Люблинский разделял евгенические взгляды и по приглашению Николая Кольцова входил в редакционную коллегию созданного им «Русского евгенического журнала», выходившего в 1922–1930 годах, а также был членом Русского евгенического общества.

Впоследствии профессор преподавал правовые науки в Ленинградском юридическом институте, где заведовал кафедрой уголовного процесса, и в Ленинградском государственном педагогическом институте им. А. И. Герцена. Одновременно с 1925 года он возглавлял социально-правовой отдел Ленинградского института охраны материнства и младенчества (с 1935 г. — Ленинградский педиатрический медицинский институт, ныне — Санкт-Петербургский педиатрический медицинский университет), в 1928 году вошел в состав кафедры социальной гигиены женщины и ребенка в новых социальных условиях.

Участвовал Люблинский также и в разработке норм и положений, связанных с развитием нового законодательства, в частности Кодекса законов о браке, семье и опеке 1926 года. Под руководством Павла Исааковича были подготовлены обзоры о правовом положении замужней женщины по законодательству стран Западной Европы, США и Советского Союза, о правовом положении внебрачных детей, состоянии прав детей, о материнской и младенческой беспризорности и др.; проекты законов, постановлений, которые вносились в правительственные инстанции.

Социально-правовой отдел, возглавляемый Люблинским, изучал социально-бытовые условия матерей-работниц, имеющих детей, обследовал их жилье, размеры и условия выплаты алиментов одиноким матерям; для контроля были взяты 12 крупных фабрик и заводов Ленинграда. Также шло правовое просвещение женщин, большое внимание уделялось разработке методики социально-правовой работы при поликлинических учреждениях, организации кабинетов социально-правовой помощи при пунктах охраны материнства и младенчества.

Положения доклада Люблинского на IV Всесоюзном совещании по охране материнства и младенчества «Социально-правовые кабинеты и методика их работы» были приняты народным комиссариатом здравоохранения в качестве директивных при организации работы в этой сфере.

20 декабря 1938 года жизнь Люблинского оборвалась в результате несчастного случая. Он был похоронен на Преображенском еврейском кладбище.

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИКА

Петров А. В.

Сохранение национальной идентичности
в деятельности творческих коллективов..... 193

Потапова С. С.

Применение технологии геймификации
на уроках окружающего мира в начальной
школе..... 196

Пыхалова Н. Ю.

Профессиональное самоопределение
школьников посредством участия
в профориентационных проектах..... 199

Скворцова Л. С., Цуканова И. А.

Использование гекс-технологий в процессе
формирования безопасного поведения
у дошкольников 203

Сосина И. В.

Теоретические основы управления
сенсорным развитием в системе
менеджмента ДОО 205

Телегина А. В.

Содержание мер профилактики
суицидального поведения среди
подростков 208

Чекалова Т. А.

Методические аспекты подготовки
обучающихся к выполнению задания 23 ЕГЭ
по обществознанию: региональный анализ,
алгоритмы выполнения и типичные ошибки
(2024–2026 гг.) 211

Шторк Л. В.

Эмоциональная саморегуляция
у дошкольников в контексте музыкальной
деятельности: теория, диагностика
и практический опыт музыкального
руководителя в ДОУ..... 216

СОЦИОЛОГИЯ

Санков К. Д.

Пути улучшения работы службы социальной
защиты населения..... 219

Шадрова Л. Ю.

Роль адаптивной физической культуры
в достижении активного долголетия:
обобщение опыта России, Японии и Китая..... 223

ПСИХОЛОГИЯ

Афанасьева С. С.

Мотивы здорового образа жизни у женщин
разного возраста: теоретический анализ
психологических подходов..... 226

Гулина Ю. О.

Эмпирическое исследование
взаимосвязи психологической сепарации
и эффективности профессиональной
деятельности сотрудников малого бизнеса 232

Ефимова О. С.

Особенности мотивационной сферы
спортсменов, занимающихся различными
видами спорта 234

Лебедева М. О.

Синдром дефицита внимания
с гиперактивностью у детей: причины,
клиника, диагностика и методы коррекции 236

Михайлова Н. В.

Конфликты в парах: причины и способы
решения 238

Савельева Т. А.

Развитие эмоционального интеллекта как
стратегия профилактики эмоционального
выгорания у учителей общеобразовательной
школы 241

Чигарева А. А.

Взаимосвязь эмоционального выгорания
и качества жизни у педагогов
МБОУ г. Костромы «Лицей № 17»..... 243

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Сердюк А. В.

Движение и код: физическая активность
в жизни разработчика 248

Шипунова А. И.

Роль физической культуры в современном обществе: влияние на здоровье, психику и качество жизни человека 250

КУЛЬТУРОЛОГИЯ**Калашникова И. Р.**

Перспективы проектирования креативных пространств в сельских учреждениях культуры 254

ПРОЧЕЕ**Зубарева А. Г.**

Эффективность электронного документооборота в Забайкальском государственном университете: экономия времени при переходе с бумажных документов на ЭДО 258

ПЕДАГОГИКА

Сохранение национальной идентичности в деятельности творческих коллективов

Петров Арслан Владимирович, студент магистратуры

Научный руководитель: Тараторин Евгений Викторович, кандидат педагогических наук, доцент
Московский государственный институт культуры (г. Химки)

В статье указывается на то, что на сегодняшний день возрастает актуальность проблемы формирования и сохранения идентичности в деятельности творческих коллективов на основе традиций и ценностных ориентаций народов России. Национальная идентичность не является прирождённой чертой. Она проистекает из приобретённого осознания общности культуры, истории, языка с определённой группой людей. К этому может добавиться чувство принадлежности человека к определённому государству, приверженность его государственной идентичности.

В статье обосновывается тезис, что профессиональная и любительская творческая деятельность является действенным инструментом противостояния нивелированию национальных особенностей, обеспечивая устойчивость культурного кода в динамично меняющемся мире. Так как творчество помогает народам сохранять свою уникальность и традиции в меняющемся мире, защищая их от глобальной унификации. Поддержка таких инициатив укрепляет культурный код и позволяет людям оставаться верными своим корням, гармонично вписываясь в современную жизнь.

Ключевые слова: национальная идентичность, народные традиции, культура, творчество, творческие коллективы, государственная культурная политика.

В современном обществе принято считать, что народные традиции — «что-то старое и не про них». Многим представителям подрастающего поколения более интересны современные тренды и направления популярной культуры. Но именно в подростковом возрасте человеку очень важно понять «кто я», «что мне близко», «откуда я». Творческие коллективы — это как раз такой мост: через песню, танцы. Поэтому важно показывать, как коллективы помогают народу не потерять связь со своей культурой.

Национальная идентичность является уникальным культурным кодом народа, включающий его традиции, историческую память и систему ценностей. В эпоху стремительной глобализации вопрос сохранения национальной идентичности становится критически важным аспектом обеспечения культурной безопасности любого общества. Творческие коллективы выступают ключевыми носителями и трансляторами этнических традиций, превращая историческое наследие в живой, развивающийся процесс, понятный современному зрителю. В данной статье обосновывается тезис о том, что профессиональная и любительская творческая деятельность является действенным инструментом противостояния нивелированию национальных особенностей, обеспечивая устойчивость культурного кода в динамично меняющемся мире. В деятельности творческих коллективов сохранение такой

идентичности означает использование и современную интерпретацию этого наследия, чтобы передать его будущим поколениям и предотвратить стирание национальных особенностей в условиях глобализации. Отсутствие национально-культурной идентичности ведет к неспособности человека ориентироваться в предлагаемых ему идеалах и культурных паттернах, что влечет за собой формирование личности вне культурного контекста.

Как отмечают исследователи, «национальная идентичность является ядром национального самосознания, идентичность нации предполагает представление последней о себе самой, о том, какой она видится другим нациям, а также о собственных целях, ценностях и перспективах в мире и всемирной истории» [6, с. 23].

Таким образом актуальность данной темы обусловлена вызовами глобализации, которая зачастую приводит к стиранию культурных различий. В современном мире стремительно происходят социальные изменения. Это ставит под угрозу преемственность поколений и сохранение уникального культурного кода.

Современные этнокультурные вызовы требуют переосмысления подходов к воспитанию молодежи, где процесс формирования самосознания тесно связан с восстановлением исторической преемственности. В данных условиях национальная идентичность становится фундаментом, позволяющим личности осознать свою принад-

лежность к богатому наследию народов страны и обрести устойчивые жизненные ориентиры. Мы рассматриваем процесс становления такой идентичности через призму социального воспитания, понимаемого как планомерная работа по интеграции человека в культурную среду. В этом контексте профессиональная и любительская творческая деятельность выступает не просто формой досуга, а действенным механизмом противостояния нивелированию национальных черт. Именно творчество позволяет транслировать ценностные установки, воспитывать чувство гордости за свои корни и ответственность перед обществом, обеспечивая сохранение уникального культурного кода в динамично меняющемся мире [9].

Лидер нашей страны В. В. Путин о культуре как основе идентичности сказал следующее: «сбережение русского языка, литературы и нашей культуры — это вопросы национальной безопасности, сохранения своей идентичности в глобальном мире» [4]. Эта мысль напрямую касается творческих коллективов, так как именно через искусство, литературу и языки народа передают свои ценности следующим поколениям.

Познавательное направление в работе с молодежью ориентировано на глубокое освоение национального наследия, которое через осознание культурно-политического контекста помогает молодым людям гармонично встраиваться в общероссийское пространство. Приоритетной задачей здесь становится не просто накопление знаний, а формирование уважения к общечеловеческим идеалам через призму многообразия традиций народов России. Для молодежи критически важно владеть историческим и этнографическим материалом, включающим сведения о религиях, особенностях расселения и укладе жизни различных этносов: это знание снимает барьеры в общении и укрепляет гражданское единство [2].

В дополнение к этому, эмоционально-поведенческое направление предполагает формирование национальной устойчивости, которая выражается в личной ответственности за сохранение традиций. Участие в коллективном творчестве позволяет не только изучать культуру теоретически, но и проживать её эмоционально, закрепляя ценностные ориентиры в конкретных поступках и гуманных межличностных отношениях. Сочетание просвещения и вовлеченности в творческий процесс превращает национальную идентичность из абстрактного понятия в действенный инструмент защиты культурного кода в эпоху глобальных перемен.

Когда участники творческого коллектива не просто заучивают старинные песни и танцы, они начинают понимать их глубокий смысл. Эти участники становятся настоящими хранителями традиций. Творческий процесс превращается в живой диалог поколений: через репетиции, изучение истории костюма или народных промов человек осознает себя частью большого целого.

В эпоху, когда границы становятся прозрачными, а массовая культура стремится к единообразию. Такие коллективы способны создать «культурный щит». Они показы-

вают, что национальная идентичность — это не пыльные экспонаты в музее, а яркая, современная энергия, которая помогает человеку твердо стоять на ногах. Когда мы сами создаем что-то, опираясь на свои корни, мы перестаем быть просто потребителями чужих ценностей и начинаем транслировать вокруг свою уникальность, где каждый концерт, выставка, выступления творческих коллективов становятся маленьким, но важным шагом в сохранении национальной идентичности. Культурный код перестает быть строчкой в учебнике и превращается в повседневную гордость, которую хочется передать дальше своим предкам. О важности этого процесса лучше всего сказал М. В. Ломоносов: «Народ, который не знает своего прошлого, не имеет будущего».

Роль творческих коллективов в сохранении национальной идентичности невозможно переоценить — они выступают своего рода «живым архивом» народной души. Если в учебниках история часто выглядит сухим набором дат, то в деятельности коллективов она превращается в осязаемую реальность, доступную каждому [5].

Во-первых, творчество — это самый эффективный способ передачи культурного кода. Когда участники коллектива осваивают традиционное пение, хореографию или народные ремесла, они не просто изучают технику исполнения. Они перенимают образ мышления, эстетику и ценности своих предков. Через практику люди начинают понимать, почему их народ сложился именно таким, что его радовало, о чем он горевал и как преодолевал трудности.

Во-вторых, творческие объединения выполняют роль социального клея. В эпоху глобализации, когда границы становятся прозрачными, а массовая культура диктует единые стандарты поведения и вкусов, именно верность своим традициям позволяет человеку не потеряться в мире. Коллектив дает чувство принадлежности к «своим», ощущение крепкого плеча и общих корней. Это создает мощный внутренний стержень, который помогает сохранять уверенность в своей уникальности.

В-третьих, это способ адаптации традиций к современности. Национальная идентичность не должна быть музейным экспонатом, покрытым пылью. Творческие коллективы — это лаборатории, где древние образы переосмысливаются в актуальном ключе. Использование народных мотивов в современной музыке, дизайне или постановках делает национальное наследие привлекательным и понятным для молодежи.

Национально-культурная идентичность — это отражение образа и стиля жизни народа, его норм, ценностей и менталитета, психологического склада, представления о его «самости». Она определяет философию жизни человека, сохраняя национальное достоинство, национальный инстинкт, национальное единение, национальное своеобразие, духовную силу народа и целостность страны [8]. Национально-культурная идентичность дает возможность человеку черпать жизненные силы, смысл, образующие основу самосознания личности и выстраивающее

духовное содержание бытия. Сохранение национальной идентичности — это сбережение и умножение духовных сил и богатств, культурного колорита, социокультурного генотипа и национальной судьбы России.

По мнению Абдулатипова Р. Г. «идентичность — это мое имя, моя фамилия, мой род, моё Отечество, государство и связанные с ним история и культура. И все эти исторические наслоения — в моем самосознании», хотя, конечно, «всесильное время носит свои коррективы в самосознание и самопознание народов», тем не менее «через поколения и переходы переселения и ассимиляции, интеграции в человеческой памяти может находиться, оживиться осознание своей родовой, этнонациональной, отечественно-гражданской общности» [1].

Творческие коллективы выступают как живой медиум: трансляция, адаптация, где происходит переосмысление. Без этого переосмысления культура рискует стать артефактом, который уважает народ, который не вызывает эмоционального отклика. В отличие от учебника, участие в деятельности коллектива (песни, танцы, театр) воздействует на человека через сопричастность. Это превращает теоретические знания в телесный и эмоциональный опыт. Из хранителей они становятся «проводниками». В мире глобализации черты каждого народа могут просто потеряться или стать не настолько значимыми. Творческие коллективы сохраняют национальную идентичность через танцы, песни, движения тела. Они напоминают нам кто мы есть и сохраняют нашу неповторимость.

Осознание этой ответственности лежит в основе деятельности творческого коллектива, который стремится не просто развлекать, а сохранять духовную связь времен. Эта мысль отражается в словах академика Дмитрия Лихачева: «Народ, который забыл своих великих предков, теряет свою силу и свою душу. Культура — это зеркало, в котором народ узнает свое лицо, а творчество — это инструмент, с помощью которого он это лицо сохраняет для будущего» [7].

Если профессиональный театр интерпретирует классику, то народный хор или ансамбль песни и танца являются прямыми наследниками живой фольклорной традиции. Они сохраняют диалекты, уникальные певческие манеры, хореографические рисунки и орнаменты, характерные для конкретной местности.

Сохранение национальной идентичности в деятельности творческих коллективов — это про то, что человек ощущает свою связь с народом, историей и местом, где он вырос. Творческие коллективы сегодня являются одной из главных площадок, где культура не хранится в сундуке, а живет и развивается. Долгое время термин «идентичность» оставался узкоспециальным, но в 1960-е годы американский психолог Эрик Эриксон сделал его междисциплинарным. Он показал, что идентичность — фундамент личности и показатель его психосоциального благополучия [3]. Ее формирование происходит через череду кризисов, когда человек соотносит свои желания с ожиданиями общества. Особенно острым бывает юношеский кризис: молодой человек сталкивается с культурными нормами и поначалу воспринимает их как ограничение свободы.

Для студентов, например, возрастной диапазон 15–25 лет — это время активного самоопределения: выбора профессий, поиска своего места в мире, формирования мировоззрения. Именно в этот период сопричастность к культуре становится не абстрактной ценностью, а практической опорой: она дает чувство принадлежности, помогает справляться с неопределенностью и находить смысл в собственной деятельности.

Творческие коллективы работают с идентичностью не через лекции, а через действие. Здесь традиция передается не как набор фактов, а как опыт — телесный, эмоциональный, смысловой.

Сохранить национальную идентичность в деятельности творческого коллектива не означает «делать как раньше любой ценой». Современный подход — адаптировать традицию к сегодняшнему дню, сохраняя ее смысловое ядро [10].

Таким образом, творческие коллективы — это живая лаборатория национальной идентичности. Они не консервируют прошлое, а переводят его на современный язык, сохраняя смысловое ядро и давая студентам пространство для личного и профессионального поиска. В условиях быстрых социальных изменений такая работа становится не просто культурной деятельностью, а важным социальным и педагогическим инструментом: она помогает молодым людям чувствовать опору, находить свой голос и осознанно участвовать в формировании культурного будущего страны.

Литература:

1. Абдулатипов Р. Г. Российская нация: этнонациональная и гражданская идентичность россиян в современных условиях. Москва: Научная книга, 2005. 470 с.
2. Белинская Е. П., Стефаненко Т. Г. Этническая социализация подростка: монография; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. Москва: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2000. 204 с.
3. Гончарова И. К., Липец Е. Ю. К определению понятия «культурная идентичность» в контексте глобализации // Культура и цивилизация. 2019. Том 9. № 1А. С. 13–18.
4. Заседание Общества русской словесности. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/52007> (дата обращения: 22.09.2026).
5. Кутыкова И. В. Значение традиций в сохранении национальной идентичности // Царскосельские чтения. 2011. № 15. С. 131–137.

6. Латыпова В. М. Национально-культурная идентичность как важнейшая проблема современности // Вестник КазГУКИ. 2016. № 2. С. 22–25
7. Лихачев Д. С. Письма о добром и прекрасном: [Для сред. и ст. шк. возраста]. Иркутск: Вост.-Сиб. кн. изд-во, 1989. 134 с.
8. Мазуренко И. В. Сохранение национально-культурной идентичности в условиях глобализации: социально-философский анализ // Социология власти. 2008. № 6. С. 192–201.
9. Народное искусство в воспитании детей: (Для педагогов дошк. учреждений, учителей нач. кл., рук. художеств. студий) / [Т. С. Комарова, Т. А. Ратанова, Г. В. Быховец и др.]; Под ред. Т. С. Комаровой. Москва: Рос. пед. агентство, 1997. 209 с.
10. Шиндель С. В., Семухина Е. А. Проблема сохранения этнокультурной идентичности в XXI веке: методологический аспект // Культура и цивилизация. 2022. Том 12. № 1А. С. 221–230.

Применение технологии геймификации на уроках окружающего мира в начальной школе

Потапова Софья Сергеевна, учитель начальных классов
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3» п. Чернянка Белгородской области

В статье рассматриваются возможности применения технологии геймификации на уроках окружающего мира в начальной школе. Раскрывается значение игровых элементов в повышении учебной мотивации младших школьников, формировании познавательного интереса, развитии коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Представлены основные приёмы геймификации, которые могут использоваться педагогом на различных этапах урока: мотивации, изучения нового материала, закрепления, проверки знаний и рефлексии. Особое внимание уделяется условиям эффективного использования игровых технологий и примерам заданий, адаптированных к содержанию курса «Окружающий мир».

Ключевые слова: геймификация, начальная школа, окружающий мир, игровые технологии, учебная мотивация, младшие школьники, познавательная деятельность, образовательный процесс.

Современная начальная школа ориентирована не только на передачу учащимся определённого объёма знаний, но и на развитие самостоятельности, познавательной активности, способности работать с информацией, взаимодействовать с окружающими и применять полученные знания на практике. В связи с этим перед учителем стоит задача поиска таких методов и технологий обучения, которые позволяли бы сделать образовательный процесс интересным, содержательным и доступным для младших школьников.

Одной из технологий, способствующих решению данной задачи, является геймификация. Она предполагает использование отдельных элементов игры в неигровом образовательном процессе. При этом урок не превращается в обычную игру: игровые механики используются как средство достижения конкретных образовательных целей.

Особенно актуальна геймификация для уроков окружающего мира. Данный учебный предмет объединяет знания о природе, человеке, обществе, культуре, истории и правилах безопасного поведения. Разнообразие содержания позволяет использовать квесты, викторины, соревнования, игровые маршруты, миссии, карточки достижений и другие формы работы.

Геймификация представляет собой включение игровых элементов в образовательную деятельность для повышения вовлечённости учащихся и поддержания их интереса к выполнению учебных задач. В отличие от традиционной дидактической игры, геймификация может сопровождать весь урок или отдельный этап учебной деятельности.

К основным элементам геймификации относятся:

- игровые задания и миссии;
- уровни сложности;
- баллы и очки;
- достижения и награды;
- игровые персонажи;
- маршрут или карта продвижения;
- командное взаимодействие;
- ограничение времени;
- система последовательных заданий;
- возможность выбора;
- сюжетная линия.

Использование перечисленных элементов позволяет представить учебный материал в более привлекательной для ребёнка форме. Например, вместо обычного выполнения нескольких заданий учащимся предлагается «пройти экспедицию», «исследовать неизвестный ма-

терик», «спасти заповедник» или «помочь учёному собрать сведения о природе родного края».

При этом важно, чтобы игровой компонент не становился самоцелью. Каждое игровое задание должно иметь конкретную дидактическую цель: повторить понятия, научиться классифицировать объекты природы, установить причинно-следственные связи, проверить знания или применить изученный материал в новой ситуации.

Предмет «Окружающий мир» предоставляет широкие возможности для использования игровых технологий. Это связано с практической направленностью курса и большим количеством тем, которые можно представить в виде исследовательских ситуаций.

Например, при изучении темы «Природные зоны России» урок можно организовать как путешествие по стране. Ученики получают карту маршрута и последовательно выполняют задания, связанные с различными природными зонами. За правильное выполнение задания команда получает условный знак или открывает следующий пункт маршрута.

При изучении темы «Животные» можно использовать игровую ситуацию «Экспедиция исследователей». Детям предлагается определить животное по описанию, распределить животных по группам, установить среду их обитания и объяснить особенности приспособления к окружающей среде.

При изучении темы «Человек и его здоровье» возможно проведение игры «Школа здоровья», в рамках которой учащиеся выполняют задания о режиме дня, правильном питании, физической активности и правилах личной гигиены.

Тема «Правила безопасного поведения» также хорошо сочетается с геймификацией. Например, школьники могут проходить виртуальный или условный маршрут по городу и на каждом этапе определять безопасный вариант поведения в конкретной ситуации.

Таким образом, игровые механики позволяют создать учебную ситуацию, в которой ребёнок не просто отвечает на вопросы учителя, а становится активным участником процесса.

Одним из наиболее доступных приёмов является система баллов. За выполнение отдельных заданий учащиеся или команды получают баллы. В конце урока они могут использоваться для определения степени выполнения учебной миссии.

Например:

- правильный ответ — 1 балл;
- объяснение своего ответа — дополнительный балл;
- выполнение задания повышенной сложности — 2 балла;
- помощь команде — дополнительный балл.

Однако не следует превращать урок в постоянное соревнование. Для младших школьников важнее ощущение собственного продвижения, поэтому баллы можно использовать не только для сравнения детей между собой, но и для обозначения личного результата.

Другой эффективный приём — уровни сложности. Ученикам предлагаются задания базового, повышенного и творческого уровня. Ребёнок может постепенно переходить от одного уровня к другому.

Например, при изучении темы «Растения» можно предложить:

- 1-й уровень: назвать части растения;
- 2-й уровень: определить функцию каждой части;
- 3-й уровень: объяснить, почему растение не может существовать без корня;
- 4-й уровень: предложить способ проведения небольшого наблюдения за растением.

Такой подход позволяет учитывать индивидуальные возможности учащихся.

Интересным вариантом является квест. Ученики получают маршрутный лист и последовательно проходят несколько станций. Каждая станция связана с определённым учебным заданием.

Например, по теме «Природа нашего края» можно организовать станции:

- 1. «Следопыты» — определить животных по следам или описаниям;
- 2. «Ботаники» — распределить растения по группам;
- 3. «Экологи» — определить экологические проблемы;
- 4. «Спасатели» — выбрать правильные действия в опасных ситуациях;
- 5. «Краеведы» — ответить на вопросы о родном крае.

Ещё один приём — игровая сюжетная линия. Учитель заранее создаёт небольшую историю, объединяющую задания урока. Например: «Сегодня мы отправляемся в научную экспедицию. Наша задача — исследовать природные объекты и подготовить отчёт».

Сюжет помогает объединить разрозненные задания в единую систему и поддерживать внимание детей на протяжении всего занятия.

Игровые элементы могут применяться практически на каждом этапе урока.

На этапе мотивации можно использовать загадку, проблемную ситуацию, таинственное письмо, сообщение от игрового персонажа или небольшую миссию. Например: «Учёные обнаружили неизвестный природный объект. Помогите определить, к какой группе он относится».

При изучении нового материала игровые задания помогают сделать ребёнка активным участником открытия знаний. Это могут быть задания «найди ошибку», «собери информацию», «открой секрет», «исследуй объект».

На этапе закрепления особенно эффективны викторины, карточки, командные задания, игровые маршруты и мини-квесты.

При проверке знаний можно использовать «колесо вопросов», тематические лото, «верю — не верю», «правда или ошибка», «экспертную комиссию».

На этапе рефлексии возможно применение «лестницы достижений», «шкалы исследователя», карточек самооценки или игровых символов. Например, ребёнок выби-

рает, на каком уровне он сегодня находится: «исследователь», «знаток», «эксперт».

Важно, чтобы рефлексия была связана не только с эмоциональной оценкой урока, но и с осмыслением того, что именно ребёнок узнал и чему научился.

Применение геймификации способствует повышению интереса младших школьников к учебной деятельности. Игровая форма помогает снизить монотонность однотипных заданий и создать условия для активного участия детей.

К основным преимуществам технологии можно отнести:

- повышение учебной мотивации;
- развитие познавательного интереса;
- активизацию внимания;
- формирование навыков сотрудничества;
- развитие самостоятельности;
- возможность учитывать разный уровень подготовки учащихся;
- создание ситуации успеха;
- развитие умения применять знания в новой ситуации.

Особую роль геймификация может играть в организации групповой и парной работы. Дети учатся распределять обязанности, обсуждать варианты решения, аргументировать свою точку зрения и учитывать мнение других участников.

Однако использование игровых технологий требует соблюдения определённых условий. Прежде всего, игра должна соответствовать возрасту детей и содержанию учебного материала. Слишком сложные правила могут отвлекать учащихся от образовательной цели.

Необходимо также соблюдать баланс между игровой и учебной составляющими. Если ребёнок сосредоточен исключительно на получении баллов или победе команды, содержание задания может отойти на второй план.

Следует избегать чрезмерного сравнения учащихся. Система поощрений должна поддерживать интерес

к учёбе, а не создавать ситуацию постоянного соперничества. Эффективнее использовать командные достижения, личный прогресс и возможность выполнить задание более высокого уровня.

Геймификация не требует обязательного использования цифровых технологий. Многие игровые приёмы можно реализовать с помощью карточек, маршрутных листов, доски, иллюстраций, жетонов и других доступных материалов. Цифровые ресурсы могут расширять возможности учителя, но не являются обязательным условием применения данной технологии.

Таким образом, геймификация является эффективным инструментом организации познавательной деятельности младших школьников на уроках окружающего мира. Использование игровых механик позволяет создавать ситуации, в которых ребёнок становится активным участником образовательного процесса, самостоятельно принимает решения, выполняет задания, взаимодействует с одноклассниками и применяет полученные знания.

Особая ценность геймификации заключается в возможности органично сочетать познавательные, практические и творческие задания. Благодаря этому урок окружающего мира может стать не просто последовательностью упражнений, а целостным образовательным путешествием, исследованием или миссией.

При грамотном использовании игровые элементы способствуют развитию познавательного интереса, самостоятельности, коммуникативных навыков и положительной мотивации к учению. При этом основным ориентиром для педагога должна оставаться образовательная цель: игра должна помогать ребёнку лучше понять, закрепить и применить учебный материал.

Следовательно, технология геймификации может рассматриваться как один из перспективных способов повышения активности младших школьников и создания современной образовательной среды на уроках окружающего мира.

Литература:

1. Выготский Л. С. Педагогическая психология. — М.: Педагогика, 1991.
2. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. — М.: ИНТОР, 1996.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Смысл, 2005.
4. Эльконин Д. Б. Психология игры. — М.: Владос, 1999.
5. Кларин М. В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках. — М.: Арена, 1994.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. — М.: Просвещение.
7. Курс «Окружающий мир» в системе начального общего образования: методические материалы для учителя.

Профессиональное самоопределение школьников посредством участия в профориентационных проектах

Пыхалова Наталья Юрьевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Леонтьева Оксана Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент
Забайкальский государственный университет (г. Чита)

В статье проведен обзор современных публикаций, посвященных понятию «профессия», «профессиональное самоопределение». Автором выделены подходы к определению понятия «профессиональное самоопределение». В статье подчеркнуто, что в российской практике широко распространены профориентационные проекты как средство помощи школьникам в профессиональном самоопределении. На примере проекта «Билет в будущее» проанализированы мероприятия и формы работы с школьниками. Автор представил результаты эмпирического исследования уровня профессионального самоопределения школьников и на основе результатов представил рекомендации по совершенствованию процесса сопровождения профессионального самоопределения школьников.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение школьников, самоопределение, профориентация, профессия, трудовая мотивация, уровень притязаний, профориентационные проекты, Билет в будущее.

Professional self-determination of schoolchildren through participation in career guidance projects

Pykhalova Natalia Yurievna, master's degree student

Scientific advisor: Leontieva Oksana Valentinovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Transbaikal State University (Chita)

The article provides an overview of modern publications devoted to the concepts of «profession» and «professional self-determination». The author identifies approaches to defining the concept of «professional self-determination». The article emphasizes that career guidance projects are widely распространённые in Russian practice as a means of helping schoolchildren with professional self-determination. Using the «Ticket to the Future» project as an example, the author analyses the activities and forms of work with schoolchildren. The author presents the results of an empirical study of the level of professional self-determination among schoolchildren and, based on the results, provides recommendations for improving the process of supporting schoolchildren's professional self-determination.

Keywords: professional self-determination of schoolchildren, self-determination, career guidance, profession, work motivation, level of aspirations, career guidance projects, Ticket to the Future.

Актуальность исследования. В последние годы в России происходят значимые изменения в сфере выбора профессии. Меняется структура профессий, меняются ценностно-мотивационные факторы приоритета трудовых специальностей. Если еще 10–20 лет назад для школьников были привлекательны такие специальности, как экономист, юрист, дизайнер, финансист, менеджер и др., то в современное время на первое место выходят такие профессии, как специалист по искусственному интеллекту, разработчик программного обеспечения, дата-аналитик, блогер и др. По-прежнему менее интересными для школьников являются рабочие специальности, профессии учителя и врача, инженера и специалиста в сельскохозяйственной сфере. Между тем именно эти специальности являются особо значимыми для российской экономики и перед педагогическим сообществом становится актуальной задача влияния на процессы профессионального самоопределения. При этом в процессе педагогического сопровождения для педагогов в их целенаправленном воздействии большую роль в формировании профессионального самоопределения играют

личностные характеристики, такие как ответственность, мотивация, уровень самосознания и др.

Профориентационные проекты в аспекте педагогического сопровождения процесса формирования профессионального самоопределения школьников играют значимую роль, так как в ходе их реализации решается целый ряд важных проблем: переориентация профессиональных интересов школьников на ключевые для российской экономики специальности, начальная подготовка к получению профессии, выявление мотивации обучающихся и диагностика их индивидуальных склонностей и способностей.

Проблема исследования: каковы возможности современных профориентационных проектов в профессиональном самоопределении школьников.

Цель исследования — на основе теоретических источников проанализировать понятие профессионального самоопределения школьников, рассмотреть его особенности на примерах участия в профориентационных проектах, представить результаты эмпирического исследования и предложить рекомендации по совершенствованию

ванию педагогического сопровождения профессионального самоопределения.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие профессионального самоопределения школьников.
2. Охарактеризовать профориентационные проекты как средство профессионального самоопределения школьников.
3. Представить результаты эмпирического исследования.

Научная новизна определяется рассмотрением современных профориентационных проектов как средства профессионального самоопределения, результаты эмпирического исследования показывают уровень профессионального самоопределения школьников.

Практическая значимость. Разработанные методические рекомендации по педагогическому сопровождению процесса профессионального самоопределения могут использоваться педагогами старших классов и педагогами дополнительного образования, разработчиками общероссийских и региональных профориентационных проектов. Методика эмпирического исследования может быть применена в старших классах для определения уровня профессионального самоопределения старшеклассников.

Одной из первых задач научного исследования, посвященного профессиональному самоопределению школьников и реализации профориентационных проектов с целью помощи выпускникам школ, является определение ключевых понятий. Обращаясь к понятию «профессия» (лат. Professio) следует дать его определение: это — «род трудовой деятельности (занятий) человека, владеющего комплектом специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки, опыта работы» [11, с. 18]. По мнению Ю. В. Котеловой, профессии представляют собой «исторически возникшие формы деятельности, необходимые обществу, для выполнения которых человек должен обладать суммой знаний и навыков, иметь соответствующие способности и профессионально-важные качества (ПВК)» [14, с. 52]. В работе Е. А. Климова профессия рассматривается как «необходимая для общества, социально ценная и ограниченная вследствие разделения труда область приложения духовных и физических сил человека, дающая ему возможность получать взамен затраченного труда необходимые средства для его существования и развития» [12, с. 24].

Из приведенных определений можно сделать вывод о том, что профессионал — это «человек, владеющий комплексом специальных знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки или опыта работы, а определяющим (основополагающим) признаком профессионализма человека, является наличие у него специальных теоретических знаний и практических навыков, позволяющих ему выполнять конкретную работу с определенным качеством» [4, с. 32].

Перейдем к рассмотрению проблемы развития взглядов на профессиональное самоопределение. В отечественной психологии под самоопределением понимают: «сознательный акт выявления и утверждения собственной позиции в проблемных ситуациях» (А. В. Петровский, Ю. Л. Неймера) [11, с. 21]; «важное проявление психического развития, активный поиск возможностей развития, формирование себя как полноценного участника сообщества создателей чего-то полезного» (М. В. Гамезо) [11, с. 22]; «усвоение и принятие конкретного мировоззрения, поиск баланса между осознанием субъективных качеств и требований общества» (В. Ф. Сафин, Г. П. Ников) [11, с. 22]; «индивидуальное преломление норм и ценностей окружающей действительности, средством, которого выступает избирательное отношение к миру, выбор только тех видов деятельности, которые личность воспринимает как свои» (А. А. Леонтьев) [11, с. 23].

Таким образом, самоопределение — это «сознательный акт поиска баланса между осознанием субъективных качеств и требований общества или соответствие норм и ценностей окружающей действительности выбору только тех видов деятельности, которые личность воспринимает как свои» [11, с. 25].

Согласно И. С. Кону профессиональное самоопределение — это «многомерный и многоступенчатый процесс, который можно рассматривать под разными углами зрения. Во-первых, как серию задач, которые ставит общество перед формирующейся личностью и которые эта личность должна последовательно разрешить в течение определённого периода времени. Во-вторых, как процесс поэтапного принятия решений, посредством которых индивид формирует баланс между своими предпочтениями и склонностями, с одной стороны, и потребностями существующей системы общественного разделения труда — с другой. В-третьих, как процесс формирования индивидуального стиля жизни, частью которого является профессиональная деятельность» [13, с. 14].

Согласно Е. А. Климову, профессиональное самоопределение — это «одно из важных проявлений социальной активности субъекта деятельности. Подчёркивая социально-психологический аспект профессионального самоопределения и, выделяя его возрастные стадии, отмечается длительность протекания данного процесса» [12, с. 28].

Под профессиональным самоопределением, отмечает Е. М. Борисова, понимается «процесс развития личности в профессиональной деятельности на основе наиболее полного использования своих способностей и индивидуально-психофизиологических возможностей. Этот процесс не может быть ограничен лишь каким-то одним этапом, он занимает весь период активной трудовой деятельности» [3, с. 11].

Ю. И. Петрова указывает, что профессиональное самоопределение понимается «не только как определение себя относительно профессии, но и как некое социальное

пространство, в границах которого оно происходит» [17, с. 224], а удовлетворённость сделанным профессиональным выбором — это «субъективный индикатор успешности профессионализации личности. Она связана с ощущением обоснованности профессионального выбора, уверенности и соответствии своих интересов и способностей выбранной профессии, возникающей на основе адекватной профессиональной Я-концепции» [17, с. 225].

Образовательная сфера сегодня делает значительный акцент на развитие у учащихся ответственного подхода к определению карьерного пути, что связано с быстрыми трансформациями трудовой сферы и потребностью в своевременном профессиональном самоопределении. Поэтому возрастает значимость разнообразных профориентационных проектов, способствующих ознакомлению школьников с различными специальностями и развитию стабильной мотивации к определенным видам деятельности [16]. Среди наиболее известных профориентационных проектов можно назвать такие, как «Россия — мои горизонты», «Профессионалитет», «Кадры» и т. д. Одним из самых масштабных профориентационных проектов является общероссийский проект «Билет в будущее», включающий тестирование и практические мероприятия. К участию привлекаются школьники 6–11 классов вместе с родителями, учителями и специалистами учреждений профессионального образования. Ключевая задача — помочь подросткам в профессиональном самоопределении через тестирование их наклонностей, возможностей и интересов, что формирует мотивацию к взвешенному выбору будущей специальности.

Ключевую роль играет прикладной характер программы, дающий школьникам начальный опыт знакомства с разными профессиональными областями. По мнению О. О. Деминовой, работа по профориентации

в проекте «Билет в будущее» помогает учащимся формировать понимание актуальной структуры занятости и перспектив профессионального самоопределения» [8, с. 184].

Важной чертой проекта выступает применение инновационной цифровой образовательной платформы, предоставляющей участникам доступ к ресурсам для тестирования и получения информации. Платформа предлагает обучающимся пройти тестирование, которое определяет склонности, интересы и индивидуальные характеристики, важные для профессионального самоопределения. Диагностические данные фиксируются в профиле ученика и служат фундаментом для последующей работы по формированию мотивации к выбору карьеры. Педагог-навигатор проекта «Билет в будущее» анализирует вместе с учащимся полученные показатели тестирования, помогая наметить перспективные траектории карьерного роста. Параллельно ресурс открывает доступ к базе актуальных специальностей и учебных направлений. Цифровые инструменты в профориентационной работе существенно обогащают представления учащихся о мире профессий, способствуя осмысленному профессиональному самоопределению [15].

С целью определения степени профессионального самоопределения учеников была осуществлена оценка их профессиональных склонностей среди участников проекта «Билет в будущее». В диагностике участвовали 100 учащихся — это восьми- и девятиклассники читинских общеобразовательных учреждений, которые посещали профориентационные занятия в колледже. Диагностика осуществлялась на основе методики «Опросник для выявления готовности школьников к выбору профессии» (автор проф. В. Б. Успенский).

Основные результаты диагностики представлены на рисунке 1:

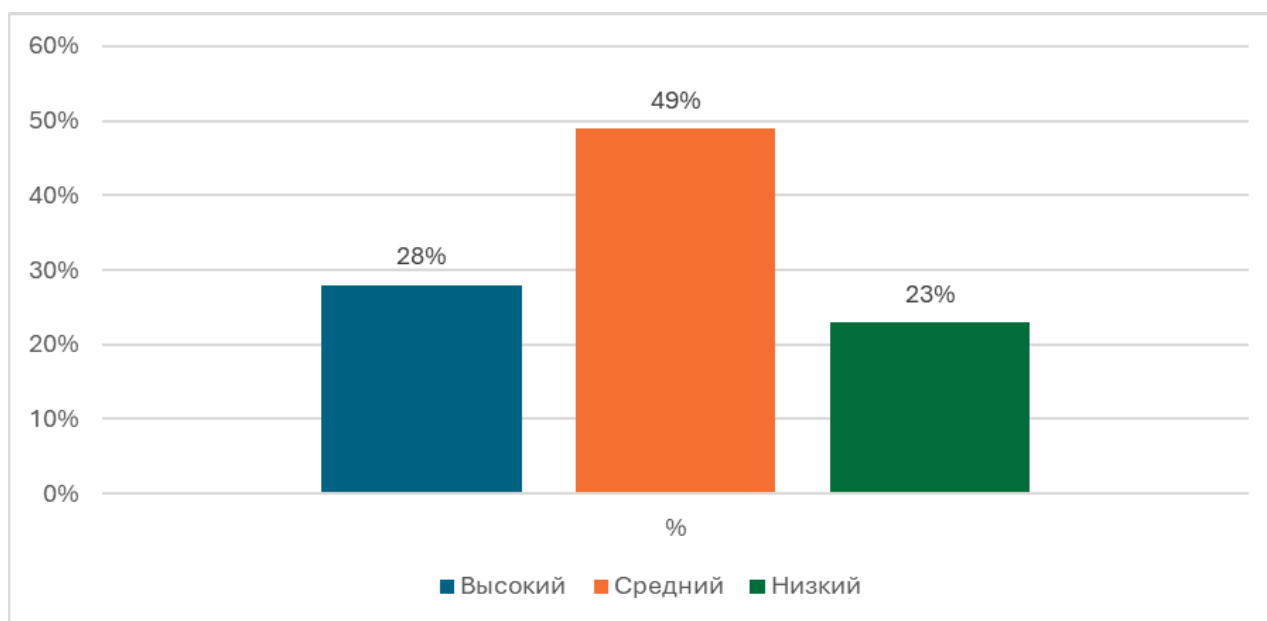


Рис. 1. Уровень профессионального самоопределения школьников 8–9 класса

В исследовании участвовали школьники 8–9 классов читинских школ № 9, 11, 19, 2. Данные исследования демонстрируют, что у большинства учащихся профессиональное самоопределение находится на промежуточной стадии развития. Подобная ситуация указывает на потребность в усилении профориентационных инициатив и увеличении возможностей практического знакомства учащихся с различными сферами деятельности.

Существенным критерием результативности профориентационных мероприятий выступает численность учащихся, вовлечённых в активности проекта «Билет в будущее», реализуемого на площадке колледжа. Изучение

количественных показателей выявило стабильный рост вовлечённости школьников в профориентационные активности, использующие современные образовательные технологии, на протяжении трёхлетнего периода. Вместе с тем, следует обратить внимание на внедрение инновационных методов сопровождения профессионального самоопределения в процессе реализации профориентационных проектов. К примеру, в таблице 1 представлены основные направления работы, а также формы, методы и мероприятия, рекомендуемые к реализации для того, чтобы процесс профессионального самоопределения был целенаправленно организован.

Таблица 1. Рекомендуемые направления, формы, методы и мероприятия по сопровождению профессионального самоопределения школьников

Направление работы	Формы и методы	Мероприятия	Ответственные
Погружение в профессиональную среду	Деловые игры, моделирование проф. деятельности	Проф. ориентационная игра «Один день из профессии» (школьники выполняют реальные проф. задачи)	Преподаватели, мастера производственного обучения
Практико-ориентированная деятельность	Проектная работа, мини-проекты	Профориентационный хакатон «Профессии будущего»	Преподаватели колледжа
Наставничество	Индивидуальное сопровождение, консультации	Программа «Студент — наставник школьника»	Студенты старших курсов, кураторы
Цифровая профориентация	Онлайн-платформы, интерактивные задания	Интерактивный квест «Маршрут профессии» на базе платформы проекта «Билет в будущее»	Педагог-навигатор
Профессиональные пробы	Мастер-классы, практические задания	Профориентационный фестиваль «Профстарт» (серия мастер-классов по специальностям колледжа)	Мастера производственного обучения

Таким образом, проведенный обзор литературы и эмпирическое исследование показали, что в современной ситуации профессиональное самоопределение школьников требует дополнительных усилий педагогического сообщества, так как результаты диагностики выявляют лишь до трети школьников, отчетливо представляющих свое профессиональное будущее, а четверть школьников находятся в ситуации полной неопределенности.

Данная ситуация требует организации специальных проектов, реализующих систему профориентационных мероприятий, в числе которых можно назвать профориентационные игры, хакатоны, специально-разработанные программы, интерактивные квесты и фестивали, направленные на донесение наиболее полной информации о профессиях и помощь школьникам в выборе будущей профессии.

Литература:

1. Абapolова Е. А., Лисицына Г. А., Игумнова Т. М. Федеральный проект «Билет в будущее» как условие профессиональной ориентации обучающихся профильных классов // Библиотека методиста. — 2024. — № 4. — С. 24–30.
2. Архипова О. В., Рабаданова Р. С. Реализация всероссийского проекта ранней профориентации «Билет в будущее» в общеобразовательных организациях Конаковского района // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. — 2025. — Т. 14. — № 2. — С. 90–93.
3. Борисова, Е. М. Мир психологии. Учебное пособие — 5-е изд. перераб. и доп. / Е. М. Борисова. — М.: Сфера, 2018. — 368 с.
4. Гаджиева П. Д., Шарапудинова П. Н. Профессиональное самоопределение школьников средствами профориентационной работы // Тенденции развития науки и образования. — 2025. — № 123–1. — С. 32–34.
5. Гнатышина Е. В., Гумарев С. П. Организационно-методическое обеспечение повышения квалификации педагога-навигатора в рамках реализации всероссийского профориентационного проекта «Билет в будущее» // Современное дополнительное профессиональное педагогическое образование. — 2024. — Т. 7. — № 3 (27). — С. 55–65.

6. Гусякова Н. И., Кирсанов В. М., Кильмасова И. А., Ветхова М. Ю. Формирование профессиональных компетенций у будущих педагогов в области профессионального самоопределения школьников // Современное педагогическое образование. — 2025. — № 1. — С. 147–153.
7. Дармаева А. Г., Устюжина А. Ю. Профессиональные пробы в рамках проекта по ранней профессиональной ориентации «Билет в будущее» // В сб.: Инновационные технологии в технике и образовании: материалы XIII Международной научно-практической конференции. — Чита, 2021. — С. 47–53.
8. Деминова О. О. Профориентация обучающихся в рамках проекта «Билет в будущее» // В сб.: Актуальные проблемы развития профессионального образования: материалы IV межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. — Чита, 2022. — С. 183–186.
9. Жуков В. К. Профессиональные пробы: эффективность способа профессионального самоопределения школьников в предметной области «Труд» // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. — 2025. — № 2. — С. 92–96.
10. Исакова К. Л. Профессиональное самоопределение школьников: анализ результатов профессионального выбора школьников руководящими работниками и оценка их эффективности // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. — 2025. — № 2 (95). — С. 18–30.
11. Карпов А. В. Психология труда: учебник / А. В. Карпов [и др.]. — 3-е изд. перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2021. — 364 с.
12. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям: 031000 — Педагогика и психология, 031300 — Социальная педагогика, 033400 — Педагогика / Е. А. Климов. — 4-е изд., стер. — Москва: Академия, 2010. — 301, [1] с.
13. Кон И. С. Психология ранней юности: книга для учителя / И. С. Кон. — Москва: Просвещение, 1989. — 254, [1] с.
14. Котелова Ю. В. Очерки по психологии труда. — Текст: электронный // Учебное пособие. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001297614> (дата обращения: 05.09.2026).
15. Лихобаба А. И. Профессиональное самоопределение школьников в рамках проекта «Билет в будущее» // В сб.: Современные тенденции развития общества: образование, коммуникация, психология: сборник по итогам научно-практической конференции с международным участием. — Ростов-на-Дону, 2022. — С. 269–273.
16. Малыхина Л. Б., Осипова М. В. Профессиональная ориентация и профессиональное самоопределение школьников в системе дополнительного образования: актуальные направления работы и проекты // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. — 2023. — № 1. — С. 65–71.
17. Петрова Ю. И. Понятие профессионального выбора в современных психологических исследованиях / Ю. И. Петрова // Молодой ученый. — 2016. — № 22 (126). — С. 224–227.

Использование гекс-технологий в процессе формирования безопасного поведения у дошкольников

Скворцова Людмила Сергеевна, воспитатель;

Цуканова Ирина Александровна, воспитатель

МБДОУ детский сад № 10 «Светлячок» Старооскольского городского округа (Белгородская область)

В статье представлен опыт использования инновационных гекс-технологий в формировании навыков безопасного поведения у старших дошкольников в условиях приграничья.

Ключевые слова: дошкольники, безопасность, приграничье, гексы, игровые технологии.

Современный мир характеризуется высоким уровнем динамичности и наличием множества факторов риска, что предъявляет повышенные требования к безопасности жизнедеятельности человека. Особую уязвимость в силу возрастных и психофизиологических особенностей проявляют дети дошкольного возраста. Задача формирования у них навыков безопасного поведения закреплена в Федеральной образовательной программе дошкольного образования (ФОП ДО).

Главной целью охраны жизни и здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении было и остается создание и обеспечение безопасных условий пребывания детей во время процесса образования и воспитания на основании законодательных и инструктивно-директивных документов. Современная обстановка в приграничных областях наложила особую ответственность на педагогов и сотрудников образовательных учреждений по охране жизни и наращивание опыта по созданию безопасного об-

разовательного пространства для дошкольников в период их нахождения в детском саду.

Дошкольный возраст — важнейший период, когда формируется личность и закладываются прочные основы опыта безопасной жизнедеятельности. Задача педагогов состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями. Помочь себе в трудной ситуации может лишь тот, кто получил необходимые знания о существующих опасностях, научился их своевременно распознавать, обходить стороной, сдерживать и уменьшать. [1]

Обучение детей правилам безопасного поведения — это систематический и целенаправленный процесс, в ходе которого воспитанники получают знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности в условиях приграничных территорий. Традиционные методы обучения недостаточны для полноценного формирования у дошкольников навыков безопасного поведения, поэтому нами было принято решение использовать гекс-технологии. Использование гекс-технологий позволяет визуализировать логические связи и моделировать опасные ситуации в игровой форме.

Перенос традиционных занятий в «шестиугольное» обучение, предоставляет возможность создать практически любую проблемную ситуацию, исследовать её с различных точек зрения, сформировать многообразие связей, проанализировать и выбрать наиболее эффективную и безопасную стратегию поведения в условиях чрезвычайных ситуаций, а затем успешно применять её в жизни.

Шестиугольное обучение — набор шестиугольных карточек (гексов) была описана британским учителем Тарром Расселом для учеников школы, затем адаптирована для детей дошкольного возраста [2].

Соединенные вместе гексы (шестиугольники) создают единую смысловую картину, визуализированный образ изучаемой темы. При этом у дошкольников развивается критическое мышление, активизируется познавательная активность, инициатива и самостоятельность [2].

Каждый из шестиугольников — это определенные знания, отдельная смысловая единица (понятие, событие, явление) в виде изображения, размещающаяся на столе или доске. Соединяя шестиугольники, друг с другом гранями, как мозаику, дети устанавливают между ними определённые логические связи, связи между различными явлениями, между определёнными действиями, между предметами, событиями.

Обращение к данной технологии, как одной из форм по формированию основ безопасного поведения в условиях приграничных территорий способствует эффективному усвоению алгоритмов действий в чрезвычайных ситуациях, развитию бдительности, самостоятельности и ответственности.

Гекс-технология — это тот самый «мостик» между теорией (беседы, рассказы, рассматривания, чтение) и прак-

тикой, который превращает пассивные знания в активную схему действий.

Процесс формирования безопасного поведения с помощью гексов строится поэтапно, от простого восприятия к самостоятельному моделированию. В контексте дошкольного образования, особенно для старшего дошкольного возраста, целесообразно использовать три основных методических направления:

1. Блок «Причина — Следствие — Решение» (Линейные цепочки)

В центр стола выкладывается гекс с изображением опасного предмета или ситуации (например, «Оставленная без присмотра сумка на улице», что крайне актуально для приграничья, или «Огонь»). Задача ребенка — прикрепить к граням этого гекса карточки, обозначающие правильные шаги. К грани «А» прикрепляется гекс «Не трогать», к грани «Б» — «Отойти на безопасное расстояние», к грани «В» — «Сообщить взрослому/позвонить 112».

2. Блок «Сортировка и классификация» (Гексагональные соты)

Детям предлагается массив гексов, которые нужно объединить в группы. Например, соты «Безопасные предметы для игры» и «Опасные предметы/находки». Ребенок аргументирует, почему он присоединяет конкретный гекс к той или иной группе. При этом грани шестиугольника позволяют наглядно показать смежные понятия: например, предмет может быть безопасным дома, но опасным в условиях улицы.

3. Блок «Пространственное моделирование» (Карты безопасности)

С помощью крупных напольных или настольных гексов дети конструируют безопасный маршрут. Это может быть план-схема группы детского сада, двора или микрорайона. На гранях гексов изображаются безопасные зоны (укрытия, посты охраны) и потенциально опасные участки (открытые люки, незнакомые кустарники). Дети физически прокладывают «дорожку безопасности» из гексов, проговаривая свои действия. [3]

В рамках практической работы по формированию безопасного поведения (включая гражданскую оборону и бытовую безопасность) были разработаны и внедрены следующие дидактические гекс-игры:

Игра «Азбука спасения в приграничье». Центральным гексом — сигнал оповещения (громкоговоритель). Вокруг него дети должны собрать цепочку правильных действий: взять за руку взрослого, переждать опасность. Если ребенок ошибается и берет гекс «Выбежать на балкон», гексы по смысловому маркеру (например, цветовому канту) не стыкуются, что дает визуальную подсказку об ошибке.

Игра «Помощники спасателей». Игра направлена на изучение работы экстренных служб. На центральных гексах изображены цифры «101», «102», «112». Дети подбирают к ним гексы со спецтранспортом, экипировкой служб и ситуациями, в которых эти службы необходимы.

Наблюдения за образовательным процессом показали, что использование гексов повышает вовлеченность детей на 40 % по сравнению со стандартными беседами. Дети активно вступают в речевое взаимодействие, спорят о правильности соединения граней, аргументируют свой выбор («Я соединяю этот гекс здесь, потому что сначала нужно спрятаться, а потом звонить»). Это свидетельствует о переходе знаний из пассивного багажа в активный навык.

Применение гекс-технологий стало эффективным инструментом по формированию устойчивых навыков безопасного поведения у дошкольников, проживающих в приграничных районах. Дети научились рассуждать и анализировать проблемную опасную ситуацию, выбирать приоритетные направления своих действий, тем

самым решительно и самостоятельно обеспечивали свою безопасность в соответствии с рекомендациями взрослых. Наглядно-действенный характер технологии способствовал быстрому запоминанию материала и воспроизведению его в нужный момент.

Воспитанники включают освоенные знания и умения в игровые моделирующие ситуации, могут выстроить безопасный маршрут следования к укрытию, соблюдая правила безопасного поведения при сигналах оповещения. Знают алгоритм действий при атаке БПЛА, ракетной опасности, обнаружении взрывоопасных предметов.

Универсальность, простота изготовления и вариативность гексов делают их незаменимым инструментом в арсенале современного педагога, особенно в регионах с повышенными требованиями к детской безопасности. Игры-гексы помогают сформировать у детей старшего дошкольного возраста не просто знание правил, а устойчивые алгоритмы безопасного поведения, которые они смогут воспроизвести в реальной жизненной ситуации.

Литература:

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. — М.: Мозаика-Синтез, 2014.
2. Лесниченко, К. Р. Применение Гекс-технологии в развитии когнитивных способностей детей старшего дошкольного возраста / К. Р. Лесниченко // Вестник Просвещения. — 2023.
3. Хлынцева, Ю. В. Технология «интерактивный гексагон», или Шестиугольное обучение в начальной школе / Ю. В. Хлынцева. — Текст : непосредственный // Школьная педагогика. — 2019. — № 3 (16). — С. 18-20. — URL: <https://moluch.ru/th/2/archive/136/4387>.

Теоретические основы управления сенсорным развитием в системе менеджмента ДОО

Сосина Ирина Викторовна, студент магистратуры
Казанский инновационный университет имени В. Г. Тимирязева

В статье предлагается новый взгляд на сенсорное развитие дошкольников через призму функций менеджмента дошкольной образовательной организации. Автор показывает, что управление сенсорным развитием в ДОО является не только педагогической задачей, но и управленческой, в которой нужно выделять такие этапы, как планирование, организация, мотивация и контроль. Классические теоретические подходы Л. С. Выготского, М. Монтессори, Ф. Фребеля, Ж. Пиаже рассматриваются в логике этих функций и дополняются авторской моделью «управленческого цикла сенсорного развития».

Ключевые слова: сенсорное развитие, менеджмент ДОО, функции управления, управленческий цикл, дошкольное образование, предметно-пространственная среда, теоретические подходы

Сенсорное развитие обычно воспринимается как часть педагогической работы: его планируют на занятиях, проводят через дидактические игры, оценивают по тому, как ребенок различает цвет, форму, величину. Но при таком взгляде за рамками остаётся важный вопрос: кто и как управляет этим процессом на уровне всей дошкольной образовательной организации? Если сенсорное развитие действительно значимо для дальнейшего раз-

вития ребёнка, оно не может оставаться только «делом воспитателя». Оно должно встраиваться в систему менеджмента ДОО — то есть становиться объектом планирования, организации, мотивации и контроля. Именно этот ракурс мы предлагаем рассмотреть.

Сначала уточним, что мы понимаем под сенсорным развитием. Это развитие восприятия и формирование представлений о внешних свойствах предметов: форме,

цвете, величине, пространственном расположении, а также о звуках, запахах и вкусах. В дошкольном возрасте восприятие становится главной психической функцией, и от его качества зависит развитие мышления, речи, воображения и памяти. Л. С. Выготский подчёркивал: «В дошкольном возрасте восприятие становится ведущей функцией, определяющей развитие всех остальных психических процессов» [1, с. 248]. Значит, сенсорное развитие — это не узкая задача, а основа образовательного процесса. И если это основа, то она требует управленческого внимания.

Теперь о самом важном. Обычно сенсорное развитие рассматривают либо в педагогическом ключе (как развивать восприятие), либо в психологическом (как формируются сенсорные эталоны). Мы предлагаем третий ракурс — управленческий. В классической теории менеджмента выделяют четыре основные функции: планирование, организация, мотивация и контроль. М. Х. Мескон, М. Альберт и Ф. Хедоури определяют управление как «процесс планирования, организации, мотивации и контроля, необходимый для достижения целей организации» [4, с. 31]. Применительно к ДОО эти функции наполняются конкретным содержанием, и каждой из них соответствует определённая работа по сенсорному развитию.

Нужно уточнить, что под управлением сенсорным развитием в ДОО мы понимаем целенаправленную деятельность администрации и педагогов по планированию, организации, мотивации и контролю процесса сенсорного развития детей, обеспечивающую единство теоретических подходов и практических действий на уровне всей дошкольной образовательной организации. Такое определение позволяет увидеть в сенсорном развитии не только педагогическую, но и управленческую составляющую. Наш подход опирается на концепцию педагогического менеджмента, в которой управление рассматривается как «комплекс принципов, методов, организационных форм и технологических приемов управления образовательным процессом, направленный на повышение его эффективности» [9, с. 7]. В частности, мы развиваем идею управления по результатам, разработанную П. И. Третьяковым и К. Ю. Белой, согласно которой управление есть «целенаправленное ресурсообеспеченное взаимодействие управляющей и управляемой подсистем по достижению запланированного результата» [7, с. 8]. Применительно к сенсорному развитию это означает, что оно должно стать объектом целенаправленного управленческого воздействия, а не оставаться «делом воспитателя».

Планирование означает постановку целей и выбор средств. В контексте сенсорного развития это не просто календарный план занятий, а определение того, какие сенсорные эталоны и в каком возрасте осваиваются (форма, цвет, величина — по мере взросления), какие методики используются, как результаты соотносятся с образовательной программой. Здесь опорой служат идеи Ж. Пиаже об этапах развития интеллекта и концепция зоны ближайшего развития Л. С. Выготского [1; 6]. Это означает,

что при планировании цели соотносятся с возрастными этапами развития интеллекта, а для каждого ребёнка определяется зона ближайшего развития, что позволяет подбирать методики, соответствующие актуальному и потенциальному уровню сенсорного развития. Планирование задаёт вектор: без него сенсорное развитие распадается на разрозненные занятия, не связанные общей логикой и не дающие системного результата. Опора на управление по результатам позволяет конкретизировать планирование: как отмечает С. Г. Добротворская, «управление по результатам предполагает, что изначально перед коллективом ставятся реальные, обеспеченные всеми ресурсами для исполнения цели» [2, с. 8]. Это значит, что при планировании сенсорного развития необходимо не только определить эталоны и методики, но и соотнести их с реальными ресурсами ДОО: наличием материалов, квалификацией педагогов, временем. Без этого план останется формальным документом.

Организация — это создание условий. В ДОО речь идёт прежде всего о предметно-пространственной среде: материалах, которые доступны детям, их расположении, возможности самостоятельного выбора. М. Монтессори писала: «Ребёнок развивается не потому, что его учат, а потому, что он взаимодействует со средой, которая организована для него особым образом» [5, с. 45]. Ф. Фребель, в свою очередь, показал, что игра и специальные «дары» естественно вводят ребёнка в мир формы, цвета и размера [8]. Для менеджмента ДОО это означает: организация среды — это управленческое решение, а не просто украшение группы.

Мотивация в контексте сенсорного развития касается не детей, а педагогов. Именно от взрослого зависит, будут ли созданы условия и поддержан интерес ребёнка. Л. С. Выготский отмечал, что возможности ребёнка во многом определяются социальной ситуацией развития [1]. Значит, мотивация педагога — это управленческое условие мотивации детей.

На практике это часто выглядит так: воспитатель проводит дидактические игры с сенсорными материалами, но делает это «по привычке», не соотнося их с общими целями сенсорного развития в группе. Материалы есть, занятия идут, а системного результата нет. Причина — не в педагоге, а в том, что администрация не объяснила, зачем это нужно, и не создала условий для профессионального роста. Другой пример: в ДОО появляется новый набор Монтессори-материалов, но никто из педагогов не прошёл хотя бы короткое обучение — и материалы остаются на полке.

Управленческая задача здесь заключается не в том, чтобы просто «провести беседу», а выстроить поддержку: методическую помощь, возможность обмена опытом, признание результатов. Если воспитатель понимает смысл работы и видит, что его усилия замечают, сенсорное развитие перестаёт быть формальностью. Если нет — даже самые хорошие материалы и программы останутся невостребованными.

Контроль завершает управленческий цикл. Это не только проверка «усвоил ли ребёнок цвета». Это ещё и анализ того, насколько эффективны выбранные методы, как меняется среда и какие корректировки нужны. Контроль осуществляется администрацией совместно с педагогами.

Ж. Пиаже предлагал наблюдать за деятельностью ребёнка как основной метод оценки [6]. М. Монтессори делала ставку на самоконтроль материалов: ребёнок сам видит, правильно ли он выполнил задание [5]. В управлении это означает, что наблюдение и самоконтроль дают основу для мониторинга — анализа эффективности методов и среды.

Как это выглядит в практике? Например, в конце учебного года администрация вместе с педагогами анализирует, какие сенсорные эталоны оказались освоены детьми хуже всего. Оказывается, что материалы для различения формы использовались реже, чем для цвета. Это не значит, что педагог работал плохо — возможно, в группе просто не было достаточного набора форм. Тогда корректировка вносится не в занятия, а в организацию среды: докупаются материалы, меняется их расположение. Именно так контроль замыкает цикл и возвращает к планированию, но уже с учетом реальных результатов. Управленческий контроль — встроенная в деятельность процедура, не функционирующая автономно.

В таблицу 1 сведены все вышеперечисленные данные.

Из таблицы видно, что функции управления не существуют по отдельности. Они образуют последовательность, в которой каждая следующая опирается на предыдущую. Планирование задает цели, определяя, какие сенсорные эталоны в каком возрасте должны быть освоены. Организация создает условия для их освоения: подбираются материалы, обустраивается предметно-пространственная среда, администрация распределяет обязанности между педагогами. Мотивация поддерживает процесс: без заинтересованности педагогов даже самая продуманная программа не будет реализована в полном объеме. На этапе контроля видны результаты, по которым становится понятно, что нужно скорректировать. На основе данных вносят изменения в планирование, организацию: уточняются цели, пересматриваются методы, обновляется среда. После этого цикл начинается заново, но уже на другом уровне. Достигнутые результаты стано-

вятся основой для постановки более сложных целей. Закрытость цикла означает, что контроль не завершает управление, а возвращает к планированию, обеспечивая непрерывность процесса. Такой замкнутый характер управления сенсорным развитием мы обозначаем как управленческий цикл сенсорного развития. Схематично это представлено на рисунке 1.

В этом состоит новизна нашего подхода: сенсорное развитие рассматривается не как набор отдельных педагогических приёмов, а как объект управленческой деятельности. Каждый этап этой деятельности — планирование, организация, мотивация, контроль — опирается на свою теоретическую базу, и вместе они образуют целостную систему.

Из этого следуют практические выводы. Первый: ответственность за сенсорное развитие нельзя полностью переложить на воспитателя. Администрация ДОО должна участвовать в планировании, организации среды, мотивации педагогов и контроле. Без этого сенсорное развитие остаётся личной инициативой отдельных педагогов (без единых целей, критериев и ресурсной поддержки), а не частью образовательной политики организации. Второй: теоретические подходы перестают быть абстракцией. Каждый из них привязан к конкретной управленческой задаче — Л. С. Выготский помогает понять, как планировать развитие и мотивировать педагогов, М. Монтессори и Ф. Фребель подсказывают, как организовать среду, Ж. Пиаже — как выстраивать контроль. Третий: появляется возможность оценивать эффективность не по отдельным занятиям, а по тому, насколько слаженно работает весь управленческий цикл сенсорного развития. Это меняет критерии оценки: важно не то, сколько игр проведено, а то, как они связаны между собой и какие результаты дают.

Таким образом, сенсорное развитие в дошкольном возрасте — это база для дальнейшего развития ребёнка, и она требует не только педагогического, но и управленческого внимания. Управление сенсорным развитием встраивается в менеджмент ДОО через четыре функции — планирование, организацию, мотивацию и контроль. Систематизация классических подходов (Л. С. Выготский, М. Монтессори, Ф. Фребель, Ж. Пиаже) в логике этих функций, представленная в таблице 1, и предложенная модель управленческого цикла (рис. 1) дают новый ракурс

Таблица 1. Связь функций менеджмента и теоретических подходов к сенсорному развитию

Функция менеджмента	Что она означает для сенсорного развития	Теоретический подход
Планирование	Постановка целей, выбор методик, соотнесение с программой	Л. С. Выготский (зона ближайшего развития), Ж. Пиаже (этапы развития)
Организация	Создание предметно-пространственной среды, подбор материалов	М. Монтессори (дидактические материалы), Ф. Фребель (игровая среда)
Мотивация	Стимулирование педагогов, поддержка инициатив, признание	Л. С. Выготский (социальная ситуация развития)
Контроль	Мониторинг результатов, анализ эффективности, корректировка	Ж. Пиаже (наблюдение), М. Монтессори (самоконтроль)

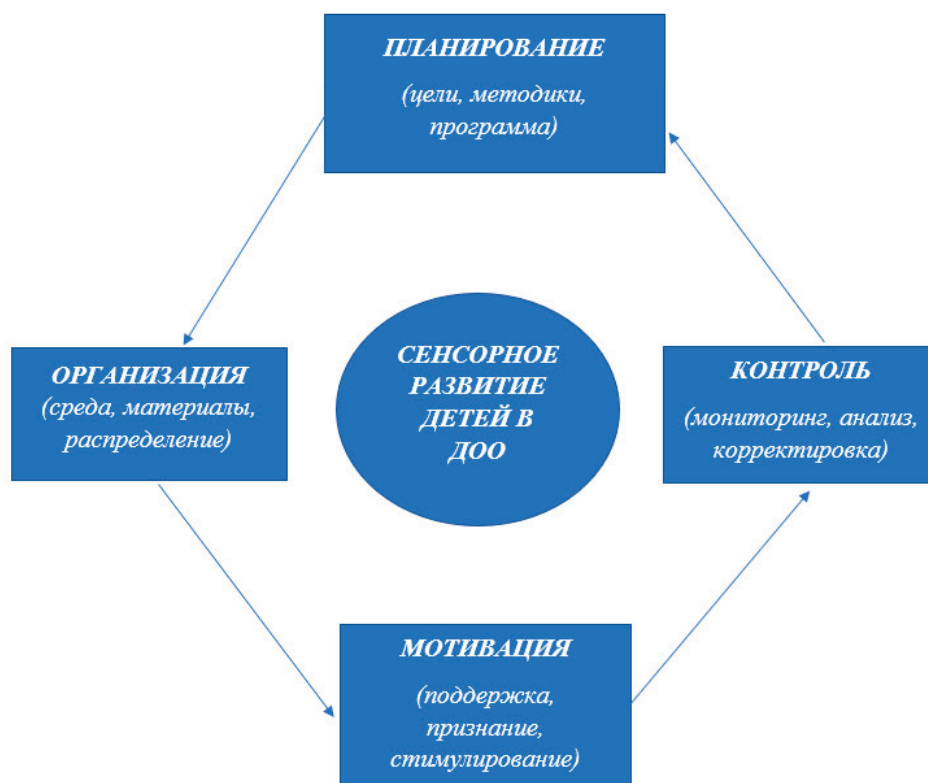


Рис. 1. Управленческий цикл сенсорного развития в ДОО

рассмотрения темы и могут быть использованы в практике ДОО. Дальнейшее исследование, на наш взгляд, может быть связано с разработкой критериев эффективности управления сенсорным развитием — таких как

динамика сенсорных эталонов у детей, степень вовлечённости педагогов и согласованность среды с целями программы — и изучением того, как управленческие решения влияют на реальные результаты детей.

Литература:

1. Выготский Л. С. Психология развития человека. — М.: Смысл: Эксмо, 2005. — 1136 с.
2. Добротворская С. Г. Практика управления в современном дошкольном образовательном учреждении: учебное пособие. — Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2018. — 112 с.
3. Езопова С. А. Менеджмент в дошкольном образовании. — М.: Академия, 2003. — 309, [3] с.
4. Мескон М. Х., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента: классическое издание. — М.; СПб.: Диалектика, 2020. — 665 с.
5. Монтессори М. Помоги мне сделать это самому / сост., вступ. ст. М. В. Богуславский, Г. Б. Корнетов. — М.: Изд. дом «Карапуз», 2000. — 272 с.
6. Пиаже Ж. Психология интеллекта. — СПб.: Питер, 2003. — 191, [1] с.
7. Третьяков П. И., Белая К. Ю. Дошкольное образовательное учреждение: управление по результатам. — М.: Новая школа, 2003. — 296 с.
8. Фребель Ф. Будем жить для своих детей. — М.: Карапуз, 2001. — 288 с.
9. Шарипов Ф. В. Педагогический менеджмент. — М.: Университетская книга, 2014. — 479 с.

Содержание мер профилактики суицидального поведения среди подростков

Телегина Анастасия Викторовна, студент
Томский государственный педагогический университет

В статье автор исследует проблему подростковых самоубийств как острую социальную проблему, рассматривает существующие подходы к профилактике суицидального поведения в образовательной среде.

Ключевые слова: подростковый суицид, профилактика, социально-педагогическая деятельность, образовательная среда.

Самоубийства среди подростков — тема, которая в последние дни особенно активно обсуждается в обществе и освещается в СМИ. «В последние годы в Российской Федерации наблюдается стабильное увеличение уровня суицидальных случаев среди подросткового населения, что подтверждает показатели, составляющие примерно 19–20 случаев на 100 тысяч подростков в течение шести-семи лет. Этот показатель свидетельствует о том, что ежегодно в стране констатируется от полутора до более чем двух тысяч обращений по причине суицидальных намерений среди данной возрастной группы» [7, с. 63].

«Современное молодое поколение оказалось зажато в тиски тотального регламентирования. Школа, вместо того чтобы быть пространством воспитания личности и психологического комфорта, превратилась в жёсткий конвейер по сдаче ОГЭ и ЕГЭ» [6]. Психологическое давление на подростков в периоды экзаменов достигает критических величин: страх «не соответствовать», показаться неудачником в глазах учителей и сверстников перевешивает базовый инстинкт самосохранения.

По мнению специалистов, действующая в России государственная модель превентивных мер не в состоянии оградить несовершеннолетних от суицидальных рисков. Кроме того, аналитики указывают на системный распад структур, отвечающих за оказание первой помощи. В большинстве субъектов федерации психологические кабинеты при школах числятся исключительно формально. Реальная нагрузка там составляет около одного сотрудника на тысячу обучающихся, из-за чего адресное взаимодействие с каждым ребенком превращается в невыполнимую задачу. Горячие линии психологической поддержки либо не справляются с потоком обращений, либо не внушают должного уровня доверия самим подросткам.

«Когда подросток сталкивается с депрессией, буллингом или внутренним кризисом, ему зачастую просто некуда пойти. Окружающий мир навязывает ему жёсткие рамки и требования, но не предлагает сочувствия и поддержки. В результате формируется психологический тупик, выход из которого подросток видит только один. Уполномоченные по правам детей в разных регионах России характеризуют динамику кризисных состояний среди несовершеннолетних как напряжённую» [6].

Согласно типовой модели психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения учащихся, «суицид — это умышленное самоповреждение со смертельным исходом, форма отклоняющегося поведения пассивного типа, следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта» [1, с. 15].

Суицидальное поведение рассматривается как реакция на экстремальные условия, где личность находится на грани между нормой и патологией. Важно понимать, что такое поведение не возникает изолированно; оно является результатом взаимодействия множества факторов. Соотношение средовых, личностных и патологических элементов, а также переживаемые микросоциальные конфликты создают уникальные условия для каждого индивида, что делает суицид следствием социально-психологической дезадаптации.

«Подростковый суицид представляет собой одну из наиболее тревожных социальных проблем современности, затрагивающую не только Россию, но и множество других стран» [4, с. 105]. Важно понимать, что суицидальное поведение среди молодежи имеет разнообразные проявления и причины, что требует внимательного анализа и комплексного подхода к решению данной проблемы.

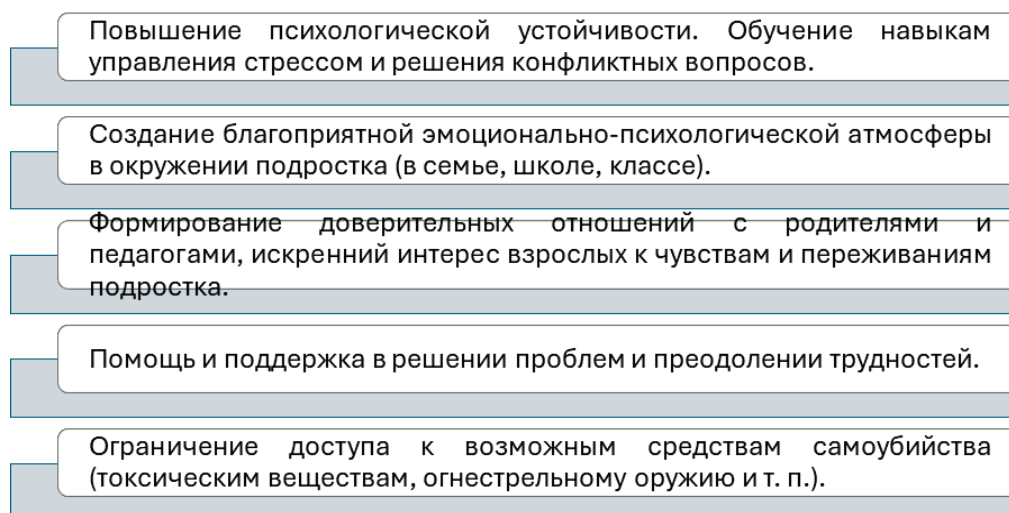


Рис. 1. Задачи профилактики подросткового суицида

Специалисты разделяют социальную, социально-педагогическую и психолого-педагогическую профилактику.

М. В. Шакурова под социальной профилактикой понимает «деятельность по предупреждению социальной проблемы, социального отклонения или удержания их на социально терпимом уровне посредством устранения или нейтрализации порождающих их причин» [8, с. 207].

По мнению Р. В. Овчаровой, «социальная профилактика должна осуществляться на уровне государства через систему мер повышения качества жизни, минимизацию факторов социального риска, создание условий для реализации принципа социальной справедливости и обеспечивать необходимый фон, на котором могли бы успешно осуществляться все другие виды профилактики, в том числе психолого-педагогическая и социально-педагогическая» [5, с. 194].

В профилактической социальной работе с подростками с суицидальными наклонностями существует два основных уровня вмешательства: индивидуальный и средовой. В свою очередь работа по нейтрализации неблагоприятных средовых факторов может проводиться на четырех различных уровнях: общество в целом, семья, школа (или другой социальный институт, в который включен индивид), группы сверстников.

Основными мерами по профилактике подросткового суицида

1. Кардинальная реформа школьной психологической службы.

- Ликвидация бумажной отчетности для психологов. Введение жёсткого стандарта: один квалифицированный возрастной психолог максимум на 150—200 учеников. Создание региональных анонимных цифровых кризисных платформ помощи, интегрированных в привычные подросткам соцсети.

2. Модернизация уголовного законодательства.

- Экспертному совету комитета ГД по государственному строительству и законодательству необходимо детально проработать расширение диспозиции статьи 110 УК РФ. Психологическое насилие, травля (буллинг) в школах и сети Интернет должны получить чёткие юридические определения и жёсткие санкции.

3. Законодательное закрепление программ родительского просвещения.

- Смещение акцентов работы комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав с карательных мер (штрафы по ст. 5.35 КоАП РФ) на обязательную психологическую реабилитацию семей, находящихся в кризисе.

4. Возрождение системы занятости и наставничества.

- Опыт СССР показывает: подросток, включённый в общественно полезную деятельность, в кружки, секции, трудовые отряды, имеет меньше шансов оказаться в психологическом тупике.

Рис. 2. Меры профилактики суицидального поведения среди подростков

Социально-педагогическая деятельность по профилактике суицидального поведения требует комплексного подхода и учета множества факторов, влияющих на подростка. Это не только работа с отдельными случаями, но и создание поддерживающей среды как в школе, так и вне ее. «Понимание и поддержка со стороны педагогов и родителей могут стать ключевыми элементами в процессе формирования здоровой личности подростка, способного справляться с жизненными трудностями» [2, с. 31].

Это основные факторы, влияющие на подростка и ведущие к развитию у него суицидальных наклонностей. Поэтому социально-педагогическая деятельность должна быть направлена на минимизацию или полное устранение факторов, осложняющих социализацию подростка.

Таким образом, комплексная программа по предотвращению самоубийств в образовательных учреждениях должна быть основана на принципах ценности и уникальности личности, приоритета личностного развития, ориентации на зону ближайшего развития и эмоционально-ценностных ориентациях. Только через системный подход к каждому из этих аспектов можно добиться значительных результатов в профилактике суицидального поведения среди подростков. Понимание этих принципов позволит создать безопасную и поддерживающую образовательную среду, где каждый ученик сможет развиваться и чувствовать себя защищенным.

Литература:

1. Амбрумова, А. Г. Предупреждение самоубийств. — Москва: ИД Генжер, 2020. — 169 с.
2. Галацкова, И. А. Профилактика суицидального поведения подростков: учебное пособие. — Ульяновск: УлГТУ, 2023. — 66 с.

3. Евсеенкова, Е. В. Суицидальное поведение подростка: факторы риска, возможности ранней диагностики и превентивные меры профилактики: монография. — Кемерово: КемГУ, 2020. — 160 с.
4. Кондрашенко, В. Т. Девиантное поведение у подростков / В. Т. Кондрашенко. — Минск, 2022. — 216 с.
5. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. — Москва: Просвещение, 2023. — 325 с.
6. Прокопенко Н. Синдром безвыходности / Газета Правда // № 88 (31869) 14–17 августа 2026 года // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://gazeta-pravda.ru/>
7. Симатова, О. Б. Профилактика аддиктивного поведения подростков: учебное пособие для вузов. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 192 с.
8. Шакурова, М. В. Методика и технология работы социального педагога. — Москва: Академия, 2007. — 272 с.

Методические аспекты подготовки обучающихся к выполнению задания 23 ЕГЭ по обществознанию: региональный анализ, алгоритмы выполнения и типичные ошибки (2024–2026 гг.)

Чекалова Татьяна Анатольевна, учитель обществознания
МОБУ СОШ № 49 г. Сочи имени Н. И. Кондратенко (Краснодарский край)

В статье рассматриваются особенности подготовки старшеклассников к выполнению задания 23 ЕГЭ по обществознанию, проверяющего знание и понимание ценностей, принципов и норм, закреплённых Конституцией Российской Федерации. Автор анализирует две структурные модели задания, дифференцированные критерии оценивания, представляет статистику выполнения задания на федеральном уровне, уровне Краснодарского края и города Сочи за 2024–2026 годы, а также предлагает пошаговые алгоритмы выполнения задания и комплекс методических приёмов, направленных на формирование устойчивых навыков работы с конституционным текстом. Особое внимание уделяется типичным ошибкам выпускников и способам их преодоления. Материал статьи основан на личном педагогическом опыте автора — учителя обществознания МОБУ СОШ № 49 им. Кондратенко Н. И. г. Сочи, члена предметной комиссии по обществознанию для проверки экзаменационных работ при проведении государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования (ЕГЭ) в Краснодарском крае (старший эксперт), Краснодарский край.

Введение. Современная система школьного обществоведческого образования ориентирована на формирование у обучающихся целостной картины социального мира, гражданской идентичности и правовой культуры. Одним из ключевых инструментов итоговой аттестации, позволяющим оценить уровень достижения этих образовательных результатов, является единый государственный экзамен (ЕГЭ). Задание 23 в структуре КИМ ЕГЭ по обществознанию занимает особое место: оно не только проверяет знание текста Конституции Российской Федерации, но и требует от выпускника умения анализировать, интерпретировать и переформулировать конституционные положения применительно к конкретной характеристике государства или правового статуса личности. Задание 23 относится к теме «Право» и предполагает достаточно внимательное изучение Конституции РФ: выпускникам необходимо не только ориентироваться в содержании текста данного важнейшего документа, но и уметь объяснить те или иные явления с опорой на положения Конституции.

Актуальность настоящей статьи обусловлена, с одной стороны, стабильно низкими показателями выполнения данного задания выпускниками, а с другой — необходимостью систематизации методических подходов к подготовке, которые позволяли бы преодолеть формальное заучивание и сформировать у школьников подлинное понимание конституционных норм. В данной работе обобщён опыт подготовки к заданию 23, накопленный автором в МОБУ МОШ № 49 г. Сочи в 2024–2026 учебных годах.

Статистика выполнения задания 23 в 2024–2026 годах. Анализ результатов ЕГЭ свидетельствует о том, что задание 23 стабильно вызывает серьёзные затруднения у выпускников. Задание № 23 является заданием базового уровня сложности, и его результаты выполнения крайне неоднородны, что свидетельствует о существенном разбросе в реальной трудности задания для разных групп учащихся. Процент выполнения варьируется в широчайшем диапазоне: от 0,64 до 80,21 %.

В 2025 году средний процент выполнения задания 23 составил 10,96 %, что на 0,86 % ниже, чем в 2024 году (11,82 %). Это самый низкий процент выполнения среди заданий базового уровня сложности. Для сравнения: в 2024 году с заданием справились 35 % участников экзамена, в 2023 году — 44,4 %. В 2026 году средний процент выполнения задания 23 составил 25,95 %.

Динамика выполнения задания 23 по годам на федеральном уровне представлена в таблице 1.

Таблица 1. Динамика среднего процента выполнения задания 23 в 2024–2026 гг

Год	Средний процент выполнения задания 23	Изменение к предыдущему году
2024	35,0 %	—
2025	10,96 %	–24,04 %
2026	25,95 %	+14,99 %

Источник: составлено автором на основе аналитических отчётов ФИПИ и региональных центров оценки качества образования.

Как видно из таблицы 1, в 2025 году произошло резкое падение процента выполнения задания 23, а в 2026 году наметилась положительная динамика. Однако даже при положительной динамике 2026 года процент выполнения задания 23 остаётся крайне низким, что делает проблему методической подготовки к данному заданию особенно острой.

Региональная статистика: Краснодарский край и город Сочи. В 2026 году средний тестовый балл ЕГЭ по обществознанию в Российской Федерации составил 55,2, что на 1,6 балла выше, чем в 2025 году. По данным ФИПИ, средний балл по обществознанию в 2026 году составил 54,98, порог не преодолели 20,8 % участников.

В Краснодарском крае в 2026 году ЕГЭ сдали 28,2 тысячи человек, из которых 26,4 тысячи — одиннадцатиклассники. Кубань удерживает место в пятёрке лидеров по количеству стобалльников — 426 наивысших баллов. Средние баллы по русскому языку, физике, биологии и обществознанию выросли на 2 балла по сравнению с 2025 годом. Таким образом, средний балл по обществознанию в Краснодарском крае в 2026 году составил ориентировочно 58,5.

В городе Сочи в 2026 году в ЕГЭ приняли участие 2956 человек, из которых 2713 — выпускники 11-х классов. Результаты этого года стали самыми высокими за всю историю экзамена в городе-курорте: 38 стобалльников (значительно больше прошлогодних 25), две 200-баллницы. На экзамене по обществознанию максимальный результат получили четверо выпускников. Из 15 учебных предметов по 11 средний балл оказался выше прошлогоднего. Точная цифра среднего балла по обществознанию в Сочи за 2026 год в открытых источниках на момент подготовки статьи не опубликована, однако наблюдается устойчивая положительная динамика.

Сравнительные данные по средним баллам ЕГЭ по обществознанию представлены в таблице 2.

Таблица 2. Средние баллы ЕГЭ по обществознанию в 2025–2026 гг. (РФ, Краснодарский край, г. Сочи)

Территория	2025 г.	2026 г.	Динамика
Российская Федерация	53,6	55,2	+1,6
Краснодарский край	56,5	58,5 (ориентировочно)	+2,0
г. Сочи	57,3	данные уточняются, рост по 11 предметам	
Отдельные ОО г. Сочи (Адлерский район)	69,9	—	—

Источник: составлено автором на основе аналитических отчётов ФИПИ, Рособрнадзора, министерства образования Краснодарского края и управления образования г. Сочи.

Таким образом, при относительно высоких общих баллах по обществознанию в Краснодарском крае и Сочи, процент выполнения именно задания 23 остаётся крайне низким, что подтверждает актуальность методической работы по данному направлению.

Структурно-содержательная характеристика задания 23. Согласно методическим рекомендациям ФИПИ, задание 23 проверяет знание и понимание ценностей, идей, принципов, закреплённых Конституцией Российской Федерации. В КИМ ЕГЭ данное задание представлено двумя основными моделями.

Задания первой модели имеют следующую структуру: характеристика (условие задания) и три объяснения (подтверждения) данной характеристики (требование задания). Например: «Конституция Российской Федерации закрепляет возможности человека реализовывать свой потенциал в политической сфере. На основе положений Конституции Российской Федерации приведите три объяснения этой характеристики».

Задания второй модели предлагают три характеристики государства (условие) и требуют по одному объяснению смысла каждой характеристики. Пример: «Конституция Российской Федерации закрепляет основы конституционного строя нашего государства, права и свободы человека и гражданина. На основе Конституции Российской Федерации объясните смысл следующих характеристик нашего государства: 1) федеративное государство; 2) республиканская форма правления; 3) суверенное государство».

Принципиальное отличие второй модели состоит в том, что от выпускника требуется именно объяснение смысла характеристики, а не констатация очевидного факта. Сравнительная характеристика двух моделей представлена в таблице 3.

Таблица 3. Сравнительная характеристика двух моделей задания 23

Параметр	Первая модель	Вторая модель
Условие	Одна характеристика	Три характеристики
Требование	Три объяснения (подтверждения)	По одному объяснению смысла каждой характеристики
Основная сложность	Подбор трёх различных конституционных норм	Объяснение смысла, а не констатация факта

Источник: составлено автором на основе спецификации КИМ ЕГЭ.

Критерии оценивания. За полное и правильное выполнение задания выставляется 3 балла. Критерии дифференцированы следующим образом и представлены в таблице 4.

Таблица 4. Критерии оценивания задания 23

Баллы	Условия выставления
3	На основе Конституции РФ приведены три объяснения при отсутствии дополнительных позиций, содержащих неточности или ошибки
2	Правильно приведены два объяснения при отсутствии дополнительных позиций, содержащих неточности или ошибки
1	Правильно приведено одно объяснение при отсутствии дополнительных позиций, содержащих неточности или ошибки; ИЛИ на основе Конституции РФ приведены два-три объяснения при наличии дополнительных позиций, содержащих неточности или ошибки
0	Ни одно объяснение не сформулировано на основе Конституции РФ; ИЛИ приведены рассуждения общего характера, не соответствующие требованию задания; ИЛИ ответ неправильный

Источник: методические материалы для председателей и членов предметных комиссий ЕГЭ 2025 года.

Существенно, что правильное выполнение задания не требует указания номеров статей Конституции или дословного воспроизведения их содержания. От участника экзамена ожидается «не бессмысленное заучивание, а знание и понимание того, что записано в Конституции РФ».

Типичные ошибки выпускников (из опыта работы автора). Анализ экзаменационных работ за 2024–2026 годы, а также наблюдения в ходе подготовки выпускников МОБУ МОШ № 49 г. Сочи позволяют выделить ряд устойчивых типичных ошибок.

Ошибки 2024 года. Типичными ошибками являлись: неумение приводить полноценный пример (его приводят в виде словосочетания, а не предложения, либо в примере отсутствует субъект, либо нет конкретной ситуации); непонимание того, по какой теме просят привести пример. Отдельные слова и словосочетания не засчитывались в качестве подтверждений — требовалось развёрнутое распространённое предложение. В практике автора в 2024 году при выполнении пробного задания 23 по теме «Социальное государство» 60 % учащихся дали ответы в виде словосочетаний («помощь семье», «пенсии»), что не было засчитано.

Ошибки 2025 года. Ошибки были связаны прежде всего с некорректным объяснением федерализма как принципа устройства РФ: назывались не все субъекты согласно ст. 5 Конституции РФ, подменялись понятия «равные» и «равноправные» субъекты, неверно назывались субъекты («города», «округа»). В третьем вопросе учащиеся часто ошибочно путали понятия «религия» и «идеология». Снижение баллов при оценивании задания 23 также происходило по причине неточной формулировки ответа с использованием обыденной лексики. Так, в 2025 году на пробном экзамене в МОБУ МОШ № 49 один из учащихся, раскрывая признак светского государства, написал: «У нас можно верить в кого угодно, церковь не запрещена» — ответ не был засчитан из-за бытового уровня изложения.

Ошибки 2026 года. По данным анализа ЕГЭ 2026 года, типичные ошибки при выполнении задания 23 сохраняются: выпускники испытывают затруднения при характеристике основ конституционного строя, допускают неточности при перечислении типов субъектов федерации, указывают неполный перечень видов субъектов России, теряют указание на равенство субъектов. Отмечаются также ошибки, связанные с подменой аргументов при формулировании ответа. Сложность у учащихся вызвало задание — характеристика государства РФ, политика которого направлена на создание

условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека. Нередко учащиеся игнорировали условия задания писать именно распространённые предложения с опорой на положения Конституции. В 2026 году в ходе диагностической работы в 11 классе МОБУ МОШ № 49 только 30 % выпускников смогли привести три корректных объяснения для характеристики «социальное государство», что согласуется с общероссийской тенденцией.

Обобщение типичных ошибок за 2024–2026 годы представлено в таблице 5.

Таблица 5. Типичные ошибки выполнения задания 23 в 2024–2026 гг

Год	Типичные ошибки
2024	Неумение приводить полноценный пример (словосочетание вместо предложения, отсутствие субъекта или ситуации); непонимание темы задания; нарушение логики ответа; отсутствие детализации конституционных норм
2025	Некорректное объяснение федерализма (неполный перечень субъектов, подмена понятий «равные» и «равноправные»); путаница понятий «религия» и «идеология»; использование обиденной лексики; неумение выделять смысловые части в статьях Конституции
2026	Затруднения при характеристике основ конституционного строя; неточности при перечислении типов субъектов федерации; неполный перечень видов субъектов России; потеря указания на равенство субъектов; подмена аргументов

Источник: составлено автором на основе аналитических отчётов ФИПИ и региональных центров оценки качества образования, а также собственного педагогического опыта.

Как видно из таблицы 5, типичные ошибки носят устойчивый характер и воспроизводятся из года в год. Это свидетельствует о необходимости системной, целенаправленной работы над формированием у обучающихся навыков работы с конституционным текстом на протяжении всего периода изучения обществознания в старшей школе.

Алгоритмы выполнения задания 23. Эффективная подготовка к заданию 23 предполагает отработку чётких, пошаговых алгоритмов. Ниже представлены универсальный алгоритм, алгоритмы для каждой модели задания, а также вспомогательные алгоритмы работы с конституционным текстом и чек-лист самопроверки. Данные алгоритмы апробированы автором в 10–11 классах МОБУ МОШ № 49 г. Сочи в 2025–2026 учебном году.

АЛГОРИТМ № 1. Универсальный алгоритм выполнения задания 23 (для обеих моделей)

Шаг 1. Анализ условия. Прочитайте условие задания. Определите, какая модель вам предложена: первая (одна характеристика — три объяснения) или вторая (три характеристики — по одному объяснению).

Шаг 2. Определение количества элементов. Установите, сколько объяснений (подтверждений) требуется для максимального балла: три для первой модели; три (по одному на каждую характеристику) для второй модели.

Шаг 3. Подбор конституционных норм. Вспомните или найдите в тексте Конституции РФ положения, соответствующие заданной характеристике (характеристикам).

Шаг 4. Формулирование ответов. Сформулируйте каждое объяснение как развёрнутое распространённое предложение с опорой на конкретное положение Конституции РФ.

Шаг 5. Самопроверка. Проверьте ответ по чек-листу (см. Алгоритм № 6).

АЛГОРИТМ № 2. Выполнение задания первой модели (одна характеристика — три объяснения)

Шаг 1. Прочитайте характеристику, данную в условии задания.

Шаг 2. Определите, к какому смысловому блоку Конституции относится данная характеристика (основы конституционного строя; права и свободы; механизмы и гарантии).

Шаг 3. Подберите три различных конституционных положения, подтверждающих данную характеристику.

Шаг 4. Сформулируйте три развёрнутых предложения — по одному на каждое положение.

Шаг 5. Убедитесь, что все три объяснения различны и не дублируют друг друга.

АЛГОРИТМ № 3. Выполнение задания второй модели (три характеристики — по одному объяснению)

Шаг 1. Прочитайте три характеристики, данные в условии задания.

Шаг 2. Для каждой характеристики найдите в Конституции РФ соответствующее положение.

Шаг 3. Сформулируйте развёрнутое предложение, которое объясняет смысл характеристики, а не просто констатирует факт.

Шаг 4. Проверьте каждое объяснение: отвечает ли оно на вопрос «почему данная характеристика верна?», а не «что это такое?».

Шаг 5. Убедитесь, что все три объяснения относятся именно к своим характеристикам и не перепутаны.

АЛГОРИТМ № 4. Работа с текстом Конституции («переформулирование»)

Шаг 1. Откройте текст Конституции РФ и найдите статью, соответствующую заданной характеристике.

Шаг 2. Прочитайте формулировку статьи.

Шаг 3. Переформулируйте содержание статьи своими словами, сохраняя её смысл.

Шаг 4. Закройте источник и воспроизведите формулировку по памяти.

Шаг 5. Сравните свой вариант с текстом Конституции и скорректируйте ответ.

АЛГОРИТМ № 5. Систематизация конституционных норм («смысловая группировка»)

Шаг 1. Разделите конституционные положения на три смысловых блока:

— Блок А. Основы конституционного строя (правовое, социальное, светское государство, федерализм, демократия, суверенитет, республиканская форма правления).

— Блок Б. Права и свободы человека и гражданина (политические, социальные, экономические, культурные).

— Блок В. Механизмы и гарантии (образование, социальное обеспечение, защита от безработицы, охрана труда и здоровья).

Шаг 2. Для каждого блока составьте перечень ключевых конституционных норм (статей).

Шаг 3. При выполнении задания 23 определите, к какому блоку относится заданная характеристика.

Шаг 4. Подберите соответствующие нормы из нужного блока.

АЛГОРИТМ № 6. Чек-лист самопроверки ответа к заданию 23

№ Критерий проверки Да / Нет

1. Все требуемые элементы ответа присутствуют (3 объяснения для первой модели; 3 объяснения для второй модели)
2. Каждое объяснение сформулировано как развёрнутое распространённое предложение (не слово, не словосочетание)

3. Каждое объяснение опирается на конкретное положение Конституции РФ

4. Объяснения не дублируют друг друга

5. Отсутствуют дополнительные позиции, содержащие неточности или ошибки

6. Отсутствует обывденная лексика; используются обществоведческие термины

7. Для второй модели: каждое объяснение раскрывает смысл характеристики, а не констатирует факт

Источник: составлено автором на основе критериев оценивания ФИПИ.

Методические приёмы подготовки (из опыта автора). На практике в МОБУ МОШ № 49 г. Сочи целесообразно использовать следующие методические приёмы.

Приём «переформулирование». Главный принцип подготовки — не зубрить, а анализировать и переформулировать. Учащимся предлагается открыть текст Конституции и, глядя в него, переформулировать каждую норму своими словами. Затем — закрыть источник и воспроизвести формулировку по памяти. Такой подход позволяет перейти от механического запоминания к анализу и осмыслению. В 11-м классе на уроках права автор использует данный приём при изучении главы 2 Конституции РФ; после трёх занятий 70 % учащихся смогли без источника сформулировать не менее двух положений о правах человека.

Приём «смысловая группировка». Вместо заучивания отдельных статей целесообразно объединять конституционные положения в смысловые блоки. Это способствует формированию системного знания. Автором разработаны опорные схемы по блокам «Основы конституционного строя», «Права и свободы», «Механизмы и гарантии», которые используются на уроках обществознания в 10–11 классах.

Приём «конструирование распространённого предложения». Поскольку отдельные слова и словосочетания не засчитываются, необходимо специально тренировать умение строить развёрнутые предложения, в которых конституционная норма раскрывается применительно к заданной характеристике. На каждом уроке автор включает «пятиминутку»: даётся характеристика, учащиеся письменно формулируют одно объяснение, затем следует взаимопроверка по критериям.

Работа с тренажёрами и карточками. Использование тематических тренажёров, содержащих банк возможных формулировок по всем содержательным линиям задания 23, позволяет организовать интенсивную самостоятельную подготовку. Автором создан набор карточек (30 штук) по основным характеристикам государства; карточки показали положительную динамику. Данные региональной статистики (Краснодарский край, г. Сочи) подтверждают необходимость усиления методической работы по данному направлению.

Литература:

1. Методические материалы для председателей и членов предметных комиссий субъектов Российской Федерации по проверке выполнения заданий с развёрнутым ответом экзаменационных работ ЕГЭ 2025 года. Обществознание / Т. Е. Лискова, О. А. Котова. — М.: ФИПИ, 2025.
2. Методические рекомендации для учителей, подготовленные на основе анализа типичных ошибок участников ЕГЭ 2024 года по обществознанию // ФИПИ. — URL: <http://doc.fipi.ru/ege/analiticheskie-i-metodicheskie-materialy/> (дата обращения: 29.09.2026).
3. Анализ ЕГЭ по обществознанию 2025 года // Управление образования Калининского района. — URL: <http://uo-kalin.ru> (дата обращения: 29.09.2026).

4. Краснодарский край: «Кубанские школьники пополнили копилку стобалльных результатов ЕГЭ» // Рособрнадзор. — URL: <https://obrnadzor.gov.ru> (дата обращения: 29.09.2026).
5. Анализ результатов ЕГЭ 2025 года («Школа бизнеса», г. Сочи). — URL: <http://bssochi.ru> (дата обращения: 29.09.2026).
6. Рекомендации по выполнению задания 23 ЕГЭ по обществознанию // ФИПИ. — URL: <http://doc.fipi.ru> (дата обращения: 29.09.2026).
7. Результаты ЕГЭ по обществознанию 2026 года // Отраденское ТУ. — URL: <https://rcotradny.ru> (дата обращения: 29.09.2026).
8. Итоги ЕГЭ-2026 в Сочи: 38 стобалльников и рекордные средние баллы // Управление по образованию и науке администрации г. Сочи. — URL: <https://sochi.ru> (дата обращения: 29.09.2026).

Эмоциональная саморегуляция у дошкольников в контексте музыкальной деятельности: теория, диагностика и практический опыт музыкального руководителя в ДОУ

Шторк Лидия Валерьевна, музыкальный руководитель
МБДОУ Детский сад № 29 ст. Темиргоевской (Краснодарский край)

Рассматриваются возможности музыкальной деятельности в развитии эмоциональной саморегуляции детей старшего дошкольного возраста. Уточняются содержание этого понятия, границы педагогического наблюдения и способы организации музыкальных игр. Представлен цикл занятий, в котором слушание музыки, ритмическое движение и игра на инструментах помогают ребёнку распознавать переживание, выбирать способ действия и возвращаться к совместной деятельности. Предложены наблюдаемые показатели для оценки педагогической динамики без постановки психологического диагноза.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, дошкольный возраст, музыкальная деятельность, музыкальный руководитель, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

Введение

На музыкальном занятии ребёнку приходится ждать инструмент, уступать роль и останавливаться вместе с музыкой. Эти ситуации позволяют развивать не только слух и ритм, но и действия в эмоционально значимых обстоятельствах.

Цель статьи — описать модель развития эмоциональной саморегуляции средствами музыки и способы наблюдения за изменениями в повседневных занятиях. Представленная система приёмов не является отчётом о завершённом эксперименте.

ФГОС дошкольного образования предусматривает игру, движение и музыкальную деятельность [1]; федеральная образовательная программа учитывает возрастные возможности ребёнка и его инициативу [2]. Работа с эмоциями поэтому включается в доступную деятельность при сохранении художественной ценности музыки.

Теоретические основания

Эмоциональная саморегуляция дошкольника — формирующаяся способность замечать своё состояние, выражать его приемлемым способом и менять поведение. Для ребёнка пяти-семи лет это часто совместный процесс: взрослый называет переживание, помогает выдержать

паузу и предлагает выбор. Саморегуляция не равна постоянному спокойствию: педагог работает с действиями ребёнка, признавая допустимость разных чувств.

Музыка даёт изменяющиеся сигналы: темп, силу звучания, паузы. Ребёнок может двигаться энергично, затем услышать замедление и перейти к размеренному действию. Модель К. Sena Moore и D. Hanson-Abromeit рассматривает чередование более и менее возбуждающих музыкальных эпизодов как возможный механизм упражнений в регуляции состояния [3]. Обычное занятие при этом следует отличать от музыкальной терапии.

В эксперименте С. Zhong и W. Pan после восьми недель занятий с ударными инструментами или ритмической программы у детей четырёх-пяти лет улучшились отдельные показатели самоконтроля по сравнению с контрольной группой [4]. Самоконтроль и эмоциональная саморегуляция пересекаются, но не совпадают: ожидание сигнала само по себе не подтверждает умения осознавать чувства.

Диагностика в форме педагогического наблюдения

Наблюдение в привычных условиях служит планированию работы. Музыкальный руководитель и воспитатель выбирают повторяющиеся ситуации: ожидание инструмента, смену музыки и завершение игры. В течение двух недель они фиксируют эпизод, действия взрослого и ответ

ребёнка. Запись «по напоминанию положил палочки» полезнее оценочного определения «неуправляемый».

Оцениваются четыре признака: ребёнок обозначает состояние словом, движением или карточкой; останавливается при смене сигнала; в ожидании считает доли, просит помощь либо предлагает обмен; после огорчения возвращается к игре. Отмечаются условия успеха: знакомый ли материал звучал и требовалась ли подсказка.

Каждый признак можно отмечать по трём уровням: пока не проявился даже с поддержкой; проявился после подсказки; проявился самостоятельно в знакомой ситуации. Шкала служит сравнению поведения одного ребёнка во времени, а не психодиагностике или сопоставлению детей. Повторное наблюдение проводят в сходных условиях; единичный эпизод не считают итогом развития.

Если сильные реакции постоянно мешают участию в жизни группы, наблюдения обсуждают с воспитателем и семьёй; при необходимости обращаются к педагогу-психологу. Диагноз по поведению на занятии не ставят, записи хранят конфиденциально.

Практическая организация музыкальной деятельности

Последовательность рассчитана на старшую и подготовительную группы: упражнения по три–семь минут включаются в занятия дважды в неделю на протяжении шести–восьми недель. Необходимы ясный музыкальный сигнал, выбор посильного действия и короткое обсуждение переживания. Репертуар подбирается по доступности, умеренной громкости и отчётливой смене характера.

Первая игра — «Как звучит моё настроение». Дети слушают два контрастных небольших фрагмента и показывают их характер движением, рисунком линии в воздухе или карточкой. Вопрос «Что почувствовало твоё тело, когда музыка стала тихой?» точнее, чем требование угадать единственно правильную эмоцию. У одного ребёнка быстрая музыка вызывает радость, у другого — напряжение. Педагог принимает оба ответа и помогает подобрать слова: «оживился», «удивился», «захотел остановиться».

Вторая игра — «Громче — тише — пауза». На звучание бубна дети шагают; при ослаблении звука уменьшают движение, а в паузе замирают. Сначала последовательность предсказуема, затем ведущим становится ребёнок. Если остановка сложна, взрослый показывает её и предлагает выполнить рядом с собой.

Третья игра — «Оркестр по очереди». Небольшая группа распределяет инструменты; каждый получает короткий музыкальный ответ после сигнала дирижёра. Пока звучит партия соседа, остальные удерживают свои инструменты

и слушают. При споре педагог предлагает фразы «Я хочу после тебя» и «Давай поменяемся в следующем круге». Очередность становится предметом договорённости, а не соревнованием за самый громкий звук. Особое значение имеет ситуация, когда желаемый инструмент занят: ребёнку предлагают выбор между ожиданием и другим инструментом.

Четвёртое упражнение — «Музыкальная волна». После более подвижной части занятия дети под плавную мелодию ведут руками воображаемую волну: поднимают руки на вдохе и опускают на спокойном выдохе, не задерживая дыхание и не требуя одинакового темпа от всех. Педагог предлагает наблюдать, стало ли телу удобнее. Это короткий ритуал перехода к следующему делу, а не способ принудительно прекратить выражение сильного чувства. Ребёнок может выбрать тихое движение сидя либо просто послушать музыку.

Сотрудничество взрослых и оценка динамики

Музыкальный руководитель и воспитатель используют общие подсказки: «заметь», «сделай паузу», «выбери». Дома семья может по очереди отбивать ритм и обсуждать настроение мелодии. Наблюдения ребёнка передают родителям без оценочных ярлыков.

В конце цикла педагоги сопоставляют записи в тех же ситуациях, что и до него. Основанием для осторожного вывода будут конкретные изменения: ребёнок чаще дожидается своей партии с одной подсказкой вместо нескольких; начинает говорить о досаде до того, как отнимает инструмент; быстрее возвращается к общей игре после проигрыша роли. Отсутствие заметного изменения тоже информативно: возможно, задание слишком сложно, сигнал неясен или ребёнку нужна другая форма поддержки. Такая оценка не позволяет приписать любой сдвиг исключительно музыке, поскольку одновременно меняются опыт общения, возраст и условия группы.

Заключение

Музыкальная деятельность создаёт педагогически управляемые ситуации для освоения эмоциональной саморегуляции: ребёнок распознаёт изменения состояния, пробует остановку и переключение, договаривается со сверстником и возвращается к совместному действию. Эффект зависит не от прослушивания музыки самого по себе, а от ясной структуры игры, уважения к переживаниям ребёнка и последовательной поддержки взрослых. Наблюдение за поведением до и после цикла помогает уточнять работу, сохраняя различие между педагогическим сопровождением и психологической диагностикой.

Литература:

1. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ред. от 08.11.2022). URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/a72db92c851c9f9c33d52d482420b477/> (дата обращения: 28.09.2026).

2. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования». URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/0e6ad380fc69dd72b6065672830540ac/> (дата обращения: 28.09.2026).
3. Sena Moore K., Hanson-Abromeit D. Theory-guided Therapeutic Function of Music to facilitate emotion regulation development in preschool-aged children // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2015. Vol. 9. Art. 572. DOI: 10.3389/fnhum.2015.00572.
4. Zhong C., Pan W. Can music activity training improve self-control among preschool children? Evidence from an 8-week intervention experiment // *BMC Psychology*. 2026. Vol. 14. Art. 763. DOI: 10.1186/s40359-026-04534-1.

СОЦИОЛОГИЯ

Пути улучшения работы службы социальной защиты населения

Санков Кирилл Дмитриевич, студент магистратуры

Оренбургский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации

В статье рассматриваются организационные проблемы функционирования службы социальной защиты населения и предлагаются направления их решения с учетом современных требований к доступности, адресности и качеству социальных услуг. Основное внимание уделено согласованию деятельности органов социальной защиты и учреждений социального обслуживания, сокращению административной нагрузки на граждан, развитию межведомственного обмена сведениями, совершенствованию цифровых процедур и переходу к оценке результатов социальной помощи. Обосновано, что повышение эффективности службы не сводится к расширению числа электронных сервисов: необходима перестройка управленческого процесса вокруг жизненной ситуации гражданина, при сохранении очных каналов поддержки для лиц, испытывающих цифровые ограничения. В качестве практического инструмента предложена система организационных мероприятий и показателей, позволяющая оценивать не только объем оказанных услуг, но и своевременность, доступность и результативность социальной поддержки.

Ключевые слова: социальная защита населения, социальная поддержка, социальное обслуживание, социальные услуги, адресность, межведомственное взаимодействие, цифровизация, социальное сопровождение, качество государственных услуг.

Введение

Социальная защита населения относится к тем направлениям государственного управления, результат которых непосредственно воспринимается гражданином через возможность получить предусмотренную законом помощь, социальную услугу или консультацию. При этом формальное наличие соответствующей меры поддержки еще не свидетельствует о достаточном качестве ее предоставления. Существенное значение имеют понятность процедуры, скорость принятия решения, согласованность действий органов и организаций, доступность информации и возможность получить помощь без неоднократного обращения в различные инстанции.

Нормативная основа социальной защиты в Российской Федерации сформирована совокупностью федеральных законов и актов субъектов Российской Федерации. Федеральный закон № 442-ФЗ определяет систему социального обслуживания и предусматривает предоставление социальных услуг с учетом индивидуальной потребности гражданина [1]. Федеральный закон № 178-ФЗ регулирует государственную социальную помощь и учет прав граждан на меры социальной защиты и социальные услуги [2]. Федеральный закон № 210-ФЗ устанавливает общие требования к предоставлению государственных услуг, включая электронные формы взаимодействия [3]. Таким образом,

действующее регулирование уже содержит предпосылки для развития более адресной и технологичной модели работы.

Проблема заключается прежде всего в согласовании этих механизмов на уровне практической деятельности. Получатель социальной помощи воспринимает систему как единое пространство, тогда как внутри нее сохраняется распределение полномочий между различными ведомствами и организациями. Отсюда возникает управленческая задача: выстроить такую организацию работы, при которой разграничение компетенций не превращается для гражданина в необходимость самостоятельно координировать действия государственных структур.

1. Организационные проблемы работы службы социальной защиты населения

Первой проблемой является фрагментарность предоставления социальной помощи. В одной жизненной ситуации гражданину могут одновременно требоваться социальная услуга, материальная поддержка, содействие в трудоустройстве, медицинская помощь, юридическая консультация или помощь семье с детьми. Если соответствующие меры назначаются разными организациями без единого сопровождения, ответственность за соединение этих мер фактически переносится на самого получателя.

Вторая проблема связана с административной нагрузкой. Несмотря на развитие электронного взаимодействия, граждане по-прежнему могут сталкиваться с необходимостью предоставления документов и сведений, которыми государственные органы потенциально уже располагают. В соответствии с логикой Федерального закона № 210-ФЗ развитие межведомственного информационного взаимодействия должно сокращать избыточные действия заявителя [3]. Поэтому совершенствование службы социальной защиты целесообразно связывать не просто с переводом заявления в электронную форму, а с сокращением числа операций, которые гражданин должен выполнять самостоятельно.

Третья проблема — неодинаковая доступность социальных услуг. Цифровой формат удобен для части получателей, однако для пожилых граждан, лиц с инвалидностью, жителей территорий с ограниченным доступом к цифровой инфраструктуре и людей, находящихся в сложной жизненной ситуации, электронный канал не всегда является достаточным. Следовательно, цифровизация должна дополнять, а не вытеснять очную и телефонную формы консультирования.

Четвертая проблема касается оценки деятельности учреждений. Количество принятых заявлений, назначенных выплат или оказанных услуг позволяет оценить объем работы, но не показывает, решена ли социальная проблема гражданина. Для управленческих решений необходимо дополнить количественные показатели характеристиками своевременности, доступности, повторных обращений, соблюдения индивидуальной программы и удовлетворенности получателей.

2. Направления улучшения работы службы социальной защиты

Первое направление — организация сопровождения гражданина по жизненной ситуации. Если обращение вызывает комплексную проблему, специалист должен иметь возможность определить не только право на конкретную услугу, но и необходимость взаимодействия с другими организациями. Такая модель соответствует логике индивидуализации социального обслуживания, закрепленной Федеральным законом № 442-ФЗ [1]. На практике она может быть реализована через закрепление ответственного специалиста или подразделения, которое координирует дальнейшие действия.

Второе направление — развитие межведомственного информационного взаимодействия. Органы социальной защиты, учреждения социального обслуживания, службы занятости, медицинские и образовательные организации работают с взаимосвязанными категориями граждан, однако их информационные контуры не всегда воспринимаются как единая система. Целесообразно совершенствовать регламенты обмена сведениями, определять ответственных участников и устанавливать сроки передачи информации. При этом обработка персональных

данных должна осуществляться в пределах установленного законодательства.

Третье направление — внедрение принципа «одного обращения» там, где это допускается правовым регулированием. Гражданину целесообразно предоставить возможность сообщить о своей ситуации один раз, после чего уполномоченная система определяет доступные меры поддержки и формирует перечень необходимых действий. Такой подход снижает транзакционные издержки обращения за помощью и одновременно позволяет органу социальной защиты видеть совокупность потребностей гражданина.

Четвертое направление — совершенствование цифровых сервисов. Наиболее полезными являются не многочисленные разрозненные электронные формы, а единый понятный интерфейс, в котором гражданин может получить информацию о доступных мерах поддержки, подать заявление, увидеть статус обращения и получить разъяснение причин принятого решения. В соответствии с Федеральным законом № 210-ФЗ электронная форма является одним из способов предоставления государственной услуги [3]. Однако для социальной защиты принцип доступности требует сохранения альтернативных каналов взаимодействия.

Пятое направление — развитие профилактической работы. Служба социальной защиты должна реагировать не только после наступления выраженной социальной проблемы, но и выявлять признаки ее формирования. Для этого могут использоваться обращения граждан, результаты работы учреждений социального обслуживания, сведения о повторных обращениях и иные правомерно полученные данные. Профилактическая ориентация особенно значима при работе с семьями, пожилыми гражданами, инвалидами и лицами, испытывающими трудности с занятостью.

Шестое направление — повышение профессиональной компетентности специалистов. Изменение технологий предоставления услуг сопровождается расширением требований к специалисту: он должен ориентироваться в нормативной базе, владеть навыками консультирования, работать с информационными системами и понимать возможности межведомственного сопровождения. Поэтому повышение квалификации целесообразно строить не только вокруг изучения законодательства, но и вокруг разбора типовых жизненных ситуаций.

3. Цифровизация как инструмент, а не самостоятельная цель реформирования

Цифровые технологии способны изменить саму последовательность действий службы социальной защиты. Вместо регистрации отдельных обращений может формироваться единый цифровой профиль взаимодействия, содержащий сведения о назначенных мерах поддержки, статусе заявлений, индивидуальной программе социального обслуживания и результатах сопровождения. При этом

Таблица 1. Основные проблемы работы службы социальной защиты и управленческие меры их устранения

Проблемная зона	Предлагаемая мера	Показатель оценки
Фрагментарность помощи	Назначение ответственного специалиста при комплексной жизненной ситуации	Доля случаев, завершенных без повторного прохождения основных процедур
Избыточная административная нагрузка	Расширение межведомственного получения сведений	Количество документов, которые заявитель предоставляет самостоятельно
Неравномерная доступность	Сочетание электронных, очных и телефонных каналов	Доля обращений, по которым обеспечен доступный способ взаимодействия
Недостаточная адресность	Индивидуализация сопровождения и оценка потребности	Доля получателей с актуализированной индивидуальной траекторией помощи
Ограниченная оценка результата	Введение показателей конечного социального эффекта	Доля обращений, по которым проблема признана решенной или сниженной по установленным критериям
Слабая координация ведомств	Единые регламенты межведомственного взаимодействия	Срок передачи информации между участниками сопровождения

Источник: составлено автором на основе положений Федеральных законов № 178-ФЗ, № 210-ФЗ и № 442-ФЗ [1–3].

доступ к данным должен быть разграничен в зависимости от полномочий конкретного специалиста.

Особое значение имеет автоматическая проверка права на меры поддержки и уведомление гражданина о возможностях, которые могут быть ему доступны. Такая функция позволяет уменьшить зависимость результата от информированности самого заявителя. Вместе с тем автоматизированное решение не должно исключать возможность получить разъяснение и обжаловать решение в установленном порядке.

Для Оренбургской области вопрос организационной связности социальной защиты имеет практическое значение в связи с территориальной неоднородностью региона. Различия между муниципальными образованиями по доступности учреждений и расстоянию до них делают особенно востребованными дистанционное консультирование, выездные формы работы и межведомственное сопровождение. При этом цифровой канал целесообразно сочетать с мобильными и очными форматами обслуживания.

4. Предлагаемая модель совершенствования работы службы социальной защиты

Предлагаемую модель целесообразно строить вокруг четырех взаимосвязанных элементов: выявление потребности, координация помощи, предоставление услуг и оценка результата. На первом этапе фиксируется не только формальное основание для обращения, но и совокупность обстоятельств жизненной ситуации. На втором определяется набор участников, необходимых для решения проблемы, и назначается ответственный за координацию. На третьем предоставляются конкретные меры поддержки и социальные услуги. На четвертом оценивается результат и при необходимости корректируется индивидуальная программа помощи.

Такая последовательность позволяет сместить акцент с учета количества оказанных услуг на результативность

деятельности. Например, повторное обращение гражданина само по себе не является отрицательным показателем, поскольку социальная проблема может требовать длительного сопровождения. Однако систематические обращения по одному и тому же вопросу при отсутствии изменения ситуации могут свидетельствовать о недостаточной согласованности работы службы.

Для управленческого контроля предлагается использовать ограниченный набор показателей: средний срок рассмотрения обращения; долю обращений, по которым гражданин получил исчерпывающую информацию; количество повторных обращений по одной проблеме; долю случаев межведомственного сопровождения, завершенных в установленный срок; долю получателей, для которых актуализирована индивидуальная программа; количество обоснованных жалоб; удовлетворенность получателей; долю случаев, в которых после предоставления помощи достигнут заранее определенный результат.

Заключение

Улучшение работы службы социальной защиты населения требует не столько увеличения числа отдельных мер поддержки, сколько изменения организации их предоставления. Основным объектом управленческого внимания должна стать жизненная ситуация гражданина и последовательность действий, необходимых для ее стабилизации. При таком подходе органы социальной защиты сохраняют свои полномочия, но их деятельность становится более согласованной с работой учреждений социального обслуживания и иных организаций.

Приоритетными направлениями совершенствования являются межведомственное взаимодействие, сокращение административных процедур, развитие адресного сопровождения, сочетание цифровых и очных каналов, повышение квалификации специалистов и внедрение показателей результативности. Цифровые технологии при

Таблица 2. Предложения по совершенствованию работы службы социальной защиты

Направление	Практическое решение	Ожидаемый управленческий эффект
Организация работы	Введение сопровождения граждан при комплексной потребности	Сокращение числа разрозненных обращений и повышение согласованности помощи
Информационный обмен	Регламентация межведомственного получения сведений	Снижение административной нагрузки на заявителя
Цифровые сервисы	Единый доступ к сведениям о мерах поддержки и статусе обращения	Повышение прозрачности процедуры
Доступность	Сохранение очного, телефонного и выездного обслуживания	Снижение цифровых барьеров
Кадры	Регулярное обучение специалистов по жизненным ситуациям и межведомственной работе	Повышение качества консультирования и сопровождения
Оценка результата	Переход от учета услуг к оценке результата помощи	Повышение обоснованности управленческих решений

Источник: разработано автором.

этом выступают средством упрощения доступа к помощи, а не заменой профессиональной социальной работы.

Для регионального уровня управления особое значение имеет возможность адаптировать общие правовые требования к территориальным условиям. В Оренбургской области это предполагает развитие доступных каналов консультирования, выездных форм работы, координации учреждений социальной защиты и использование информационных систем для сокращения повторных обращений. Практический эффект предложенной модели должен оцениваться по изменениям в доступности и ре-

зультативности помощи, а не только по объему выполненных административных операций.

Таким образом, совершенствование службы социальной защиты целесообразно рассматривать как последовательную перестройку управленческого процесса: от регистрации обращения — к выявлению потребности, от назначения отдельной меры — к координации помощи, от учета оказанных услуг — к оценке достигнутого результата. Такая логика позволяет повысить обоснованность управленческих решений и сделать систему социальной защиты более понятной для граждан.

Литература:

1. Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» (ред. по состоянию на 2024 г.).
2. Федеральный закон от 17.07.1999 № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи» (ред. по состоянию на 2026 г.).
3. Федеральный закон от 27.07.2010 № 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг» (ред. по состоянию на 2026 г.).
4. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (ред. по состоянию на 2026 г.).
5. Федеральный закон от 28.12.2022 № 565-ФЗ «О занятости населения в Российской Федерации».
6. Солодилов А. В. Социально-правовая защита граждан в современной России: монография. — Москва: ru.SCI-ence, 2024. — 118 с.
7. Бондаренко И. Н. Пожилые люди в новой России: по пути перемен: обзор событий (1991–2021 гг.): монография. — Москва: Социальное обслуживание, 2022. — 601 с.
8. Воронцова М. В., Макаров В. Е. Социальная защита и социальное обслуживание населения: учебник для вузов. — Москва: Юрайт, 2022. — 330 с.
9. Приступа Е. Н. (ред.). Социальная работа: теория и практика: учебник и практикум для вузов. — Москва: Юрайт, 2023. — 306 с.
10. Холостова Е. И. Социальная работа: учебник для вузов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 755 с.
11. Сидорова И. В. Социальное обслуживание пожилого населения в России. Некоторые проблемы // Наука и образование. — 2022.
12. Бушуев И. В., Власенко Е. Е. К вопросу об административно-правовой защите бездомных лиц и беспризорных детей // Государственная служба и кадры. — 2022. — № 2. — С. 154–156.
13. Чабанюк О. В., Целовальник П. С. Проблемы системы социальной защиты малоимущих жителей страны и пути их решения // Вестник МФЮА. — 2022. — № 1. — С. 208–213.

14. Бибикова Н. В. Социальное сопровождение семей, находящихся в социально опасном положении: региональный аспект // Отечественный журнал социальной работы. — 2021. — № 2. — С. 98–105.
15. Ромайкин П. Д. Система социальной поддержки семей с детьми: первый опыт и история развития // Научные записки молодых исследователей. — 2022. — № 1. — С. 16–27.
16. Шагмуратова З. А. О некоторых аспектах совершенствования законодательства РФ в области обеспечения социальной поддержки семей с детьми // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2024. — № 2/3 (89). — С. 161–164.
17. Испулова С. Н., Прошкина А. А., Садовина Д. Е. Социальная терапия как технология социальной работы с детьми из семей в трудной жизненной ситуации // Социальная политика и социальное партнерство. — 2023. — № 8. — С. 491–502.
18. Климова С. В. Трудная жизненная ситуация в социальной работе с молодежью: уточнение понятийного содержания термина // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. — 2021. — № 1 (5). — С. 160–170.
19. Кузьмин В. П., Быканова В. М. Технология социального сопровождения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей: региональный аспект // Коллекция гуманитарных исследований. — 2021. — № 2 (27). — С. 14–23.
20. Орлова А. В., Шагбанова Х. С., Павлов И. М. Социальное обеспечение детей-сирот в Российской Федерации: правовые аспекты // Образование и право. — 2024. — № 1. — С. 42–46.

Роль адаптивной физической культуры в достижении активного долголетия: обобщение опыта России, Японии и Китая

Шадрова Любовь Юрьевна, студент магистратуры
Московский государственный институт культуры (г. Химки)

В статье раскрывается роль адаптивной физической культуры (далее АФК) как важного фактора в достижении активного долголетия, с учетом как отечественного, так и зарубежного опыта на примере Китая и Японии.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, долголетие, старение, пожилые люди, физическая активность.

The role of adaptive physical culture in achieving active longevity: generalization of the experience of Russia, Japan and China

The article reveals the role of adaptive physical culture (hereinafter APC) as an important factor in achieving active longevity, taking into account both domestic and foreign experience on the example of China and Japan.

Keywords: adaptive physical culture, longevity, aging, elderly people, physical activity.

Адаптивная физическая активность является фундаментальным элементом в продвижении активного долголетия и замедлении процессов старения, дает возможность инвалидам и пожилым людям не только сохранять, но и повышать свои физические возможности, способствуя противодействию развитию хронических заболеваний.

Демографическое старение в России, Японии и Китае представляет собой серьезный вызов для их социально-экономического прогресса. Дифференциация процессов старения в этих странах требует тщательного анализа и адаптации социальных стратегий, направленных на поддержку активного долголетия. Важность таких исследований обусловлена необходимостью разработки мер, способных адаптировать общество к изменяющейся возрастной структуре. Опыт этих стран в реализации

политик по стимулированию активного старения, хотя и имеет общие черты, все же различается по идеологическим основаниям и особенностям в формировании соответствующих государственных программ [4].

Старение, которое уменьшает адаптивные способности организма у пожилых и увеличивает их уязвимость к заболеваниям, является проблемой как в медицинском, так и в социальном плане. Государственная поддержка для лиц пожилого возраста предполагает разработку комплекса правовых, организационных и экономических мероприятий [2]. Эти меры направлены на обеспечение достойного качества жизни, доступности социальных услуг, развития гериатрической медицинской помощи, обеспечения медикаментами, транспортными услугами, создание возможностей для культурного отдыха и участия в физкультуре и спорте.

Китай уверенно занимает доминирующее положение с точки зрения социального обеспечения, а сами люди рассматриваются как пассивные получатели социальных услуг

Древнекитайская медицина, оттачиваемая на протяжении веков знатоками здоровья, породила уникальную систему цигун. Это сочетание упражнений фокусируется на культивировании Ци — жизненно важной энергии и управлении психическим состоянием. В Китае цигун ценится как один из ключевых элементов наследия традиционной медицины и значимый отрасль медицинской науки, представляя собой не только оздоровительную, но и профилактическую практику с глубокими национальными корнями.

В Стране восходящего солнца преклонный возраст давно воспринимается скорее правилом, чем исключением: японцы устойчиво лидируют в мировых рейтингах ожидаемой продолжительности жизни, а количество граждан, перешагнувших вековой рубеж, уже превысило 90 тысяч. Подобный феномен объясняется не счастливым стечением обстоятельств, а сочетанием факторов: многоуровневой системы профилактической медицины, традиционной диеты ва-сёку, развитой геронтологической науки, культуры повседневной физической активности и мировоззрения, принимающего старение как гармоничную фазу жизненного пути.

В японской повседневности двигательная активность воспринимается не как обезличенная рутина, а как стержень исторической и социокультурной преемственности, охватывающий детство, зрелость и старость. Пожилые жители страны восходящего солнца неизменно поддерживают подвижный образ жизни, органично вплетая тренировки в ткань дня: неспешные прогулки превращают улицы в маршрут исследования ландшафта, а уход за садом выступает практикой дзэн-медитации и симбиотического единения с природой. Символом коллективного здоровья служит радио-тайсо — всенародная утренняя гимнастика, стартовавшая в 1928-м под дикторский отсчёт и ставшая культурным маркером, укрепляющим социальную солидарность и межпоколенческий диалог [6].

Подлинная формула здоровья и продолжительной жизнедеятельности раскрывается в искусном синтезе двигательной нагрузки с насыщенным социальным взаимодействием. Современные социально-оздоровительные клубы для старшего поколения эволюционируют из бытовых зон досуга в многопрофильные центры геронтологической поддержки, определяющие ритм повседневности их посетителей. Вовлекаясь в палитру культурных и общественных активностей — от чайных церемоний и уроков каллиграфии до экологического волонтерства, — люди третьего возраста обретают не только хобби, но и аутентичное ощущение принадлежности [5].

В российской практике ключевая функция адаптивной физической культуры для лиц с ОВЗ заключается в планомерном укреплении соматического статуса, пролонгации моторного и когнитивного ресурса организма, что,

в свою очередь, закрепляет их автономность, бытовую самодостаточность и психологическое благополучие. Одновременно АФК-программы выступают действенным механизмом углубления социально-коммуникативного участия пенсионеров: после завершения профессиональной деятельности круг межличностных связей сужается, поэтому групповые упражнения, живое общение и обмен жизненным опытом внутри возрастной когорты становятся крайне значимы [6].

Согласно исследованию А. П. Мальцевой, одной из главных причин, по которой люди стремятся к регулярной физической активности, является стремление поддерживать социальные контакты. Заблуждения старшего поколения касательно своих физических возможностей и необходимости поддержания умеренной активности были опровергнуты после того, как даже короткие тренировочные сессии показали положительные эффекты как в функциональной, так и в психосоциальной сферах [5].

Несмотря на разнообразие подходов исследователей из областей социологии, психологии и медицины, в том числе гериатрии, существует консенсус о том, что процесс старения является многоаспектным, охватывающим биологические, эмоциональные и социокультурные изменения. Эксперты подчеркивают, как универсальные, так и уникальные для каждого аспекты старения. В рамках разнообразных научных исследований выделяют ключевые факторы риска астении: снижение физической активности, несбалансированное питание, депрессивные состояния, полипрагмазия, а также социальные аспекты, включая уровень дохода, изоляцию или базовое образование. В этом контексте, активное долголетие рассматривается как жизнеспособная альтернатива астении, требующая реализации через национальные стратегии и программы.

Н. И. Калашник, активное долголетие и его законодательное утверждение имеет значимость для формирования в России действенной системы правового управления в сфере осуществления мер, направленных на поддержку как пожилых людей, так и людей с ОВЗ [3].

Пожилые люди сами по себе склонны считать свое здоровье неудовлетворительным, прибегая для его поддержки к медикаментам и диетам. Недостаточно внимания уделяется адаптивной гимнастике, несмотря на её полезность. Среди причин, ограничивающих активность, — опасения получить травмы, существующие проблемы здоровья, а также недостаток информации о безопасных упражнениях. Но многие сеньоры были бы готовы участвовать в программе, предусматривающей медицинское сопровождение.

Активный отдых повышает уровень жизненной удовлетворенности, играя важную роль в успешном старении. Акцент делается на стимулировании творческой активности пожилых, внедрении инновационных технологий и социальных новшеств, а также на использовании творчества в политике старения для обеспечения активного участия пожилых в жизни общества [1].

Согласно Л. И. Латыповой, АФК — социальное явление, основной задачей которого является не только восстановление и укрепление социальных связей людей с ограниченными возможностями, которым ранее был затруднён доступ к социальной интеграции, но и их вовлечение в полноценную жизнь, обогащённую новыми смыслами и эмоциями [4]. Так, адаптированная физическая культура не выступает в роли метода лечения, а рассматривается как средство для переориентации внимания этих индивидуумов с их заболеваний на общение, активное времяпрепровождение и активное долголетие.

В контексте увеличения продолжительности активной жизни, поддержания работоспособности среди стар-

шего населения, ключевым становится вопрос взаимодействия между различными социальными структурами [5]. Эффективное сотрудничество между семейными учреждениями, государственными органами, средствами массовой информации и здравоохранительными институтами может способствовать решению данной проблемы.

Следовательно, результаты этого анализа позволяют утверждать, что адаптивная физическая культура заслуживает особого внимания в современном обществе. Этот подход в спортивной деятельности способствует реабилитации и поддержанию физической активности у людей с особыми потребностями.

Литература:

1. Головлева, Т. А. Развитие практик любительского творчества за рубежом / Т. А. Головлева, О. Ю. Мацукевич // Культура и образование. — 2021. — № 1 (40). — С. 87–92. — DOI 10.24412/2310-1679-2021-140-87-92.
2. Джабатырова, Б. К. Адаптивная физическая культура как средство социальной коммуникации пожилых людей / Б. К. Джабатырова, С. Н. Бегидова // Вестник Адыгейского государственного университета. — 2022. — № 2. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-sotsialnoy-kommunikatsii-pozhilyh-lyudey> (дата обращения: 15.03.2026).
3. Калашник, Н. И. Активное долголетие: вопросы реализации концепции в России / Н. И. Калашник, Е. В. Киселева, И. А. Прасолова // Юрислингвистика. — 2024. — № 33 (44). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktivnoe-dolgoletie-voprosy-realizatsii-kontseptsii-v-rossii> (дата обращения: 16.03.2026).
4. Латыпова, Л. И. Сущность и содержательная характеристика адаптивной физической культуры // Вестник науки. — 2024. — № 5 (74). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-i-soderzhatelnaya-harakteristika-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 16.03.2026).
5. Мальцева, А. П. Здоровое долголетие как новая метапредметная область междисциплинарных исследований в теории и практике физической культуры / А. П. Мальцева, Н. М. Касаткина, А. Ю. Тихонова // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 2. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovoe-dolgoletie-kak-novaya-metapredmetnaya-oblast-mezhdistsiplinarnyh-issledovaniy-v-teorii-i-praktike-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 16.03.2026).
6. Мацукевич, О. Ю. § 1.6. Инклюзия как принцип гуманизации современной культуры / О. Ю. Мацукевич // Социально-культурная деятельность в современном гуманитарном дискурсе: коллективная монография / Министерство культуры Российской Федерации, Московский государственный институт культуры. — Москва: Московский государственный институт культуры, 2021. — С. 67–74. — EDN FCTCVM.

ПСИХОЛОГИЯ

Мотивы здорового образа жизни у женщин разного возраста: теоретический анализ психологических подходов

Афанасьева Светлана Сергеевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

В статье представлен теоретический анализ психологических подходов к изучению мотивации женщин разного возраста к здоровому образу жизни. Актуальность исследования определяется необходимостью перехода от преимущественно просветительской модели формирования здорового образа жизни к психологически обоснованному пониманию факторов, определяющих устойчивое здоровьесберегающее поведение. Цель статьи заключается в систематизации основных теоретических положений, позволяющих объяснить содержание, структуру и возрастную специфику мотивации женщин к здоровому образу жизни.

Рассматриваются теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, теория запланированного поведения И. Айзена, социально-когнитивная теория А. Бандуры, социально-когнитивная модель формирования здорового поведения и подход ХАПА (Health Action Process Approach) Р. Шварцера. Мотивацию к здоровому образу жизни целесообразно рассматривать как сложную многоуровневую систему, включающую содержательные мотивы, ценности, цели, намерения, субъективную оценку возможностей поведения, самоэффективность и механизмы саморегуляции.

На основании анализа научной литературы выделены основные группы мотивов здорового образа жизни женщин: мотивы сохранения и укрепления здоровья, физического самочувствия и функциональной активности, внешней привлекательности и управления телом, психологического благополучия и эмоциональной саморегуляции, социального взаимодействия, самореализации и автономии, а также профилактические мотивы. Обосновывается предположение о том, что возрастные различия следует рассматривать не как жесткое разделение мотивационных профилей, а как возможную трансформацию относительной значимости различных мотивов под влиянием возрастных задач, состояния здоровья, жизненных обстоятельств, социального контекста и субъективной временной перспективы.

Введение

Проблема формирования здорового образа жизни в настоящее время является одной из значимых задач как для системы здравоохранения, так и для психологии здоровья. Здоровый образ жизни включает совокупность повседневных форм поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья, поддержание физической и психологической работоспособности, профилактику заболеваний и повышение качества жизни. В него могут входить физическая активность, рациональное питание, полноценный сон, отказ от табакокурения и других факторов риска, управление стрессом, соблюдение режима труда и отдыха, а также своевременное обращение за медицинской и психологической помощью.

Вместе с тем наличие знаний о пользе здорового образа жизни само по себе не гарантирует соответствующего поведения. Человек может признавать ценность физической активности, понимать необходимость рационального питания и осознавать риски недостатка сна, но

при этом не реализовывать соответствующие намерения в повседневной жизни. Таким образом, проблема формирования здорового образа жизни имеет не только информационный, но и выраженный мотивационный характер.

Особую значимость проблема приобретает применительно к женщинам. Женщина в течение жизненного пути сталкивается с изменениями физиологического состояния, семейного и профессионального статуса, социальной роли, структуры повседневной нагрузки, телесного самовосприятия и жизненных приоритетов. Поэтому причины, по которым женщина начинает придерживаться здорового образа жизни и продолжает соответствующее поведение, могут быть неодинаковыми на различных этапах взрослости.

Научные исследования физической активности женщин показывают, что на ее поддержание могут влиять самоэффективность, намерения, воспринимаемый контроль поведения, социальная поддержка, наличие детей, особенности окружающей среды и другие факторы. В систематическом обзоре исследований женщин трудоспо-

собного возраста наиболее устойчивыми внутриличностными предикторами физической активности были самоофективность, субъективная оценка здоровья, намерения и воспринимаемый поведенческий контроль.

Исследования мотивов физической активности также демонстрируют их многокомпонентность. Среди наиболее распространенных мотивов рассматриваются укрепление здоровья, улучшение самочувствия, удовольствие, социальное взаимодействие и социальная поддержка. Наряду с ними могут выступать мотивы, связанные с внешностью, контролем веса, физической формой, снижением стресса и достижением определенных результатов.

При этом мотивация не является статичной характеристикой личности. Она может изменяться под влиянием жизненного опыта, изменения ценностей, состояния здоровья, появления новых социальных ролей и изменения доступных ресурсов. Поэтому исследование мотивации к здоровому образу жизни женщин разного возраста требует сочетания мотивационного и возрастного подходов.

Понятие здорового образа жизни и его психологическое содержание

Понятие «здоровый образ жизни» является междисциплинарным и используется в медицине, психологии, педагогике, социологии и общественном здравоохранении. С психологической точки зрения здоровый образ жизни может быть представлен не только как совокупность полезных привычек, но и как система поведенческих выборов человека, связанных с его ценностями, представлениями о здоровье, целями и возможностями саморегуляции.

При таком подходе здоровый образ жизни представляет собой относительно устойчивую систему поведения, направленную на сохранение и укрепление физического и психологического благополучия.

К основным компонентам здорового образа жизни можно отнести:

- достаточную физическую активность;
- рациональное питание;
- полноценный сон и восстановление;
- управление стрессом;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- профилактическое поведение;
- отказ от поведенческих факторов риска;
- поддержание социальной активности;
- заботу о психологическом благополучии.

Следовательно, здоровый образ жизни не следует сводить исключительно к физическим упражнениям или правильному питанию. Он представляет собой комплексное поведение, которое регулируется системой взаимосвязанных мотивов.

Соотношение понятий «мотив» и «мотивация»

Для теоретического анализа важно разграничить понятия «мотив» и «мотивация».

Мотив может рассматриваться как конкретное внутреннее основание, побуждающее человека к определенной деятельности. В контексте здорового образа жизни мотив отвечает на вопрос: «Почему человек хочет вести здоровый образ жизни?»

Мотивация представляет собой более сложное образование, включающее систему побуждений, ценностей, целей, ожиданий, намерений и механизмов регуляции поведения.

Например, женщина может заниматься физической активностью:

- чтобы сохранить здоровье;
- чтобы улучшить внешний вид;
- чтобы чувствовать себя энергичнее;
- чтобы уменьшить напряжение;
- чтобы общаться с другими людьми;
- чтобы сохранить самостоятельность;
- чтобы соответствовать ожиданиям окружающих;
- чтобы предотвратить возрастные изменения;
- чтобы получать удовольствие от движения.

Все перечисленные основания являются различными мотивами. Однако одинаковый мотив может быть включен в различные типы мотивационной регуляции.

Например, стремление сохранить здоровье может иметь следующие варианты психологического содержания:

- автономный вариант: «Мне важно заботиться о здоровье, потому что это соответствует моим ценностям»;
- интроецированный вариант: «Я должна заниматься, иначе буду чувствовать вину»;
- внешне регулируемый вариант: «Я занимаюсь, потому что этого от меня требуют»;
- избегающий вариант: «Я занимаюсь, потому что боюсь заболеть».

Следовательно, при изучении мотивации необходимо учитывать не только содержание мотивов, но и качество их регуляции.

Именно это различие имеет особое значение для понимания устойчивости здоровьесберегающего поведения.

Теория самодетерминации как основа исследования мотивации к здоровому образу жизни

Одной из наиболее разработанных теоретических концепций современной психологии мотивации является теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана.

Авторы выделяют три базовые психологические потребности:

- потребность в автономии;
- потребность в компетентности;
- потребность в связанности с другими людьми.

Согласно теории самодетерминации, удовлетворение этих потребностей способствует развитию более качественной и устойчивой мотивации.

Автономия означает ощущение человеком того, что он сам является источником своих действий и делает выбор в соответствии со своими ценностями.

Компетентность связана с ощущением способности эффективно справляться с задачами и достигать значимых результатов.

Связанность предполагает ощущение принятия, принадлежности и позитивного взаимодействия с другими людьми.

Применительно к здоровому образу жизни данная теория позволяет объяснить, почему простого информирования о пользе здоровья недостаточно.

Если женщина воспринимает физическую активность как внешнее требование, которое необходимо выполнять из-за давления окружающих, ее поведение может оставаться нестабильным.

Если же физическая активность воспринимается как собственный выбор, соответствует личным ценностям и приносит чувство компетентности, вероятность устойчивого поведения может увеличиваться.

Обзор исследований в рамках теории самодетерминации показывает устойчивую связь автономных форм мотивации и удовлетворения потребности в компетентности с физической активностью.

Особенно важно, что теория самодетерминации не противопоставляет внутреннюю и внешнюю мотивацию как простое наличие или отсутствие мотивации. Внешне заданные причины поведения могут постепенно интериоризироваться и становиться личностно значимыми.

Например, женщина первоначально может начать заниматься физическими упражнениями по рекомендации врача. Впоследствии она может обнаружить, что занятия помогают ей лучше себя чувствовать, поддерживать работоспособность и сохранять социальную активность. В этом случае первоначально внешне заданное поведение может приобрести личностный смысл.

Таким образом, в контексте формирования здорового образа жизни задача психологического сопровождения заключается не только в усилении мотивации, но и в содействии переходу от внешнего принуждения к внутренне принятому смыслу поведения.

Метааналитические исследования вмешательств, основанных на теории самодетерминации, показывают, что подобные программы способны влиять на мотивацию и поведение в сфере здоровья; при этом существенную роль играют автономная мотивация и воспринимаемая компетентность.

Для исследования женщин разного возраста теория самодетерминации имеет дополнительное значение, поскольку позволяет анализировать не только то, какие мотивы присутствуют у женщины, но и каким образом она относится к собственному поведению.

Теория запланированного поведения и роль намерения

Другим значимым подходом является теория запланированного поведения И. Айзена.

Согласно данной теории, намерение человека совершить определенное действие формируется под влиянием трех основных компонентов:

1. отношения к поведению;
2. субъективных социальных норм;
3. воспринимаемого поведенческого контроля.

Именно намерение рассматривается как непосредственный психологический предшественник поведения, а воспринимаемый контроль может также иметь непосредственное отношение к возможности реализации поведения.

Применительно к здоровому образу жизни это означает, что женщина с большей вероятностью будет планировать физическую активность, если:

- воспринимает ее как полезную;
- считает, что значимые для нее люди одобряют такую активность;
- считает себя способной организовать ее выполнение;
- располагает необходимыми временными и материальными ресурсами.

Однако теория запланированного поведения одновременно позволяет выявить проблему разрыва между намерением и действием.

Человек может иметь выраженное намерение начать заниматься спортом, но не реализовывать его. Причинами могут выступать отсутствие времени, усталость, конкурирующие жизненные задачи, недостаточная уверенность в своих силах, неудобная инфраструктура и другие обстоятельства.

Метаанализ экспериментальных исследований намерения и поведения в области физической активности показал, что изменение намерения не обязательно приводит к пропорциональному изменению фактического поведения. Это свидетельствует о необходимости изучать дополнительные механизмы перехода от намерения к действию.

Для женщин данная проблема особенно значима в связи с распределением времени между профессиональными, семейными и личными ролями.

Таким образом, при исследовании мотивации необходимо учитывать как мотивационный компонент, так и возможности реализации поведения.

Социально-когнитивная теория и роль самоэффективности

Социально-когнитивная теория А. Бандуры позволяет рассматривать здоровьесберегающее поведение как результат взаимного влияния личностных факторов, поведения и социальной среды.

Одним из центральных понятий теории является самоэффективность — убежденность человека в собственной способности организовать и выполнить необходимые действия.

В сфере физической активности самоэффективность может выражаться в уверенности женщины в том, что она сможет:

- начать заниматься;
- сохранять регулярность;

- заниматься несмотря на нехватку времени;
- адаптировать нагрузку к своему состоянию;
- возвращаться к активности после перерыва;
- преодолевать усталость и другие препятствия.

Систематический обзор исследований по социально-когнитивной теории показал значимость самоэффективности и целеполагания для объяснения физической активности. Особое значение самоэффективность может иметь при формировании здорового поведения женщин среднего и старшего возраста, когда объективные и субъективные ограничения могут становиться более заметными.

При этом необходимо различать объективные ограничения и субъективную оценку собственных возможностей. Женщина может иметь определенные физические ограничения, но сохранять уверенность в способности подобрать подходящий вид активности. В этом случае самоэффективность будет проявляться не в игнорировании ограничений, а в способности адаптировать поведение.

Исследования людей старшего возраста подтверждают значение самоэффективности для физической активности. Систематический обзор поведенческих техник показал, что вмешательства могут повышать самоэффективность и сопровождаться увеличением физической активности.

Следовательно, формирование здорового образа жизни должно включать развитие у женщины не только желания вести активный образ жизни, но и убежденности в собственной способности делать это с учетом реальных условий.

Подход Health Action Process Approach: от мотивации к действию

Дополнительным теоретическим основанием является модель процесса формирования здорового поведения — Health Action Process Approach (НАРА), разработанная Р. Шварцером.

Особенность данного подхода состоит в разграничении мотивационной фазы и волевой фазы поведения.

В мотивационной фазе формируются:

- ожидания результатов;
- субъективная оценка риска;
- самоэффективность;
- намерение.

В волевой фазе особое значение приобретают:

- планирование;
- контроль поведения;
- преодоление препятствий;
- поддержание поведения;
- восстановление после неудач.

Метаанализ исследований НАРА показал значение самоэффективности, ожидаемых результатов, намерений и планирования действия для здоровьесберегающего поведения.

Данный подход особенно полезен для исследования здорового образа жизни, поскольку позволяет ответить

на вопрос, почему мотивированная женщина иногда не переходит к практическому действию.

Например:

«Я хочу больше двигаться» — мотивация.

«С понедельника буду ходить на занятия» — намерение.

«По понедельникам и четвергам после работы я иду на занятие» — планирование.

«Если задержусь на работе, заменю занятие двадцатиминутной прогулкой» — план преодоления препятствия.

В последнем случае мотивация уже включена в систему саморегуляции. Для формирования устойчивого здорового образа жизни, таким образом, недостаточно определить мотивы. Необходимо изучать способность человека превращать мотивы в конкретные поведенческие стратегии.

Современный метаанализ НАРА, опубликованный в 2026 г., также показывает эффективность вмешательств, основанных на данном подходе, для изменения различных видов здоровьесберегающего поведения, включая физическую активность; при этом программы, объединяющие мотивационные и волевые компоненты, демонстрировали более выраженные эффекты, чем программы, воздействующие только на один из этих компонентов.

Возрастная специфика мотивации женщин к здоровому образу жизни

Основной задачей статьи является определение того, каким образом возраст может быть связан с изменением мотивационной структуры здорового образа жизни.

Важно подчеркнуть, что возраст не следует рассматривать как единственную причину мотивационных различий.

На мотивацию одновременно влияют:

- состояние здоровья;
- семейное положение;
- наличие детей;
- профессиональная занятость;
- социально-экономические условия;
- жизненный опыт;
- уровень образования;
- ценностные ориентации;
- личностные особенности;
- социальная поддержка;
- доступность инфраструктуры;
- предшествующий опыт физической активности.

Поэтому возрастные группы следует рассматривать как условные социально-психологические категории, позволяющие анализировать возможные тенденции, но не определяющие мотивационный профиль каждой отдельной женщины.

Мотивация женщин молодого возраста (18–30 лет)

Молодой взрослый возраст связан с задачами профессионального и личностного становления, построения отношений, формирования самостоятельного образа жизни и развития идентичности.

В данном возрасте здоровый образ жизни может быть связан с:

- внешней привлекательностью;
- физической формой;
- саморазвитием;
- социальной активностью;
- удовольствием;
- управлением эмоциональным состоянием;
- самореализацией;
- принадлежностью к определенной социальной группе.

Исследования молодых женщин показывают, что мотивация физической активности может включать одновременно стремление к хорошему самочувствию, здоровью, изменению образа тела и снижению веса. При этом мотивы способны изменяться в течение времени и в зависимости от контекста.

Исследование женщин в возрасте 18–33 лет также выявило несколько групп факторов: удовольствие, польза для здоровья, социальные возможности, а также внешность и физическая результативность.

Таким образом, мотивация молодых женщин может характеризоваться относительной многовариантностью и сочетанием мотивов здоровья, внешности, самочувствия и социальной активности.

При этом нельзя делать вывод, что женщины молодого возраста обязательно ориентированы прежде всего на внешность. Эмпирические данные свидетельствуют о существовании нескольких мотивационных оснований.

Мотивация женщин среднего возраста (31–45 лет)

Средний взрослый возраст характеризуется усложнением системы социальных ролей. Женщина может одновременно выполнять профессиональные, семейные и родительские функции.

В связи с этим возникает особое значение временных ресурсов. Одним из препятствий физической активности становится недостаток времени, а также усталость и конкуренция между различными жизненными задачами.

Систематические исследования физической активности женщин показывают, что наличие детей в домохозяйстве может быть связано со снижением уровня физической активности, что отражает влияние семейных и временных факторов.

При этом мотивация среднего возраста может включать:

- сохранение здоровья;
- поддержание работоспособности;
- управление стрессом;
- сохранение привлекательности;
- профилактику возрастных изменений;
- поддержание энергии;
- эмоциональное восстановление;
- сохранение возможности выполнять значимые социальные роли.

Исследование женщин среднего возраста показывает, что переход к середине жизни может сопровождаться усилением внимания к рискам для здоровья, однако одновременно может возникать чувство вины из-за недостаточной заботы о здоровье.

Данный результат представляет особый интерес для психологии мотивации. Забота о здоровье может осуществляться как из внутренней ценности, так и под влиянием давления, тревоги или чувства вины.

Следовательно, количественно одинаково выраженная мотивация может иметь качественно различное психологическое содержание.

Мотивация женщин в период менопаузального перехода (46–55 лет)

Отдельного внимания заслуживает период менопаузального перехода. Он может сопровождаться изменениями физического состояния, телесного самовосприятия и субъективной оценки здоровья.

Исследования физической активности женщин в период менопаузального перехода показывают наличие как внутренних барьеров, связанных с жалобами на здоровье, так и мотиваторов, связанных с осознанием пользы физической активности для здоровья.

Современные исследования предпочтений женщин в период менопаузального перехода также указывают на значимость поддержания общего здоровья и физической силы как мотиваторов активности; одновременно среди барьеров выделяются недостаток времени и финансовые ограничения.

Это позволяет предположить, что на данном этапе может возрастать значение функциональных мотивов:

- поддержание силы;
- сохранение подвижности;
- профилактика ухудшения здоровья;
- поддержание общего самочувствия;
- адаптация к изменениям организма.

Однако данные мотивы не обязательно вытесняют мотивы внешности, удовольствия или социальной активности.

Таким образом, возрастная динамика мотивации скорее представляет собой перестройку соотношения мотивов, чем полную замену одних мотивов другими.

Мотивация женщин позднего взрослого возраста (старше 56 лет)

Для позднего взрослого возраста особое значение приобретают задачи поддержания самостоятельности, функциональности и качества жизни.

В исследованиях пожилых людей среди преимуществ физической активности выделяются:

- повышение силы;
- поддержание равновесия и гибкости;

- повышение уверенности;
- независимость;
- улучшение здоровья;
- психологическое благополучие;
- социальное взаимодействие.

Исследования женщин старшего возраста также показывают значимость здоровья, социализации, автономии и чувства физической силы.

В систематическом обзоре факторов физической активности людей 70 лет и старше среди мотиваторов были выделены поддержка семьи и друзей, социальное взаимодействие, личные преимущества активности и доступность внешней инфраструктуры. При этом результаты различались в зависимости от возраста, пола, функциональных возможностей и географического контекста.

Следовательно, для женщин позднего взрослого возраста мотивация к здоровому образу жизни может быть особенно тесно связана с сохранением автономии и качества жизни.

Однако и здесь нельзя исключать другие мотивы. Например, групповые занятия могут одновременно удовлетворять потребность в физической активности и потребность в социальных контактах.

Заключение

Проведенный теоретический анализ показывает, что мотивация женщин к здоровому образу жизни представляет собой сложное многоуровневое психологическое образование.

Здоровый образ жизни нельзя рассматривать исключительно как результат информированности женщины о пользе здоровья. Знания являются необходимым, но недостаточным условием устойчивого здоровьесберегающего поведения.

В структуре мотивации необходимо выделять как минимум два взаимосвязанных компонента: содержание мотивов и характер их регуляции.

К основным содержательным мотивам относятся сохранение здоровья, физическое самочувствие, психологическое благополучие, внешняя привлекательность, социальное взаимодействие, автономия, профилактика негативных изменений и самореализация.

Теория самодетерминации позволяет показать значение автономии, компетентности и связанности с другими людьми для качества мотивации. Современные

систематические обзоры подтверждают значимость автономной мотивации и чувства компетентности для физической активности.

Теория запланированного поведения демонстрирует значение отношения к поведению, социальных норм, воспринимаемого контроля и намерения. Вместе с тем исследования указывают на наличие разрыва между намерением и фактическим поведением, что требует учета дополнительных механизмов саморегуляции.

Социально-когнитивный подход позволяет рассматривать самоэффективность как важнейший психологический ресурс реализации здорового поведения.

НАРА расширяет понимание мотивации за счет включения механизмов планирования, преодоления препятствий и поддержания поведения.

Возрастной подход показывает, что мотивационная структура может изменяться в процессе жизненного развития. Однако возраст не следует рассматривать как жесткий детерминант мотивации. Более обоснованным является представление о возрастной специфике как о вероятном изменении относительной значимости мотивов в зависимости от жизненных задач, состояния здоровья, социальных ролей, ресурсов и субъективной временной перспективы.

Таким образом, можно предположить, что в молодом возрасте наряду с мотивами здоровья могут иметь существенное значение мотивы внешности, физической формы, удовольствия, самореализации и социального взаимодействия. В среднем возрасте может возрастать значение сохранения здоровья, работоспособности, эмоционального ресурса и профилактики. В позднем взрослом возрасте особую значимость могут приобретать сохранение автономии, функциональности, качества жизни и социальной включенности.

Важным направлением психологической работы становится переход от внешнего стимулирования здорового поведения к формированию его личностного смысла, поддержке автономии, развитию компетентности и обучению навыкам саморегуляции.

Перспективным направлением дальнейшего исследования является эмпирическое изучение структуры мотивов здорового образа жизни у женщин различных возрастных групп, а также выявление взаимосвязей между мотивами, качеством мотивационной регуляции, самоэффективностью и фактическим здоровьесберегающим поведением.

Литература:

1. Сериков, С. Г. Здоровьесберегающие образовательные технологии: системно-синергетическая интерпретация / Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». — 2009. — Вып. 2. — № 4(137). — С. 15–23.
2. Перминова М. С. К вопросу о формировании здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере Оренбургского государственного университета) / М. С. Перминова, З. Ю. Переселкова – Текст : электронный // Известие Саратовского университета. — 2018. — № 1. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi-na-primere-orenburgskogo-gosudarstvenno-go-universiteta> (дата обращения: 08.06.2020).

3. Доклад о результатах работы ВОЗ за 2023 г. свидетельствует о заметном прогрессе в области здравоохранения и призывает к согласованным усилиям по достижению Целей в области устойчивого развития URL: <https://www.who.int/ru/news/item/07-05-2024-who-results-report-2023-shows-notable-health-achievements-and-calls-for-concerted-drive-toward-sustainable-development-goals>
4. Шальнова С. А., Максимов С. А., Баланова Ю. А. Приверженность к здоровому образу жизни в российской популяции в зависимости от социально-демографических характеристик населения // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2020. № 19 (2). С. 24–32.
5. Ajzen I. The theory of planned behavior // Organizational Behavior and Human Decision Processes. 1991. Vol. 50. No. 2. P. 179–211. DOI: 10.1016/0749-5978(91)90020-T.
6. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.
7. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997.
8. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11. No. 4. P. 227–268. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01.
9. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press, 2017. 756 p.
10. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. 2000. Vol. 55. No. 1. P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.
11. Molanorouzi K., Khoo S., Morris T. Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender // BMC Public Health. 2015. Vol. 15. Article 66. DOI: 10.1186/s12889-015-1429-7.

Эмпирическое исследование взаимосвязи психологической сепарации и эффективности профессиональной деятельности сотрудников малого бизнеса

Гулина Юлиана Олеговна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская область)

Статья посвящена эмпирическому исследованию влияния психологической сепарации от родительских фигур на объективные показатели эффективности профессиональной деятельности сотрудников организаций малого бизнеса. В исследовании приняли участие 77 риелторов агентства недвижимости. Диагностика компонентов психологической сепарации осуществлялась с помощью «Опросника психологической сепарации» (PSI) Дж. Хоффмана в адаптации В. П. Дзукаевой и Т. Ю. Садовниковой. Оценка профессиональной эффективности производилась на основе девяти объективных KPI из CRM-системы.

Ключевые слова: психологическая сепарация, личностная автономия, профессиональная эффективность, малый бизнес, воронка продаж, риелторская деятельность.

Эффективность функционирования малого бизнеса существенно зависит от индивидуально-психологических ресурсов персонала, поскольку ограниченность штата выставляет повышенные требования к автономии, самостоятельности и стрессоустойчивости каждого работника. Профессиональная деятельность в сфере недвижимости (риелторская деятельность) характеризуется развитой многоэтапной воронкой продаж, где итоговый результат определяется качеством саморегуляции и коммуникативной компетентности специалиста.

Одним из фундаментальных личностных факторов, определяющих становление автономии и эмоциональной саморегуляции взрослого человека, выступает психологическая сепарация — процесс отделения личности от родительских фигур и обретения независимости в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах. Вместе

с тем в современной психологической науке сохраняется противоречие между осознанием значимости личностной автономии для выполнения профессиональных задач и недостаточной эмпирической изученностью прямых связей компонентов психологической сепарации с объективными количественными показателями эффективности труда в сфере малого бизнеса.

Эмпирическое исследование проводилось на базе агентства недвижимости. Выборку составили 77 риелторов (40 мужчин и 37 женщин) в возрасте от 18 до 43 лет.

В качестве диагностического инструментария применялись:

1. «Опросник психологической сепарации» (PSI) Дж. Хоффмана в русскоязычной адаптации В. П. Дзукаевой и Т. Ю. Садовниковой, оценивающий эмоциональную, функциональную, конфликтологическую и аттитудную

(ценностную) независимость отдельно по отношению к матери и к отцу.

2. Система объективных ключевых показателей эффективности (KPI), зафиксированная в CRM-системе организации за отчетный период. Анализировались 9 показателей: количество обработанных лидов (KPI 1); конверсия «лид → первый контакт», % (KPI 2); конверсия «первый контакт → квалификация», % (KPI 3); конверсия «квалификация → показ», % (KPI 4); конверсия «показ → бронь», % (KPI 5); конверсия «бронь → сделка», % (KPI 6); средняя скорость обработки лида, мин (KPI 7); количество касаний на одного клиента (KPI 8); средняя длина цикла сделки, дней (KPI 9).

Был проведен анализ взаимосвязи показателей психологической сепарации и объективных показателей эффективности профессиональной деятельности сотрудников малого бизнеса.

Анализ полученных данных показывает наличие ряда статистически значимых взаимосвязей между показателями психологической сепарации и профессиональной эффективностью сотрудников.

Наиболее выраженная по абсолютной величине взаимосвязь обнаружена между конфликтологической независимостью от матери и скоростью обработки лида (KPI 7): коэффициент корреляции составил $\rho = -0,49$. Отрицательное направление связи указывает на то, что более высокие показатели конфликтологической независимости от матери связаны с меньшим временем обработки лида. Способность сохранять собственную позицию в ситуациях разногласий, самостоятельно определять линию поведения и сохранять устойчивость при возникновении напряжения способствует более быстрому переходу от поступления обращения к конкретному профессиональному действию. Для деятельности риелтора это особенно значимо, поскольку работа с клиентами требует оперативного реагирования на запросы, возражения, отказы и изменение требований клиента.

Также выявлена положительная взаимосвязь между конфликтологической независимостью от отца и показателем конверсии «показ → бронь» (KPI 5): $\rho = 0,45$. Более

высокие значения конфликтологической независимости от отца связаны с более высокими значениями данного показателя профессиональной эффективности. Сотрудники с более выраженной конфликтологической независимостью от отца демонстрируют более высокую конверсию клиентов от этапа показа к этапу бронирования.

Данный результат отражает значение способности сохранять профессиональную позицию в ситуациях, сопровождающихся сомнениями, возражениями и возможными разногласиями с клиентом. На этапе показа сотруднику необходимо не только представить объект, но и выдерживать обратную связь клиента, отвечать на возражения, аргументировать свою позицию и одновременно сохранять конструктивный контакт. Более высокая конфликтологическая независимость связана с большей устойчивостью поведения в подобных ситуациях и, соответственно, с более успешным продвижением клиента к следующему этапу взаимодействия.

Статистически значимая положительная взаимосвязь выявлена между эмоциональной независимостью от матери и показателем «бронь → сделка» (KPI 6): $\rho = 0,40$. Более высокий уровень эмоциональной независимости от матери связан с более высокой конверсией клиентов от этапа бронирования к заключению сделки. Этап перехода от бронирования к сделке требует от сотрудника сохранения рабочей направленности, последовательного сопровождения клиента и устойчивости в условиях повышенной эмоциональной нагрузки и неопределенности. Более выраженная эмоциональная независимость связана с большей способностью сохранять профессиональную позицию и продолжать эффективное взаимодействие до завершения сделки.

В целом результаты корреляционного анализа демонстрируют наличие статистически значимых взаимосвязей между показателями психологической сепарации и профессиональной эффективностью сотрудников малого бизнеса. Выявленные связи охватывают оперативность обработки обращений и различные этапы клиентской воронки: переход от лида к первому контакту, от первого контакта к квалификации, от квалификации к показу, от показа к бронированию и от бронирования к сделке.

Литература:

1. Анцупов А. Я., Ковалев В. В. Социально-психологическая оценка персонала. М.: Юнити-Дана, 2008. 303 с.
2. Баринов В. А., Харченко В. Л. Стратегический менеджмент: учеб. пособие. М.: ИНФРА-М, 2011. 284 с.
3. Векилова С. А. Сепарация в детско-родительских отношениях // Научно-образовательный портал «Большая российская энциклопедия». 2023. № 1.
4. Дитюк А. А. Психологическое содержание понятия «сепарация»: история изучения и близкие понятия // Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. 2013. № 7. С. 49–59.
5. Маленова А. Ю., Потапова Ю. В. Сепарация взрослых детей: свобода для или от? Омск: Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2020. 311 с.

Особенности мотивационной сферы спортсменов, занимающихся различными видами спорта

Ефимова Ольга Сергеевна, кандидат химических наук, студент магистратуры
Научный руководитель: Шуванов Игорь Борисович, кандидат психологических наук, доцент
Сочинский государственный университет (Краснодарский край)

В статье представлен теоретико-методологический анализ связи профессионально-спортивной мотивации и эмоционально-волевой регуляции личности спортсменов, специализирующихся в рафтинге, в сравнении с представителями легкой атлетики и других спортивных дисциплин. Особое внимание уделено качественным различиям в мотивационной сфере у представителей командных и индивидуальных видов спорта. Проанализированы эмпирические данные отечественных и зарубежных исследований, демонстрирующие специфику мотивационных характеристик.

Ключевые слова: профессиональная мотивация, спортивная мотивация, командные виды спорта, индивидуальный спорт, стрессоустойчивость, рафтинг, легкая атлетика.

Features of the motivational sphere of athletes engaged in various sports

Yefimova Olga, candidate of chemical sciences, master's degree student
Scientific advisor: Shuvanov Igor Borisovich, candidate of psychological sciences, associate professor
Sochi State University (Krasnodar Krai)

The article presents a theoretical and methodological analysis of the relationship between professional sports motivation and the emotional-volitional regulation of the personality of athletes specializing in rafting, in comparison with representatives of track-and-field athletics and other sports disciplines. Particular attention is paid to qualitative differences in the motivational sphere among representatives of team and individual sports. Empirical data from domestic and foreign studies demonstrating the specificity of motivational characteristics are analyzed.

Keywords: professional motivation, sports motivation, team sports, individual sports, stress tolerance, rafting, track-and-field athletics

Введение

Спортивная деятельность предъявляет повышенные требования к личностно-психологическим ресурсам человека. В условиях соревновательной конкуренции и интенсивности тренировочного процесса одним из ключевых факторов успешности и надежности деятельности выступает профессионально-спортивная мотивация личности. Особенности мотивации определяют не только спортивные результаты, но и способность атлета сохранять высокую продуктивность в условиях спортивной деятельности.

Особый научный интерес представляет исследование данных феноменов у представителей видов спорта с фундаментально различной спецификой среды и характера нагрузки. В частности, сопоставление рафтинга (командно-экстремального вида спорта на бурной воде, протекающего в условиях неструктурированной природной среды и непрерывного риска) и легкой атлетики (индивидуально-циклического вида спорта, характеризующегося строго стандартизированными условиями беговой дорожки и монотонным волевым контролем) позволяет ярко высветить специфику профиля личности.

Концептуализация профессионально-спортивной мотивации

В отечественной психологии спорта спортивная мотивация рассматривается как особый побудительный потенциал личности, определяющий постановку целей, интенсивность тренировочных усилий и устойчивость к нагрузкам [1–3]. В структуре спортивной мотивации принято выделять внутренние мотивы (интерес к процессу деятельности, радость движения, стремление к самосовершенствованию и преодолению себя) и внешние мотивы (социальное признание, разрядные нормативы, материальные стимулы, избегание ошибок) [4–6].

Сравнительный анализ мотивационной сферы спортсменов командных (футбол, баскетбол, волейбол, рафтинг) и индивидуальных (бодибилдинг, легкая атлетика, плавание) дисциплин обнаруживает существенные качественные различия, обусловленные психологической структурой соревновательной деятельности [7–9].

Мотивационный профиль спортсменов командных видов спорта характеризуется высокой ролью социально-ориентированных мотивов, среди которых ведущее место занимают чувство долга перед коллективом (долженствование), ориентация на социальное одобрение, ко-

мандная сплоченность и эмоциональное сопереживание (эмпатия) [10, 11]. Совместно-взаимосвязанный характер деятельности формирует общность целей, при которой индивидуальные действия каждого спортсмена подчинены интересам победы команды. Как демонстрируют эмпирические исследования [9], у спортсменов командных видов спорта мотивация включена в более разветвленную и сложную систему корреляционных связей с характеристиками индивидуальности (подавлением экспрессии, социальным темпом, враждебностью и самоконтролем). Социальная оценка и внешний контроль (со стороны тренера, партнеров и болельщиков) выступают важным фактором поддержания высокого уровня мобилизации, но при неблагоприятном исходе соревнований могут трансформироваться в повышенное психологическое давление или реактивную амотивацию [12].

Мотивационный профиль спортсменов индивидуальных видов спорта, напротив, отличается выраженным доминированием внутренней мотивации, направленной на познание нового, самосовершенствование и автономное достижение личного мастерства [9, 13]. Поскольку спортивный результат в индивидуальных дисциплинах целиком зависит от личных психофизиологических ресурсов атлета и не может быть скомпенсирован действиями партнеров, спортсмены испытывают абсолютную персональную ответственность за результаты. У них более выражена ориентация на преодоление собственных пределов и смещение целей (использование спортивных достижений как ресурса для личной самореализации в других сферах жизни) при умеренной зависимости от внешней оценки.

Таким образом, если для командного спорта ключевыми мотивационными механизмами выступают социальная фасилитация, командная идентификация и аффилиация, то для индивидуального спорта — автономная самодетерминация, внутренний познавательный-преобразующий мотив и стремление к личной автономии.

Особенности мотивации у спортсменов экстремальных видов спорта

Исследования спортивной мотивации в экстремальных видах спорта (альпинизм, рафтинг, парашютизм, фрирайд, скалолазание) показывают её глубокую специфику и качественные отличия от мотивационного профиля спортсменов неэкстремальных дисциплин [14, 15]. В отличие от классических концепций, сводивших мотивацию экстремалов исключительно к поиску острых ощущений [16] или иррациональной жажде риска, современные исследовательские модели подчеркивают полимотивированный и конструктивный характер экстремальной активности.

Мотивация спортсменов экстремальных видов спорта представляет собой сложный динамический комплекс, включающий преодоление личных границ, эстетическое наслаждение взаимодействием с природной сти-

хией, ощущение контроля и автономии, преодоление страха, а также достижение состояния потока (Flow experience) и метамотивационных состояний (Reversal Theory) [17], спортсмены неэкстремальных видов спорта (футбол, теннис, легкая атлетика) демонстрируют иную структуру мотивации и детерминации активности.

Сопоставительный анализ показывает, что у спортсменов неэкстремальных видов спорта преобладает ориентация на нормативные достижения, соревновательный результат, статусный успех и процессуально-нормативный самоконтроль (регуляторная точность и следование правилам). При этом регрессионный анализ детерминант стрессоустойчивости обнаруживает, что ключевой вклад у спортсменов неэкстремальных дисциплин вносят волевая сила (48 %), процессуальный самоконтроль (32 %) и эмоциональная стабильность (12 %). Напротив, у спортсменов экстремальных видов спорта определяющими факторами мотивационной устойчивости и резистентности к стрессу выступают высокая адекватная самооценка (16–22 %), личностная стабильность, низкий нейротизм и развитая волевая сфера (43 %), проявляющаяся в способности принимать оправданный риск и сохранять самообладание при угрозе жизни [18–19].

В прикладных психологических исследованиях неоднократно предпринимались попытки исследования характеристик у спортсменов различных специализаций. Особый интерес представляет исследование В. С. Мельниковой [9], в котором проводилось подробное сопоставление показателей спортивной мотивации и характеристик индивидуальности (темперамента, волевой и эмоциональной регуляции, агрессивности) у спортсменов в возрасте 20–25 лет, занимающихся командными (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей) и индивидуальными (бодибилдинг) видами спорта. Корреляционный анализ подтвердил наличие специфики взаимосвязей: структура связей между спортивной мотивацией и свойствами индивидуальности усложняется и содержит большее число статистически значимых зависимостей у представителей командных видов спорта по сравнению с индивидуальными.

Сравнительный анализ мотивации к спортивной деятельности рафтеров (командно-экстремальный вид) и легкоатлетов (индивидуально-циклический неэкстремальный вид) позволяет сформулировать следующие выводы.

1. В структуре мотивации спортсменов-рафтеров преобладает внутренняя мотивация (процесс, преодоление риска, мастерство), ориентация на командную сплоченность, чувство долга и эмпатию. Важную роль играют социально-ориентированные мотивы (чувство долга, социальное одобрение, эмпатия).
2. У легкоатлетов преобладает высокая доля внешней позитивной мотивации (разряды, личные рекорды, нормативный статус), автономная внутренняя мотивация и стремление к личному самосовершенствованию, а также персональная ответственность.

Литература:

1. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2019. — 352 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2011. — 512 с.
3. Шаболтас А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дис.... канд. психол. наук. — СПб., 1998. — 21 с.
4. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. — Омск: СибГУФК, 2007. — 270 с.
5. Бабушкин Г. Д., Бабушкин Е. Г. Формирование спортивной мотивации. Омский научный вестник, № 1 (125) 2014, С. 158–160.
6. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 104 с.
7. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография / Н. Л. Высочина. — Москва: Спорт, 2021. — 302 с.
8. Сафонов В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. / В. К. Сафонов. — М.: Спорт, 2017. — 288 с.
9. Мельникова В. С. Взаимосвязь спортивной мотивации с характеристиками индивидуальности у представителей различных видов спорта: Выпускная квалификационная работа бакалавра. — Пермь: ПГГПУ, 2016. — 85 с.
10. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. — Краснодар: КГУФКСТ, 2008. — 220 с.
11. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. — М.: Советский спорт, 2012. — 288 с.
12. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. — М.: Академический проект, 2004. — 576 с.
13. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: учебное пособие. — СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. — 368 с.
14. Kerr J. H., Mackenzie S. H. Multiple motives for participating in adventure sports // Psychology of Sport and Exercise. — 2012. — Vol. 13, № 5. — P. 649–657.
15. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. — New York: Plenum Press, 1985. — 371 p.
16. Martinho D. V., Gouveia E. R., Field A. et al. Psychological traits of extreme sport participants: a scoping review // BMC Psychology. — 2024. — Vol. 12. — P. 544.
17. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. — 2006. — Vol. 1, № 3. — P. 160–168.
18. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. — Киев: Олимпийская литература, 2001. — 503 с.
19. Федотова И. В., Стаценко М. Е. Сравнительная оценка психоэмоционального состояния и уровня стрессогенности у бывших и действующих спортсменов // Вестник новых медицинских технологий— 2009. — № 16 (4) — С. 95–96.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей: причины, клиника, диагностика и методы коррекции

Лебедева Мария Олеговна, воспитатель

МБДОУ детский сад комбинированного вида № 18 г. Ейска МО Ейский район (Краснодарский край)

Введение

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) — одно из распространённых нарушений развития в детском возрасте, проявляющееся проблемами самоконтроля, сниженной устойчивостью внимания и повышенной отвлекаемостью. Исторически первые описания гиперактивных детей относятся к середине XIX века (позднее — как самостоятельная нозология выделен в 1980 г.). Частота встречаемости среди школьников оце-

нивается в 4–28 %, причём мальчики страдают чаще, чем девочки (приблизительно 2:1).

Точные причины СДВГ остаются неизученными; большинство исследователей рассматривают его как результат взаимодействия множества факторов, нарушающих созревание мозговых структур и функцию центральной нервной системы:

- Генетические факторы. Наблюдается высокая наследуемость: риск существенно выше у детей, чьи родители (особенно отцы) имели СДВГ, а также отмечена большая конкордантность у однояйцевых близнецов.

— Биологические факторы. К пренатальным рискам относят возраст матери (<18 и >35 лет), пренатальный стресс, хронические заболевания и вредные привычки, гестозы. Перинатальные факторы — гипоксия плода, осложнённые роды, недоношенность или переносимость.

— Психосоциальные факторы. Важную роль играют семейный климат, жилищные и бытовые условия, особенности детско-родительских отношений. Конфликты в семье, алкоголизм родителей, чрезмерная опека или пренебрежение, телесные наказания и распад семьи усугубляют проявления.

— Токсические и нутритивные факторы. Обсуждается связь СДВГ с избыточным содержанием некоторых веществ (например, салицилатов, ароматизаторов, свинца), дефицитом омега3ПНЖК, железа, магния, фолиевой кислоты и др., а также с высоким потреблением простых углеводов при недостатке белка.

— Симптоматика СДВГ объединяется в три основных блока: дефицит внимания, гиперактивность и импульсивность. Часто отмечается также социальная дезадаптация, хотя она не является клиническим критерием. Многие дети с СДВГ сохраняют быстрое сообразование и творческие способности.

Особенности познавательной сферы:

- трудности в выделении существенных признаков предметов и в различении близких по признакам объектов;
- затруднения при актуализации образа по слову, в процессах называния;
- проблемы с пространственным восприятием и логикограмматическим пониманием;
- нарушения зрительно-предметной памяти.

Признаки гиперактивности и импульсивности (типично уже в дошкольном возрасте):

- постоянная двигательная активность, неспособность усидеть на месте;
- беспорядочная и чрезмерная активность;
- неспособность играть тихо;
- повышенная болтливость;
- ответы без обдумывания, нетерпимость к ожиданию своей очереди, перебивание других.

В дошкольном возрасте преобладают гиперактивность, моторная неуклюжесть, рассеянность, быстрая утомляемость, инфантилизм и импульсивность. Начальные признаки могут проявляться уже в первые месяцы жизни, наиболее выраженная клиника — в дошкольном возрасте.

Диагностика

Диагноз подтверждается неврологом на основании клинического обследования. Лабораторных или инструментальных «золотых» критериев не существует; ключевую роль играют клиническая оценка, психологопедагогическое обследование, данные анкетирования родителей и педагогов, наблюдение и нейропсихологические тесты.

В диагностическом процессе участвуют педиатр, невролог, педагог и логопед; при необходимости применяются нейрорезиологические и психофизиологические методы. Оптимальный возраст для постановки диагноза считается 5–6 лет (иногда 6–7 лет), когда объективно можно оценить устойчивость внимания в отрезке времени, требуемом для усвоения задания.

Коррекция и методы помощи

Эффективная коррекция должна быть мультимодальной — сочетать медикаментозные, психологические, педагогические и поведенческие методы.

— Медикаментозная терапия. Применяется по показаниям и под контролем специалиста; направлена на нормализацию внимания и поведения.

— Психологическая и телесноориентированная работа. Упражнения на управление дыханием и голосом, релаксация, психогимнастика и игры с правилами способствуют снижению психомоторного возбуждения.

— Игровая и арттерапия. Игровая терапия помогает структурировать поведение через роль и сюжет; рекомендованы также успокаивающие сенсорные игры (песок, вода), пальчиковые игры, творческие занятия. Арттерапевтические техники применяют для развития внимания и саморегуляции у старших дошкольников.

— Педагогические приемы и коррекция поведения. Включают организованный режим дня, чередование подвижных и спокойных занятий, коллективные и индивидуальные игры, упражнения на торможение (например, «Замри», «Утро-день-вечер-ночь»), работу по формированию навыков ожидания и очередности.

— Методики Монтессори и специальные двигательные упражнения. Упражнения на пересыпание, переливание, ходьбу по линии, упражнения тишины и др. способствуют концентрации внимания и развитию произвольности действий.

Практический подход

Ранняя диагностика и начало коррекции (несколько авторов рекомендуют с 4 лет при наличии начальных признаков) повышают шансы на успешную адаптацию ребёнка. Коррекционная программа должна учитывать индивидуальные особенности, включать работу с семьёй и педагогами, создавать поддерживающую среду и структурированный режим.

СДВГ — мультифакториальное расстройство, проявляющееся дефицитом внимания, гиперактивностью и импульсивностью. Для его выявления важны комплексная оценка и междисциплинарный подход. Коррекция должна быть комплексной и начинаться как можно раньше: сочетание поведенческих, педагогических, психотерапевтических и при необходимости медикаментозных методов даёт наилучшие результаты в снижении симптомов и улучшении адаптации ребёнка.

Литература:

1. Баулина М. Е. Актуальные проблемы диагностики синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей. Практическая медицина. 2013; № 1:150–152.
2. Белоусова Е. Д., Никифорова М. Ю. Синдром дефицита внимания и гиперактивности. Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2000; № 3:39–42.
3. Буторин Г. Г., Бенько Л. А. Проблемы критериев диагностики гиперактивного расстройства у детей. Ученые записи университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017; № 1:244–249.
4. Зайцева О. Ю. Социальнопсихологическая детерминация

Конфликты в парах: причины и способы решения

Михайлова Наталья Викторовна, студент магистратуры
Московский психолого-социальный университет

Конфликты в романтических отношениях являются естественным явлением, однако их характер и способы разрешения напрямую влияют на устойчивость и удовлетворённость пары браком. В статье рассматриваются основные причины межличностных конфликтов в парах, выявленные в современных российских исследованиях, а также эффективные стратегии их конструктивного разрешения. Особое внимание уделено роли коммуникации, эмоциональной регуляции, стиля привязанности, гендерных различий, историческому развитию исследований в этой области, а также фундаментальным идеям О. А. Карабановой, Дж. Готтмана и К. Роджерса.

Ключевые слова: конфликты в паре, межличностные отношения, разрешение конфликтов, история семейной психологии, стиль привязанности, эмоциональный интеллект, Карабанова, Готтман, Роджерс.

Conflicts in couples: causes and solutions

Interpersonal conflicts in romantic relationships are a natural phenomenon; however, their nature and the ways they are resolved directly influence the stability and satisfaction of a couple. This article examines the primary causes of interpersonal conflict in couples, as identified in recent Russian psychological research, and explores effective strategies for their constructive resolution. Special attention is given to the roles of communication, emotional regulation, attachment styles, gender differences, and the historical development of research in this field. The discussion integrates foundational theoretical contributions from O. A. Karabanova, J. Gottman, and C. Rogers. The analysis draws on Russian scientific literature from the past decade, classical works in family psychology, and a historical overview of the evolution of approaches to studying couple conflicts.

Keywords: couple conflict, interpersonal relationships, conflict resolution, history of family psychology, attachment style, emotional intelligence, Karabanova, Gottman, Rogers.

Диагностика

Возможно использовать следующие методики для диагностики отношений в паре:

Опросник удовлетворенности браком (ОУБ) В. В. Столина. Выявляет глобальную удовлетворенность браком. Это субъективное ощущение счастья, согласия и благополучия.

Индекс удовлетворённости браком (ИУБ) — показывает, насколько качество общения влияет на общее ощущение счастья в паре.

Опросник привязанности к партнёру (ОПП) — диагностирует базовые модели поведения: безопасная, тревожная или избегающая.

Опросник эмоционального интеллекта (ОЭИ) — измеряет способность распознавать и регулировать эмоции — свои и чужие.

Индекс поведения в конфликте (ИПК) — определяет доминирующую стратегию: сотрудничество, компромисс, избегание и др.

Видеонаблюдение по методу Готтмана — фиксирует «четырёх всадников апокалипсиса»: критику, презрение, защиту и эмоциональное отключение.

Введение

Современные российские пары живут в мире, где традиционные роли расплываются, цифровые экраны заменяют взгляды, а «навсегда» всё чаще звучит как гипотеза, а не обещание. В таких условиях конфликты становятся не просто неизбежными — они превращаются в диагностический инструмент. Как отмечает О. А. Карабанова, особый характер семьи как малой социальной группы

связан с высокой аффективной интенсивностью и эмоциональной «перенасыщенностью» отношений между членами семьи, где на одном полюсе — отношения любви, принятия и привязанности, а на другом — отношения ненависти, отвержения, зависимости, негативизма [1, с.9].

Однако понимание природы конфликтов не возникло внезапно — оно прошло долгий путь от морализаторства и религиозных догм до научного анализа.

Исторический аспект: как менялось понимание конфликтов в парах

История изучения конфликтов в парах насчитывает тысячелетия, начиная с Античности и Средних веков. Современный исследователь М. Финли указывает, что в античности (особенно в Афинах) женщина была юридически и экономически несамостоятельна (subordinate). Поскольку производством материальных благ занимались рабы, экономическая роль женщины сводилась к управлению ойкосом (домохозяйством) и производству законных наследников. [2, с.30–35]

Вся роль женщины в семье сводилась лишь к деторождению, воспитание ребенка не доверялось женщинам. Воспитание детей возлагалось на мужчин, так как полагалось, что только мужчина может дать ребенку важнейший жизненный опыт. Женщина вовсе не мама ребенку, а лишь детородный организм. Знаменитый афинский оратор Демосфен (ок. 384–322 гг. до н. э.) так излагал традиционный античный взгляд на отношение к женщине в семье: «...Мы имеем гетер для наслаждения, наложниц для заботы о нас изо дня в день, и жен, чтобы производить нам законных детей и быть верными хранительницами дома»

Выразителем традиционного античного понимания отношений между мужчинами и женщинами, отношений к семье был так же один из крупнейших философов Греции Аристотель (384–322 гг. до н. э.). Согласно позиции Аристотеля, мужчина и женщина, также как раб и свободный, имеют разную природу и не могут быть равны. В процессе зачатия, считал Аристотель, мужчина дает ребенку «форму», то есть душу, а женщина — только «материю», то есть тело. Так как душа, по своей природе, лучше и божественнее тела, лучше, если женское и мужское будут отделены друг от друга.

Рассуждая о роли мужчины и женщины в обществе, Аристотель приходит к выводу, что «первый по своей природе выше, вторая ниже, и вот первый властвует, вторая находится в подчинении».

Вплоть до Нового времени семейные отношения чаще всего определялись традициями и экономическими соображениями, а личные предпочтения играли второстепенную роль.

Однако, и в античные времена возникали споры. Отношение к проблеме семьи и пола выдающегося древнегреческого философа Платона (427–347 гг. до н. э.) было нетипичным для античности. Основываясь на трактате «Государство», Платона иногда называют первым античным «феминистом». В идеальном городе-государстве, придуманном Платоном, все люди действуют исключи-

тельно во имя общего блага. Поэтому здесь нет ни частной собственности, ни семьи (по крайней мере, у представителей высшего сословия), ни отдельных домашних хозяйств.

По мнению Платона, освободившиеся от необходимости вести хозяйство, женщины вполне могут, наравне с мужчинами, принимать участие во всех делах государства. Хотя природа женщин и мужчин различна, поскольку женщина рождает и выкармливает ребенка, это не влияет на ее способности выполнять любые обязанности также совершенно, как и мужчина. «Одинаковые природные свойства, — пишет Платон, — встречаются в живых существах того и другого пола, и по своей природе как женщина, так и мужчина могут принимать участие во всех делах». Женщины, в зависимости от их способностей, могут быть философами и даже воинами. Общественное воспитание детей может быть возложено и на мужчин, и на женщин.

Средневековые привнесло религиозные нормы, согласно которым супруги обязаны терпеть друг друга ради спасения души. Женщины практически не имели права голоса в брачных конфликтах, а развод считался грехом. Лишь в эпоху Возрождения вновь возникла дискуссия о равенстве полов и возможности любви внутри брака.

Долгое время конфликты в паре считались признаком морального падения, слабости характера или нарушения «естественного порядка». В дореволюционной России, например, супружеские ссоры часто замалчивались, а женщина, жалующаяся на мужа, рисковала быть осужденной обществом. Таким образом, можно сделать вывод, что психологического подхода к семейным отношениям долгое время не существовало — вопросы брака регулировались церковью и обычаем.

Первые шаги к научному изучению парных отношений были сделаны в начале XX века. Одним из пионеров стал австрийский психиатр Альфред Адлер, который в 1920-х годах предложил рассматривать семью как поле для развития чувства общности и сотрудничества: «Чувство общности (Gemeinschaftsgefühl) — это чувство человеческой солидарности, связи человека с человеком, заинтересованность в идеальном состоянии всего человечества как в конечной цели эволюции» [3, с.10–20]

Он одним из первых заявил, что конфликты в паре часто связаны с борьбой за власть и стремлением к превосходству — идея, актуальная и сегодня.

Настоящий прорыв произошел в середине XX века с появлением гуманистической психологии. Американский психолог Карл Роджерс в 1950–1960-х годах показал, что здоровые отношения строятся не на подчинении, а на эмпатии, принятии и искренности. «Я буду рисковать, попытаюсь передать любое устойчивое, составляющее часть меня самого чувство, позитивное или негативное, моему партнеру... Затем я рискну попытаться понять, со всей эмпатией, на какую я способен, реакцию партнера... Общение содержит две одинаково важные фазы: выражение эмоции и открытость к переживанию реакции партнера».

[4, с.40–60]. Он перевел фокус с «кто виноват?» на «как мы можем быть ближе?». Его идеи легли в основу современной парной терапии.

В 1970–1980-х годах появились эмпирические исследования. Особенно выделилась работа канадского психолога Джона Готтмана, который с 1976 года начал наблюдать за парами в лаборатории, записывая их разговоры, измеряя пульс, потоотделение и мимику. За 40 лет он изучил несколько тысяч пар и вывел математические модели, предсказывающие распад отношений с точностью до 91 % [5, с.43–50]. Именно Готтман ввёл такие понятия, как «четыре всадника апокалипсиса» и «эмоциональный банк», ставшие классикой семейной психологии.

В СССР тема конфликтов в семье долгое время была табуирована: официальная идеология утверждала, что в «социалистической семье» конфликтов быть не должно. Лишь с конца 1980-х годов советские (а затем российские) психологи начали открыто исследовать эту сферу. Одними из первых были Л. А. Петровская и другие исследователи, которые адаптировали западные модели к российской культуре.

Сегодня российская наука активно развивает собственные подходы, сочетая системный взгляд на семью, теорию привязанности и культурно-исторический контекст. Исследования О. А. Карабановой, Т. Д. Марцинковской и других показывают, что конфликты — не враг, а диагностический сигнал, помогающий понять, где отношения нуждаются в заботе.

Таким образом, за сто лет взгляд на конфликты в паре изменился от осуждения к пониманию, от морализма к науке, а затем — к практическому сопровождению.

1. Причины конфликтов в парах

1.1. Нарушения в коммуникации. Одной из центральных идей Карла Роджерса является утверждение, что настоящее общение возможно только при условии эмпатии, безусловного принятия и конгруэнтности (искренности). В контексте парных отношений это означает: если один или оба партнера не чувствуют, что их принимают «такими, какие они есть», они начинают скрывать свои истинные чувства, что ведет к накоплению обид и конфликтов.

Российские исследования подтверждают эту идею. «Одной из наиболее частых причин деструктивных конфликтов является нарушение «эмоционального считывания» и отсутствие принятия (валидации) чувств партнера, что приводит к эскалации враждебности». [1, с.93–99].

Особенно остро эта проблема проявляется в цифровом общении, лишённом невербальных сигналов.

1.2. Финансовые и ролевые разногласия.

Как отмечает О. А. Карабанова, в российской культуре, в отличие от западной, сохраняется напряжение между традиционной моделью семьи (муж — добытчик, жена — хранительница очага) и современной моделью (равноправное партнерство) [6, с. 72].

Это расхождение становится источником конфликтов, особенно когда ожидания партнеров не проговариваются явно.

По данным опросов (2023), 42 % российских пар регулярно спорят о финансах, а 68 % — о распределении домашних обязанностей, что напрямую коррелирует с гендерными особенностями восприятия семейных ролей.

1.3. Стили привязанности и эмоциональная безопасность. Готтман вводит понятие «эмоционального банка»: каждая пара постоянно делает «вклады» (поддержка, внимание, забота) или «снимает средства» (критика, пренебрежение). Если «снятий» больше, чем «вкладов», возникает эмоциональное отчуждение — почва для конфликтов [5, с.105–115].

Эта идея перекликается с теорией привязанности, активно развиваемой в российской психологии в контексте преодоления кризисов. Люди с тревожным стилем привязанности нуждаются в частых «вкладах», тогда как избегающие — в пространстве. Непонимание этих потребностей провоцирует циклы преследования–отстранения.

2. Деструктивные и конструктивные стратегии поведения.

Готтман выделил «четыре всадника апокалипсиса», предвещающих распад отношений: •Критика личности («Ты эгоист!» вместо «Мне больно, когда ты не спрашиваешь моего мнения»). •Презрение (сарказм, насмешки). •Защита (отказ от ответственности). •Стонволлинг (эмоциональное «отключение») [5, с.30–50].

О. А. Карабанова отмечает, что в российской культуре особенно распространены избегание и пассивная агрессия, что затрудняет прямое обсуждение проблем.

В противовес этому Готтман предлагает «мягкий старт» — начинать разговор о проблеме спокойно, с выражения своих чувств, а не обвинений. Эта техника активно используется в российской семейной терапии [5, с.112–125].

3. Конструктивные методы разрешения конфликтов.

3.1. Принципы Готтмана в российской практике. Готтман формулирует семь принципов прочного брака, которые особенно актуальны для российских пар: •

«Познай «Карту любви» партнера...» — знание его надежд, страхов, мечтаний.

Позволь партнеру влиять на себя — отказ от позиции «я всегда прав».

Разрешай проблемы, которые можно решить, и научись жить с неразрешимыми [5, с.43, 112, 155].

Исследования показывают, что пары, применяющие эти принципы, демонстрируют на 40 % меньше деструктивных конфликтов.

3.2. Подход Роджерса: аутентичность и личностный рост. Роджерс считал, что здоровые отношения — это пространство, где оба партнера могут быть собой и расти. «Слишком часто брак становится местом, где люди перестают быть собой... Конфликт возникает не из-за несовместимости, а из-за того, что один человек не может позволить другому быть живым» [4, с.45–55]

Российские психологи подтверждают: пары, в которых допускается высокая степень открытости и самовыражения, реже испытывают хроническое недовольство.

3.3. Системный взгляд Карабановой. О. А. Карабанова рассматривает семью как динамическую систему, где конфликт — это сигнал о нарушении баланса. Она предлагает не «тушить пожар», а анализировать функцию конфликта: что он пытается «сказать»? Часто за ссорой о быте скрывается потребность в внимании, признании или близости [1, с.25–30].

Этот подход лёг в основу многих российских программ семейного консультирования.

4. Практические рекомендации для пар.

На основе интеграции идей Готтмана, Роджерса, Карабановой и современных российских исследований можно предложить следующие шаги:

- Используйте «Я-сообщения» вместо обвинений [7, с.135];
- Создавайте «эмоциональный банк» через ежедневные проявления заботы [5, с.112–125]; •
- Позволяйте себе и партнеру быть неидеальными — это основа безусловного принятия;
- Обсуждайте не только проблемы, но и мечты — это укрепляет связь.

Обращайтесь к специалисту при первых признаках хронического конфликта — своевременная помощь повышает шансы на сохранение отношений.

Заключение

В данной статье мы узнали об истории понимания конфликтов в парах, основных их причинах и возможных путях решения. Благодаря исследованиям выяснили, что конфликты в парах — не признак неудачи, а возможность для глубокого понимания друг друга. Современная российская психология, опираясь как на отечественные исследования, так и на мировые классические труды, предлагает богатый арсенал инструментов для их конструктивного разрешения.

По словам Вирджинии Сатир и Джона Готтмана, «семья — это не место, где нет конфликтов, а место, где учатся их преодолевать вместе». А «любовь — это не чувство, а действие. И каждый день вы выбираете, делать ли этот шаг»

Литература:

1. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие / О. А. Карабанова. — Москва: Гардарики, 2005. — 320 с. — Текст: непосредственный.
2. Финли, М. Древняя экономика: [пер. с англ.] / М. Финли; переводчики А. В. Зайков, Л. М. Уткина. — Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003. — 360 с. — (Res Publica). — ISBN 5–288–02723–2. — Текст: непосредственный.
3. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии: [перевод с немецкого] / А. Адлер. — Москва: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. — 291 с. — (Библиотека зарубежной психологии). — ISBN 5–88002–012–6. — Текст: непосредственный.
4. Роджерс, К. Р. Брак и его альтернативы. Позитивная психология семейных отношений: [перевод с английского] / Карл Роджерс. — Москва: Эксмо, 2006. — 320 с. — (Психология. Плюс 1 бонус). — ISBN 5–699–15472–1. — Текст: непосредственный.
5. Готтман, Дж. Карта любви / Джон Готтман; [перевод с английского]. — Москва: Эксмо, 2018. — 320 с. — ISBN 978–5–699–99604–0. — Текст: непосредственный.
6. Карабанова, О. А. В поисках оптимального стиля родительства: российский и зарубежный подходы / О. А. Карабанова // Национальный психологический журнал. — 2019. — № 3. — С. 71–79. — DOI: 10.11621/nprj.2019.0308. — Текст: непосредственный.
7. Гордон, Т. Тренинг эффективного родителя: [пер. с англ.] / Т. Гордон. — Москва: РИПОЛ классик / Ломоносовъ, 2010. — 320 с. — ISBN 978–5–386–02700–0. — Текст: непосредственный.

Развитие эмоционального интеллекта как стратегия профилактики эмоционального выгорания у учителей общеобразовательной школы

Савельева Татьяна Андреевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Скрипова Надежда Евгеньевна, доктор педагогических наук, профессор
Челябинский государственный университет

В статье раскрывается связь высокого уровня эмоционального интеллекта с психологическим благополучием учителей и устойчивостью к профессиональным стрессорам. Автор анализирует ключевые компоненты эмоционального интеллекта и показывает их влияние на снижение риска выгорания. В статье представлены практические методы развития эмоционального интеллекта у педагогов. Кроме того, обозначены организационные меры поддержки со стороны школы.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональное выгорание, стрессоустойчивость, психологический тренинг, самосознание, самоуправление.

Профессиональная деятельность учителя неразрывно связана с взаимодействием с другими людьми. При этом педагоги находятся в условиях постоянного роста требований к квалификации, высокой рабочей нагрузки и социальной ответственности. При этом педагогический стресс все больше приобретает системный характер. В то же время в последние годы особое значение приобретают исследования эмоционального интеллекта как ключевого способа преодоления профессионального стресса, выступающего в роли защитного механизма.

Эмоциональный интеллект, вслед за И. Н. Андреевой, мы рассматриваем как «совокупность ментальных способностей к идентификации, пониманию и управлению эмоциями» [1, с. 50].

В. С. Деревянченко отмечает, что высокий уровень эмоционального интеллекта напрямую связан с преодолением стресса и поддержкой психологического благополучия учителей [3, с. 58]. По мнению Л. А. Безбородовой и М. А. Безбородовой, учителя с высоким уровнем эмоционального интеллекта гибки, проявляют способности в предотвращении деструктивных эмоциональных реакций и показывают устойчивую реакцию на негативные ситуации [2, с. 54].

Также современные исследования подчеркивают, что развитие эмоционального интеллекта способствует профилактике профессионального выгорания педагогов и формированию позитивного образовательного климата. Н. В. Самоукина отмечает, что эмоциональное выгорание в педагогической среде развивается на фоне хронического стресса и требует своевременной профилактики [5, с. 139].

Эмоциональное выгорание у педагогов часто возникает из-за высокой эмоциональной нагрузки, постоянного взаимодействия с учениками, родителями, коллегами, а также из-за ответственности за формирование личности учащихся. Эмоциональный интеллект включает в себя несколько ключевых компонентов, которые влияют на риск выгорания:

1. Самосознание — осознание собственных эмоций и их влияния на поведение. Позволяет педагогу вовремя замечать признаки эмоционального напряжения и принимать меры для снижения стресса.

2. Самоуправление — способность контролировать эмоциональные реакции, избегать импульсивных поступков. Помогает не допускать эскалации конфликтов и сохранять профессиональную дистанцию.

3. Социальная осознанность — понимание чувств и нужд других людей. Способствует более эффективному взаимодействию с учениками и коллегами, снижению конфликтных ситуаций.

4. Навыки взаимоотношений — умение выстраивать коммуникацию, разрешать конфликты и создавать позитивную атмосферу в классе.

Исследования показывают, что педагоги с высоким уровнем эмоционального интеллекта демонстрируют более низкие показатели эмоционального истощения и деперсонализации (ключевых симптомов выгорания). Высокий эмоциональный интеллект также связан с более высоким уровнем профессиональной мотивации и удовлетворённости работой [4, 5].

Согласно исследованиям, особенно важны для профилактики выгорания:

1. Внутриличностный эмоциональный интеллект (понимание своих эмоций, управление ими).

2. Понимание эмоций — способность распознавать и интерпретировать свои и чужие эмоции.

3. Управление эмоциями — навык регулировать своё эмоциональное состояние и влиять на эмоции других [5].

Оптимальное сочетание высокого внутриличностного эмоционального интеллекта с высоким или средним уровнем межличностного эмоционального интеллекта снижает риск выгорания.

Результаты исследования Р. М. Хусаиновой, А. В. Зайцевой подтверждают, что интегральный уровень эмоционального интеллекта играет ключевую роль в профилактике и преодолении хронического стресса среди педагогов [6, с. 255]. Учителя с развитым эмоциональным интеллектом способны своевременно распознавать собственные эмоциональные состояния и эффективно их регулировать, что способствует снижению острого стресса. Эмоциональный интеллект выступает значимым психологическим ресурсом, обеспечивающим устойчивость к профессиональным стрессорам и формирующим базу для конструктивного поведения в стрессовых ситуациях.

Развитие эмоционального интеллекта может осуществляться учителем самостоятельно и даже стихийно или в специально созданных условиях. Для развития эмоционального интеллекта у педагогов могут использоваться различные подходы и практики:

1. Ведение «дневника эмоций». После уроков педагог фиксирует ситуацию, возникшую эмоцию, мысли, реакцию и результат. Это помогает выявить повторяющиеся триггеры и разработать стратегии саморегуляции.

2. Техники саморегуляции. Например, дыхательные упражнения («пауза 4–7–8»: вдох на 4 счёта, задержка дыхания на 7, выдох на 8) или медитативные практики помогают стабилизировать эмоциональное состояние.

3. Тренинги и семинары. Программы могут включать психогимнастические упражнения, ролевые игры, моделирование педагогических ситуаций, групповые дискуссии. Цели таких тренингов — развить эмпатию, коммуникативные навыки, умение управлять эмоциями, повысить стрессоустойчивость.

4. Осознанное слушание. Например, уделять 5 минут на одного ученика, поддерживая контакт глаз, перефразируя его слова и задавая уточняющие вопросы.

5. Рефлексия и самоанализ. Анализ своих реакций на различные ситуации, использование приёма «пять почему» (например, задавая себе вопрос «Почему я стал учителем?» и последовательно углубляясь в причины).

6. Развитие эмпатии. Упражнения, например, попытка понять эмоции актёров в фильме без звука или анализ эмоционального состояния окружающих в транспорте.

Школа также может способствовать развитию эмоционального интеллекта педагогов через создание культуры психологической безопасности и поддержки; внедрение практик безоценочных разборов, норм обратной связи; организацию интервизий, супервизий, библиотек кейсов; выделение времени на рефлексия; разработку протоколов для сложных разговоров. Ю. Б. Мильковская считает, что в психологической практике наиболее популярным ин-

струментом развития личности и необходимых ей для работы характеристик выступает тренинг [4, с. 92].

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта у учителей общеобразовательных школ — это системный подход, который включает как индивидуальные практики, так и организационную поддержку. Он не только снижает риск эмоционального выгорания, но и повышает качество педагогической деятельности, улучшает климат в коллективе и способствует более эффективному обучению учащихся.

На наш взгляд, развитие эмоционального интеллекта у учителей общеобразовательных школ является эффективной стратегией профилактики эмоционального выгорания, поскольку высокий уровень эмоционального интеллекта помогает педагогам лучше управлять своими эмоциями, понимать эмоции других людей, снижать стресс и выстраивать конструктивные профессиональные отношения.

Литература:

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии: монография / И. Н. Андреева. — Новополюцк: ПГУ, 2011. — 388 с.
2. Безбородова, Л. А. Эмоциональный интеллект как важный фактор коммуникативного взаимодействия преподавателя и студентов / Л. А. Безбородова, М. А. Безбородова // Наука и школа. — 2018. — № 3. — С. 52–56.
3. Деревянченко, В. С. Эмоциональный интеллект как фактор стрессоустойчивости и копинг-поведения педагога / В. С. Деревянченко, А. Ю. Маленова // Вестник Омского университета. Сер. Психология. — 2021. — № 4. — С. 57–66.
4. Мильковская, Ю. Б. Роль тренинга в развитии эмоционального интеллекта учителей и профилактики эмоционального выгорания / Ю. Б. Мильковская // Интеграция методической (научно-методической) работы и системы повышения квалификации кадров: мат. XXVI Междунар. науч.-практ. конф. — Челябинск, 2025. — С. 89–93.
5. Самоукина, Н. В. Синдром профессионального выгорания / Н. В. Самоукина. // Элитариум.— URL: <https://www.elitarium.ru/professionalnoe-vygoranie-stress-strah-harakter-sostoyanie-simptom-rabotnik-organizaciya-sotrudnik-trud-vozrast-zdorove/> (дата обращения: 24.09.2026).
6. Хусаинова, Р. М. Особенности взаимосвязи между профессиональным стрессом и эмоциональным интеллектом у учителей общеобразовательных школ / Р. М. Хусаинова, А. В. Зайцева // Профессиональные представления. — 2025. — № 1 (17). — С. 251–256.

Взаимосвязь эмоционального выгорания и качества жизни у педагогов МБОУ г. Костромы «Лицей № 17»

Чигарева Анастасия Андреевна, студент магистратуры
Костромской государственной университет

Работа посвящена связи профессионального состояния учителя с его оценкой повседневной жизни. Обследованы 40 педагогов МБОУ г. Костромы «Лицей № 17» в возрасте 25–60 лет. Применялись опросники на основе концепции В. В. Бойко и модели MBI, WHOQOL-BREF и анкета социально-профессиональных характеристик. Формирующаяся или сформированная фаза напряжения отмечена у 72,5 % участников, резистенции у 77,5 %, истощения у 62,5 %. Средний и высокий уровни эмоционального истощения установлены у 72,5 % учителей, деперсонализации у 85 %. Низкие оценки качества жизни чаще встречались в психологической и физической сферах. По результатам корреляционного анализа более выраженному истощению соответствовали менее благоприятные показатели этих сфер, а деперсонализации — более низкая удовлетворённость социальными отношениями. Оценка профессиональных достижений имела положительные

связи с психологическим благополучием и физическим здоровьем. Обсуждаются направления помощи педагогам с учётом характера выявленных затруднений. Выводы относятся к обследованной группе и не устанавливают причинную зависимость между выгоранием и качеством жизни.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, педагог, качество жизни, эмоциональное истощение, деперсонализация, профессиональные достижения, психологическое благополучие, профилактика.

The relationship between emotional burnout and quality of life among teachers of Lyceum No. 17 in Kostroma

This study examines the relationship between teachers' professional condition and their assessment of everyday life. Forty teachers aged 25–60 from Lyceum No. 17 in Kostroma completed questionnaires based on Boyko's framework and the MBI model, the WHO-QOL-BREF, and a socio-professional questionnaire. A developing or established tension phase was recorded in 72.5 % of participants, resistance in 77.5 %, and exhaustion in 62.5 %. Moderate or high emotional exhaustion was found in 72.5 % of teachers and depersonalization in 85 %. Low quality-of-life ratings were most frequent in the psychological and physical domains. Correlation analysis showed that greater exhaustion was associated with less favourable ratings in these domains, while depersonalization was associated with lower satisfaction with social relationships. Professional accomplishment was positively related to psychological well-being and physical health. The discussion considers support for teachers in relation to the difficulties identified. The findings concern the group studied and do not establish a causal relationship between burnout and quality of life.

Keywords: emotional burnout, teacher, quality of life, emotional exhaustion, depersonalization, professional accomplishment, psychological well-being, prevention.

При изучении выгорания учителя недостаточно выявить, насколько он устаёт. Не менее существенны его отношение к ученикам и оценка результатов собственной работы. Эти стороны профессионального опыта позволяют отличать истощение от эмоционального дистанцирования и неудовлетворённости достижениями [1–3]. Сведения о сне, самочувствии и отношениях за пределами школы дополняют такую оценку. Их сопоставление помогает установить, с какими сторонами повседневной жизни связано профессиональное неблагополучие [7].

Для исследования выбраны два подхода к описанию выгорания. В модели К. Маслач и С. Джексона различаются эмоциональное истощение, деперсонализация и снижение личных профессиональных достижений [2; 3]. В. В. Бойко выделяет напряжение, резистенцию и истощение, рассматривая их в связи с формированием эмоциональной защиты [5]. Такое разделение позволяет обсуждать и нехватку сил, и ограничение эмоциональной отдачи. Условия, в которых возникают эти переживания, учитываются в теории профессиональных требований и ресурсов. Она связывает состояние работника с нагрузкой, доступной поддержкой, возможностями восстановления и контроля над работой [4].

Качество жизни оценивалось по четырём доменам WHOQOL-BREF. Физическое здоровье и психологическое благополучие характеризуют самочувствие человека, социальные отношения отражают удовлетворённость контактами, а окружающая среда охватывает условия его жизни [7]. В настоящей работе эти показатели сопоставлялись с характеристиками выгорания. Оценка качества жизни при этом не подменяла оценку профессионального состояния.

Исследование проводилось в МБОУ г. Костромы «Лицей № 17». Его цель заключалась в том, чтобы описать

выраженность эмоционального выгорания у педагогов и установить его связи с качеством жизни. Проверялось предположение о неблагоприятном сочетании истощения и деперсонализации с психологическим, физическим и социальным благополучием. Для профессиональных достижений ожидалась связь противоположного направления. Более высокая оценка собственной результативности рассматривалась как возможный ресурс педагога.

В обследовании участвовали 40 учителей. Возрастную группу 25–35 лет представляли 12 человек, группу 36–45 лет составляли 15, группу 46–60 лет — 13. У девяти участников педагогический стаж не превышал пяти лет, у 17 составлял от 6 до 15 лет, у 14 превышал 15 лет. Более 25 учебных часов в неделю имели 13 педагогов, или 32,5 % выборки. Помимо уроков, 28 человек (70 %) выполняли дополнительные обязанности. К ним относились классное руководство, подготовка к проверочным и экзаменационным процедурам, внеурочная работа. Высокой свою профессиональную нагрузку считали 37,5 % опрошенных.

Участие было добровольным, результаты обследования оставались конфиденциальными. Анкета социально-профессиональных характеристик предшествовала основным опросникам. Для оценки фаз выгорания использовался опросник на основе концепции В. В. Бойко, для оценки истощения, деперсонализации и профессиональных достижений — опросник, построенный по модели MBI с учётом её русскоязычной адаптации [2; 5; 6]. Показатели качества жизни получены с помощью WHOQOL-BREF [7]. При обработке определялись число участников в каждой категории и их доля в выборке. Связи между показателями оценивались коэффициентом Спирмена. Принятый уровень статистической значимости составлял $p \leq 0,05$.

В анкетах 42,5 % учителей указали, что часто устают к концу рабочего дня. Частое эмоциональное истощение отмечали 35 %, периодическое — ещё 40 %. Снижение интереса к работе признавали 30 % участников, а 35 % сообщали о его появлении время от времени. Эти ответы описывают то, как педагоги воспринимали своё состояние.

Они учитывались при обсуждении результатов опросников, но сами по себе не служили основанием для отнесения участника к определённом уровню выгорания.

В таблице 1 приведены распределения по отдельным фазам, компонентам выгорания и доменам качества жизни.

Таблица 1. Распределение показателей эмоционального выгорания и качества жизни педагогов

Показатель	Низкий / не сформирован	Средний / формируется	Высокий / сформирован
Фаза напряжения по В. В. Бойко	11 (27,5 %)	17 (42,5 %)	12 (30,0 %)
Фаза резистенции по В. В. Бойко	9 (22,5 %)	18 (45,0 %)	13 (32,5 %)
Фаза истощения по В. В. Бойко	15 (37,5 %)	14 (35,0 %)	11 (27,5 %)
Эмоциональное истощение	11 (27,5 %)	16 (40,0 %)	13 (32,5 %)
Деперсонализация	6 (15,0 %)	19 (47,5 %)	15 (37,5 %)
Профессиональные достижения	13 (32,5 %)	16 (40,0 %)	11 (27,5 %)
Физическое здоровье	11 (27,5 %)	19 (47,5 %)	10 (25,0 %)
Психологическое благополучие	13 (32,5 %)	18 (45,0 %)	9 (22,5 %)
Социальные отношения	8 (20,0 %)	21 (52,5 %)	11 (27,5 %)
Окружающая среда	9 (22,5 %)	20 (50,0 %)	11 (27,5 %)

Примечание. По шкале профессиональных достижений неблагоприятным является низкий уровень, поскольку он отражает снижение оценки собственной профессиональной результативности. Составлено по результатам эмпирического исследования.

Среди фаз выгорания чаще отмечалась резистенция. В категорию её формирования вошли 18 педагогов, сформированная фаза установлена у 13. Вместе эти категории охватывают 77,5 % выборки. Для напряжения соответствующая доля составила 72,5 %, для истощения — 62,5 %. Резистенция в концепции В. В. Бойко связана с ограничением эмоциональной отдачи [5]. Поэтому её распространённость обращает внимание на способы, которыми учителя сокращают эмоциональные затраты. Вместе с тем формирующуюся и сформированную фазы следует различать. Их объединённая доля не означает одинаковой выраженности состояния у всех этих педагогов.

По опроснику на основе МБИ средний уровень истощения отмечен у 16 учителей, высокий — у 13. Для деперсонализации распределение составило 19 и 15 человек соответственно. Таким образом, средний и высокий уровни охватывают 72,5 % выборки по истощению и 85 % по деперсонализации. Низкая оценка профессиональных достижений получена у 13 педагогов (32,5 %). Речь здесь идёт об их восприятии собственной работы, а не о внешней оценке преподавания [2; 3; 8]. Общая жалоба на усталость не передаёт этих различий. При обсуждении помощи важно учитывать, что именно преобладает у конкретного учителя.

В оценках качества жизни преобладала средняя категория. Наибольшая доля низких значений обнаружена в психологической сфере — 32,5 %. В физической сфере она составила 27,5 %, в оценке окружающей среды — 22,5 %, социальных отношений — 20 %. Психологическое

благополучие и физическое здоровье, следовательно, оказались менее благоприятными по распределению низких оценок. Однако это соотношение не описывает состояние каждого учителя. Для выбора индивидуальной помощи нужно учитывать его собственные результаты, а не только распределение по всей группе.

Распределения показывают распространённость отдельных уровней. Чтобы установить связи между показателями выгорания и качества жизни, использовался корреляционный анализ. В таблице 2 приведены его результаты.

Наибольшая по модулю корреляция в таблице 2 относится к фазе истощения по В. В. Бойко и психологическому благополучию. Она составила $r = -0,64$ при $p = 0,001$. Связь эмоционального истощения по модели МБИ с тем же доменом также оказалась отрицательной ($r = -0,61$; $p = 0,001$). По обоим показателям более выраженному истощению соответствовали менее благоприятные оценки психологического состояния. Близкое направление результатов двух опросников поддерживает вывод о связи истощения с субъективным благополучием, хотя сами показатели не следует считать взаимозаменяемыми.

С физическим здоровьем эмоциональное истощение связано при $r = -0,54$ и $p = 0,003$. Педагоги с более высокими значениями истощения, как правило, ниже оценивали своё физическое самочувствие. При обсуждении этого результата важно сохранить предмет измерения. WHOQOL-BREF отражает субъективную оценку состояния [7]. Полученная связь относится к этой оценке

Таблица 2. Корреляционные связи между показателями эмоционального выгорания и качества жизни

Сопоставляемые показатели	ρ	p	Характер связи
Эмоциональное истощение — психологическое благополучие	-0,61	0,001	выраженная обратная
Эмоциональное истощение — физическое здоровье	-0,54	0,003	умеренно выраженная обратная
Деперсонализация — социальные отношения	-0,47	0,006	умеренная обратная
Фаза истощения по В. В. Бойко — психологическое благополучие	-0,64	0,001	выраженная обратная
Профессиональные достижения — психологическое благополучие	+0,58	0,002	выраженная прямая
Профессиональные достижения — физическое здоровье	+0,46	0,018	умеренная прямая

Составлено по результатам корреляционного анализа.

и не устанавливает наличие заболевания или его причину. Вопросы сна, отдыха и восстановления имеют значение для дальнейшей работы, но представленный коэффициент не позволяет выделить вклад каждого из них.

Для деперсонализации и социальных отношений получено $\rho = -0,47$ при $p = 0,006$. Более выраженная отстранённость в профессиональном общении сочеталась с меньшей удовлетворённостью контактами и поддержкой. Эта связь заслуживает внимания при выборе форм сопровождения. Учителю, который ограничивает эмоциональное участие, может быть трудно пользоваться поддержкой окружающих. Вместе с тем такая интерпретация остаётся возможным объяснением результата. Однократное обследование не показывает, что возникло раньше — дистанцирование или неудовлетворённость отношениями.

Оценки профессиональных достижений связаны с психологическим благополучием положительно ($\rho = +0,58$; $p = 0,002$). Связь с физическим здоровьем также имеет положительный знак ($\rho = +0,46$; $p = 0,018$). Учителя, выше оценивавшие собственную результативность, обычно давали более благоприятную оценку своему состоянию. Обсуждение профессиональной уверенности как ресурса встречается и в исследованиях самоэффективности педагогов [4; 8]. В данном случае результаты позволяют обратить внимание на переживание успешности. Они не доказывают, что признание достижений само по себе улучшит самочувствие.

Корреляции согласуются с выдвинутым предположением, но не устанавливают причину неблагополучия. Все показатели относятся к одному обследованию. По ним нельзя определить, предшествовало ли истощение снижению качества жизни или трудности восстановления усиливали профессиональное напряжение. Для практической работы существенен сам факт сочетания неблагоприятных оценок. Он даёт основание обсуждать с педагогом и профессиональные затруднения, и доступные возможности отдыха и поддержки.

При планировании профилактики для лиц целесобразно исходить из выявленных проблем. Распространённость истощения делает актуальными распознавание перегрузки, навыки саморегуляции и восстановительные паузы. Связь деперсонализации с социальными отношениями даёт основание уделить внимание поддержке коллег, наставничеству и обсуждению сложных рабочих ситуаций. Организационная часть может включать согласование поручений, учёт совокупной нагрузки, границы цифрового общения и содержательную обратную связь о результатах труда [4; 9; 10]. Эти меры предлагаются как направления дальнейшей работы. Их эффект в данном обследовании не оценивался.

Выводы ограничены составом и способом обследования. Участвовали 40 педагогов одной школы, поэтому полученные распределения характеризуют эту группу. Ответы отражают самооценку участников и могут зависеть от их готовности говорить о затруднениях. Повторного измерения и контрольной группы не было. Следующим этапом может стать проведение профилактической программы с повторной диагностикой. Только после этого появятся основания обсуждать изменения состояния учителей и устойчивость результата.

В обследованной группе распространённость резистентности и деперсонализации сочеталась с заметной долей эмоционального истощения. В структуре качества жизни больше низких оценок получили психологическое благополучие и физическое здоровье. Связи этих доменов с истощением оказались отрицательными, а с профессиональными достижениями — положительными. Деперсонализация была отрицательно связана с социальными отношениями. Таким образом, данные поддерживают предположение о связи профессионального состояния с повседневным благополучием педагогов. Для лиц они задают направления сопровождения, объединяющего психологическую помощь, поддержку коллег и обсуждение условий труда.

Литература:

1. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30, no. 1. P. 159–165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x.
2. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behaviour. 1981. Vol. 2, no. 2. P. 99–113. DOI: 10.1002/job.4030020205.

3. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout // *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.
4. Bakker A. B., Demerouti E. Job Demands–Resources theory: Taking stock and looking forward // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2017. Vol. 22, no. 3. P. 273–285. DOI: 10.1037/ocp0000056.
5. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. Санкт-Петербург: Сударья, 1999. 28, [1] с. ISBN 5–87499–048–8.
6. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. 3-е изд., испр. и доп. Москва: Юрайт, 2025. 299 с. ISBN 978–5–534–08627–0.
7. The WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment // *Psychological Medicine*. 1998. Vol. 28, no. 3. P. 551–558. DOI: 10.1017/S0033291798006667.
8. Skaalvik E. M., Skaalvik S. Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations // *Teaching and Teacher Education*. 2010. Vol. 26, no. 4. P. 1059–1069. DOI: 10.1016/j.tate.2009.11.001.
9. Булгаков И. А. Современные направления изучения феномена эмоционального выгорания // *Современная зарубежная психология*. 2023. Т. 12, № 2. С. 94–103. DOI: 10.17759/jmfr.2023120209.
10. Долгополова А. В., Манухина А. М. Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания педагогов // *Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки*. 2020. Т. 17, № 2. С. 75–86. DOI: 10.17673/vsgtu-pps.2020.2.6.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Движение и код: физическая активность в жизни разработчика

Сердюк Анастасия Викторовна, студент

Научный руководитель: Кучерявых Александра Александровна, преподаватель;

Научный руководитель: Токарева Станислава Валериевна, кандидат педагогических наук, доцент
Юго-Западный государственный университет (г. Курск)

В статье разбирается проблема сохранения здоровья будущих программистов на фоне острой нехватки физической активности. Опираясь на свежие исследования, авторы анализируют, как именно сидячая учеба и работа бьют по функциональному состоянию ИТ-специалистов. Отдельный акцент сделан на том, почему студентам-технарям часто не хватает мотивации ходить на физкультуру. В качестве решения предлагается профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — она помогает точно бороться со специфическими профессиональными болячками (проблемы со зрением, боли в спине и кистях). В тексте описан реальный опыт внедрения таких занятий в ЮЗГУ.

Ключевые слова: физическая активность, ИТ-специалисты, гиподинамия, профессионально-прикладная физическая подготовка, здоровьесбережение, профессиональные заболевания, мотивация.

Movement and Code: Physical activity in the life of a developer

Serdyuk Anastasiya Viktorovna, student

Scientific advisor: Kucheryavykh Aleksandra Aleksandrovna, teacher;

Scientific advisor: Tokareva Stanislava Valeriyevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Southwestern State University (Kursk)

The article deals with the problem of preserving the health of future programmers against the background of an acute lack of physical activity. Relying on recent research, the authors analyze exactly how sedentary study and work hit the functional state of IT specialists. A separate emphasis is placed on why technical students often lack the motivation to attend physical education classes. As a solution, professionally applied physical training is proposed — it helps to fight specific occupational sores (vision problems, back and wrist pain). The text describes the real experience of introducing such classes at SWSU.

Keywords: physical activity, IT professionals, physical inactivity, professionally applied physical training, health preservation, occupational diseases, motivation.

Решение проблемы, обозначенной в названии статьи, носит междисциплинарный характер и опирается на труды физиологов, неврологов, офтальмологов и специалистов по физической культуре. Труд программиста связан с высокой умственной нагрузкой при длительном сохранении малоподвижного положения тела, и формирование подобных условий начинается еще в университетских аудиториях. Будущие разработчики проводят значительное количество времени за написанием кода, поэтому способность компенсировать последствия сидячего образа жизни является для них не только аспектом здоровьесбережения, но и важным условием профессиональной деятельности [3, 5].

В современном обществе стремительная цифровизация и повсеместное распространение мобильных сер-

висов (от удаленной работы до заказа готовой еды через смартфон) лишают молодежь естественной потребности в движении, провоцируя гиподинамию. У человека, проводящего большую часть дня за монитором компьютера, дыхание становится менее глубоким, замедляется общий обмен веществ и возникает застой крови в нижних конечностях. Эти патологические процессы неизбежно ведут к быстрому истощению нервной системы, снижению общей работоспособности и преждевременному старению организма [4].

Для оценки реального влияния двигательной активности на функциональное состояние и физическую подготовку обучающихся М. Ю. Нохриным и коллегами был проведен девятимесячный педагогический

эксперимент на базе Пермского института ФСИИ России с участием 50 студенток (средний возраст — 18,5 лет). Экспериментальная группа (ЭГ) каждые два месяца увеличивала суточную норму активности на 2000 шагов (достигнув 2400 шагов к концу учебного года), тогда как контрольная группа (КГ) ограничивалась базовым уровнем в 1800 шагов. Результаты эксперимента наглядно доказали глубокий физиологический эффект дозированной ходьбы [4]:

- Снижение массы тела: в экспериментальной группе зафиксировано снижение на 4,1 %, тогда как в контрольной — лишь на 0,4 %;

- Экономизация работы сердца: частота сердечных сокращений в покое у студентов ЭГ снизилась на 4,5 % против 0,9 % в КГ;

- Устойчивость к гипоксии: проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) выявила прирост в ЭГ на 36,6 % против 15,9 % в КГ;

- Общая выносливость: в 12-минутном беговом тесте Купера студенты ЭГ улучшили показатели на 22,1 % (прирост дистанции с 1900 до 2320 м) против 4,1 % в КГ;

- Скоростно-координационные качества: в челночном беге 3x10 м время в ЭГ сократилось на 9,1 % против 4,7 % в КГ [4].

Если перенести эти данные на специфику ИТ-сферы, становится очевидна прямая связь между физиологическими показателями и качеством интеллектуального труда. Разработка программного обеспечения требует высокой концентрации внимания и непрерывной работы коры головного мозга. Увеличение резервов дыхательной системы (подтвержденное ростом пробы Штанге) и улучшение кровообращения напрямую влияют на кислородное снабжение тканей мозга. Когда из-за долгого сидения кровь застаивается, когнитивные функции неизбежно угнетаются: падает скорость принятия решений, растет количество ошибок в коде. Таким образом, научно обоснованная норма в 15 000–20 000 шагов или 80–100 минут физкультурных занятий в день является для программиста не просто абстрактной рекомендацией, а эффективным инструментом поддержания высокой умственной работоспособности [4]. Более того, регулярная аэробная нагрузка работает как физиологический тумблер: она сжигает избыток кортизола, накапливающийся из-за стресса при дебаггинге и жестких дедлайнах, позволяя вовремя «перезагрузить» нервную систему [1, 4].

Однако на практике студенты технических специальностей часто пренебрегают этими механизмами компенсации. Специфика их учебной и трудовой деятельности обязывает не менее 8 часов в сутки смотреть на светящийся экран с мелькающим изображением и перепадами яркости, что вызывает колоссальное напряжение зрительного анализатора на сенсорном, мышечном и центральном уровнях [1]. Это приводит к развитию «компьютерного зрительного синдрома», спазму аккомодации, синдрому «сухого глаза» и прогрессирующей близорукости [1, 5]. Кроме того, многочасовое сохранение вынужденной ра-

бочей позы и неестественное положение кистей рук на мыши и клавиатуре провоцируют шейный и поясничный остеохондроз, искривления позвоночника (сколиоз) и туннельный (карпальный) синдром запястья [1, 3, 5].

Главная психологическая ловушка профессии разработчика заключается в том, что профессиональные заболевания развиваются медленно и без острой начальной боли. В ходе социологического исследования, проведенного Н. Н. Черевиком среди 83 студентов технического вуза (СГТУ им. Гагарина Ю. А.), было установлено, что 58 % старшекурсников уже совмещают учебу с работой, а 37 % трудятся непосредственно в ИТ-сфере или смежных отраслях. При этом опрос выявил тревожно низкий уровень информированности молодежи о рисках: большинство студентов не смогли идентифицировать ключевые заболевания своей будущей профессии, а остеохондроз и ухудшение зрения воспринимались ими как малозначимые и неизбежные издержки [5]. Молодые специалисты склонны воспринимать ресурсы своего организма как безлимитные, из-за чего игнорируют первые симптомы гиподинамии и сенсорной усталости.

Сломить это пассивное отношение с помощью традиционных методов физвоспитания, основанных на принудительной сдаче академических нормативов, практически невозможно [2, 3]. Сравнительный анализ мотивационной сферы, проведенный Г. Р. Антроповой и С. М. Шишкиной среди студентов технического вуза (ТС) и вуза физической культуры (ФК), четко объясняет причины этого педагогического тупика. Исследование показало, что доминирующими мотивами обучающихся обоих вузов являются стремление «стать высококвалифицированным специалистом» (93 % у ТС и 96 % у ФК) и «обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности» (73 % и 62 %). Однако при анализе познавательных шкал оказалось, что студенты-технари ориентированы в первую очередь на «приобретение знаний» (в среднем 8,7 балла из 12), тогда как их заинтересованность в получении формальной отметки по непрофильным предметам крайне слаба (всего 6 баллов из 12) и отрицательно коррелирует с познавательной мотивацией [2].

Из этого следует важнейший вывод: будущие ИТ-специалисты обладают выраженным прагматичным и аналитическим мышлением. Абстрактные призывы к здоровому образу жизни не представляют для них ценности, если они не подкреплены логикой и фактами. Чтобы включить внутреннюю мотивацию студента-программиста, физическую культуру необходимо преподавать через призму ее профессиональной полезности. Когда преподаватель выстраивает четкую причинно-следственную связь — объясняя, как именно специальные упражнения для кистей рук защищают от профессиональной потери работоспособности, а зрительная гимнастика продлевает ресурс зрения, — отношение к предмету кардинально меняется [2].

Именно поэтому современная подготовка инженера должна базироваться на профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП), которая, по

данным Н. Е. Веткова, должна занимать от 35 до 45 % общего учебного времени, а на технических факультетах — до 50–60 % [3]. Успешный опыт кафедры физического воспитания ЮЗГУ демонстрирует эффективность такого подхода: адаптация учебной программы под специфику ИТ-профиля позволила интегрировать в занятия обязательную суставную гимнастику для профилактики туннельного синдрома, упражнения для укрепления мышечного корсета позвоночника и регулярное обучение зрительной гимнастике [3, 5].

Таким образом, физическая активность для специалистов в области информационных технологий является не второстепенным аспектом, а необходимым компонентом профессиональной подготовки. Переход от формальных академических нормативов к прикладным задачам способствует повышению мотивации и вовлеченности обучающихся. Формирование культуры здоровьесбережения на этапе университетского обучения выступает залогом долгосрочной профессиональной эффективности будущего специалиста.

Литература:

1. Били-Лазарь, А. А. Роль физической культуры в жизни студентов-программистов [Электронный ресурс] / А. А. Били-Лазарь, П. В. Вахрушева, В. В. Вольский // Проблемы современной науки и образования. — 2018. — № 1. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-studentov-programmistov> (дата обращения: 30.05.2026).
2. Антропова, Г. Р. Сравнительный анализ мотивационной сферы студентов технических вузов и вузов физической культуры [Электронный ресурс] / Г. Р. Антропова, С. М. Шишкина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2015. — № 12 (35). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-motivatsionnoy-sfery-studentov-tehnicheskikh-vuzov-i-vuzov-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 30.05.2026).
3. Влияние двигательной активности на функциональное и физическое состояние организма современного студента [Электронный ресурс] / М. Ю. Нохрин, В. В. Варинов, И. К. Шивит-Хуурак [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 11 (213). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-dvigatelnoy-aktivnosti-na-funktsionalnoe-i-fizicheskoe-sostoyanie-organizma-sovremennogo-studenta> (дата обращения: 30.05.2026).
4. Профилактика профессиональных заболеваний среди студентов технических вузов на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] / Н. Н. Черевик, Н. А. Ерохина, Д. В. Кузьмин [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2026. — № 4. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-professionalnyh-zabolevaniy-sredi-studentov-tehnicheskikh-vuzov-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 30.05.2026).
5. Ветков, Н. Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов [Электронный ресурс] / Н. Е. Ветков // Наука-2020. — 2015. — С. 6–13. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-ppfp-buduschih-spetsialistov> (дата обращения: 30.05.2026).

Роль физической культуры в современном обществе: влияние на здоровье, психику и качество жизни человека

Шипунова Алиса Игоревна, студент

Карагандинский технический университет имени Абылкаса Сагинова (Казахстан)

Актуальность темы

В условиях современного мира, характеризующегося стремительным развитием технологий, автоматизацией производства и тотальной цифровизацией всех сфер жизнедеятельности, проблема сохранения и укрепления здоровья человека приобретает первостепенное значение. Современный образ жизни неизбежно связан с гиподинамией — снижением двигательной активности, что, в свою очередь, становится катализатором множества хрониче-

ских заболеваний. В связи с этим физическая культура выходит за рамки простой тренировки тела, превращаясь в важнейший элемент общей культуры человека, определяющий качество и продолжительность его жизни.

Физическая культура в современном обществе представляет собой сложное, многогранное социальное явление. Она не ограничивается лишь выполнением комплекса физических упражнений, а включает в себя совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического

развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательных способностей. Сегодня физическая культура тесно интегрирована с медициной, психологией, социологией и педагогикой.

Цель данной статьи — провести всесторонний анализ влияния регулярных занятий физической культурой на физическое здоровье, психоэмоциональное состояние и когнитивные функции человека, а также определить роль спорта в формировании гармонично развитой личности в условиях современного ритма жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- 1) изучить теоретические и исторические аспекты развития физической культуры;
- 2) проанализировать физиологические механизмы воздействия двигательной активности на системы организма;
- 3) выявить взаимосвязь между физическими нагрузками и психическим здоровьем;
- 4) рассмотреть социальные аспекты физической культуры как фактора социализации личности.

Теоретико-методологические основы физической культуры

1. Исторический экскурс и эволюция понятия «физическая культура». Возникновение физической культуры относится к древнейшим этапам развития человеческого общества. Первоначально элементы физических упражнений носили сугубо прикладной характер и были неразрывно связаны с трудовой деятельностью, охотой и военным делом. В Древней Греции физическая культура достигла небывалого расцвета, став неотъемлемой частью воспитания гражданина. Античный идеал «калокагатии» подразумевал гармоничное сочетание физической красоты и духовного совершенства.

В эпоху Возрождения интерес к человеческому телу и его возможностям вспыхнул с новой силой. Гуманисты эпохи Возрождения рассматривали физические упражнения как важное средство укрепления здоровья и воспитания воли. В Новое время, с развитием естественных наук, физическая культура стала опираться на научные знания о строении и функциях человеческого организма. Появились различные национальные системы физического воспитания (немецкая, шведская, французская).

В XX веке физическая культура приобрела глобальный характер. Развитие олимпийского движения, массового спорта, появление новых видов двигательной активности способствовали тому, что спорт стал важным социальным институтом. Сегодня понятие «физическая культура» охватывает не только спорт высших достижений, но и оздоровительную физкультуру, адаптивную физическую культуру, профессионально-прикладную физическую подготовку.

2. Функции физической культуры в современном обществе. Физическая культура выполняет ряд важнейших

функций. Во-первых, это специфические функции, к которым относятся: функция физического воспитания (формирование жизненно важных двигательных умений и навыков), оздоровительно-рекреативная функция (восстановление сил после трудовой деятельности, профилактика заболеваний) и функция соревновательная (реализация стремления человека к максимальным достижениям).

Во-вторых, физическая культура выполняет общекультурные функции. К ним можно отнести эстетическую функцию (формирование красивого телосложения, пластики движений), нормативную функцию (соблюдение правил соревнований, этики спортивной борьбы) и информационную функцию (передача знаний о здоровье, методах тренировок).

Особое значение в современных условиях приобретает социализирующая функция спорта. Вовлечение молодежи в спортивные секции и клубы способствует формированию навыков работы в команде, развитию лидерских качеств, воспитанию дисциплины и ответственности. Спорт выступает мощным средством профилактики девиантного поведения среди подростков, предлагая им конструктивную альтернативу.

Физиологическое воздействие двигательной активности на организм человека

1. Влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Регулярные физические нагрузки оказывают глубокое и разностороннее влияние на все системы человеческого организма, и в первую очередь — на сердечно-сосудистую. Сердце тренированного человека работает более экономично. Увеличивается ударный объем сердца, то есть количество крови, выбрасываемое желудочками за одно сокращение. Это позволяет снизить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя, что дает сердечной мышце больше времени для отдыха и восстановления.

Кроме того, под влиянием систематических тренировок происходит развитие коллатерального кровообращения — формирование новых кровеносных сосудов в миокарде. Это значительно улучшает кровоснабжение самой сердечной мышцы и снижает риск развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда. Физические упражнения способствуют нормализации артериального давления, повышают эластичность кровеносных сосудов и снижают уровень «плохого» холестерина в крови, препятствуя развитию атеросклероза.

Не менее значимо влияние спорта на дыхательную систему. В процессе тренировок увеличивается жизненная емкость легких (ЖЁЛ), улучшается легочная вентиляция и газообмен. Дыхательная мускулатура становится более сильной и выносливой. Ткани организма начинают более эффективно усваивать кислород из крови, что повышает общую работоспособность и устойчивость организма к гипоксии.

2. Опорно-двигательный аппарат и обмен веществ. Двигательная активность является необходимым условием для нормального развития и функционирования костно-мышечной системы. Систематические тренировки способствуют укреплению мышц, связок и сухожилий. Мышечные волокна гипертрофируются, увеличивается их сила и выносливость. Плотность костной ткани возрастает благодаря отложению в ней солей кальция и фосфора, что служит эффективной профилактикой остеопороза в пожилом возрасте.

Суставы под воздействием умеренных нагрузок лучше снабжаются синовиальной жидкостью, что улучшает их подвижность и предотвращает дегенеративно-дистрофические изменения (артрозы, остеохондроз). Важно подчеркнуть, что для поддержания здоровья опорно-двигательного аппарата необходимы разнообразные нагрузки: как силовые, так и упражнения на гибкость и растяжку.

Физическая культура оказывает мощнейшее воздействие на обмен веществ (метаболизм). При мышечной работе значительно увеличивается расход энергии, что способствует сжиганию лишних калорий и поддержанию оптимальной массы тела. Улучшается углеводный обмен: повышается чувствительность клеток к инсулину, что является главной мерой профилактики сахарного диабета второго типа. Активизируется жировой обмен, организм начинает эффективнее использовать жирные кислоты в качестве источника энергии.

Психозэмоциональное и когнитивное значение физической культуры

1. Биохимия настроения и стрессоустойчивость. Влияние физических упражнений на психику человека обусловлено сложными нейробиохимическими процессами. Во время интенсивной мышечной работы в головном мозге происходит выброс целого ряда нейромедиаторов и гормонов, регулирующих эмоциональное состояние. Наиболее известными из них являются эндорфины — так называемые «гормоны счастья». Они обладают обезболивающим эффектом и вызывают чувство эйфории, известное как «эйфория бегуна».

Помимо эндорфинов, тренировки стимулируют выработку серотонина и дофамина. Серотонин отвечает за хорошее настроение, уверенность в себе и качественный сон. Снижение его уровня напрямую связано с развитием депрессивных состояний. Дофамин, в свою очередь, является ключевым элементом системы вознаграждения мозга, он дарит чувство удовлетворения от проделанной работы и мотивирует на достижение новых целей.

В условиях хронического стресса, характерного для современного человека, в организме постоянно повышен уровень кортизола (гормона стресса). Регулярные физические нагрузки помогают организму утилизировать излишки кортизола, снижая тревожность и нервное напряжение. Люди, ведущие активный образ жизни, демонстрируют более высокую стрессоустойчивость, они

быстрее восстанавливаются после эмоциональных потрясений и менее подвержены риску развития неврозов.

2. Нейропластичность и когнитивные функции. Долгое время считалось, что нервные клетки не восстанавливаются, а структура мозга остается неизменной во взрослом возрасте. Однако современные исследования в области нейробиологии доказали наличие явления нейропластичности — способности мозга меняться под воздействием опыта и окружающей среды. И физическая активность играет в этом процессе колоссальную роль.

Аэробные нагрузки (бег, плавание, езда на велосипеде) стимулируют выработку нейротрофического фактора мозга (BDNF) — белка, который поддерживает выживание существующих нейронов и способствует росту новых синапсов (связей между нервными клетками). Особенно активно этот процесс происходит в гиппокампе — области мозга, отвечающей за память и обучение.

Многочисленные исследования подтверждают, что люди, регулярно занимающиеся спортом, обладают лучшей концентрацией внимания, более высокой скоростью обработки информации и улучшенной рабочей памятью. Более того, физическая активность является одним из самых эффективных методов профилактики возрастного снижения когнитивных функций и нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и деменция.

Методические и практические рекомендации по организации занятий физической культурой

1. Принципы построения тренировочного процесса. Для того чтобы занятия физической культурой приносили исключительно пользу и не наносили вреда организму, необходимо соблюдать ряд основополагающих принципов. Первый и главный принцип — постепенность. Нагрузку необходимо увеличивать плавно, давая организму время на адаптацию. Резкое начало интенсивных тренировок после длительного периода неактивности может привести к травмам и перенапряжению сердечно-сосудистой системы.

Второй принцип — регулярность и систематичность. Редкие, эпизодические тренировки не дадут должного эффекта. Для поддержания здоровья Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым людям уделять аэробной активности умеренной интенсивности не менее 150–300 минут в неделю, или аэробной активности высокой интенсивности не менее 75–150 минут в неделю.

Третий принцип — индивидуализация. При выборе вида спорта и интенсивности нагрузок необходимо учитывать возраст, исходный уровень физической подготовки, наличие хронических заболеваний и индивидуальные предпочтения. То, что идеально подходит одному человеку, может быть противопоказано другому. Перед началом занятий настоятельно рекомендуется пройти медицинское обследование.

2. Баланс видов физической активности. Оптимальная оздоровительная программа должна включать в себя не-

сколько компонентов. Во-первых, это кардиотренировки (аэробные нагрузки), направленные на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К ним относятся ходьба, бег, плавание, велоспорт, лыжи.

Во-вторых, силовые тренировки (анаэробные нагрузки), необходимые для поддержания мышечной массы и прочности костей. Это упражнения с отягощениями (гантели, штанги, тренажеры) или весом собственного тела (отжимания, подтягивания, приседания). Силовым тренировкам следует уделять 2–3 дня в неделю, прорабатывая все основные группы мышц.

В-третьих, упражнения на гибкость и растяжку (стретчинг, йога, пилатес). Они помогают сохранить подвижность суставов, эластичность мышц и связок, снимают мышечные спазмы, улучшают осанку и способствуют релаксации. Комплексный подход, сочетающий все эти элементы, позволяет достичь максимального оздоровительного эффекта.

Заключение

Подводя итоги проведенного исследования, можно с уверенностью утверждать, что физическая культура яв-

ляется неотъемлемым и важнейшим компонентом жизни современного человека. Она представляет собой мощный инструмент укрепления физического здоровья, повышения резервных возможностей организма и профилактики широкого спектра заболеваний, характерных для эпохи гиподинамии.

Кроме того, систематические физические нагрузки оказывают глубокое позитивное влияние на психоэмоциональную сферу, выступая естественным антидепрессантом, повышая стрессоустойчивость и улучшая качество сна. Стимуляция процессов нейропластичности под воздействием двигательной активности способствует сохранению и развитию когнитивных функций на протяжении всей жизни.

Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой должно стать приоритетной задачей как на уровне государственной политики (создание доступной спортивной инфраструктуры, пропаганда здорового образа жизни), так и на уровне индивидуального сознания каждого человека. Инвестиции времени и усилий в собственное физическое развитие — это инвестиции в долголетие, работоспособность, хорошее настроение и высокое качество жизни в целом.

Литература:

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 208 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. — М.: КноРус, 2013. — 240 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 382 с.

КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Перспективы проектирования креативных пространств в сельских учреждениях культуры

Калашникова Ирина Романовна, студент магистратуры

Научный руководитель: Тараторин Евгений Викторович, кандидат педагогических наук, доцент
Московский государственный институт культуры (г. Химки)

В статье рассматриваются перспективы трансформации сельских учреждений культуры посредством проектирования креативных пространств. Актуальность исследования обусловлена изменением характера культурных запросов населения, развитием креативных индустрий, цифровых технологий и новых форм общественного участия. Традиционный сельский Дом культуры продолжает выполнять просветительские и досуговые функции, однако современная социокультурная ситуация требует перехода от преимущественно событийной модели деятельности к модели многофункционального пространства, ориентированного на творчество, коммуникацию, обучение, совместное проектирование и поддержку локальных инициатив.

В статье определяются основные принципы формирования креативных пространств в сельских учреждениях культуры и рассматриваются перспективные направления пространственной, содержательной и организационной модернизации. Сделан вывод о том, что креативное пространство в сельской местности способно стать не только площадкой проведения культурных мероприятий, но и центром развития местного сообщества, сохранения локальной идентичности, поддержки творческой активности и формирования новых видов занятости.

Ключевые слова: креативное пространство, сельские территории, учреждения культуры, социокультурное проектирование, локальная идентичность, культурно-досуговая деятельность.

Современное развитие сельских территорий связано не только с решением экономических и инфраструктурных задач, но и с формированием качественной культурной среды. Доступность пространства для общения, творчества и образования влияет на привлекательность территории для проживания и на степень вовлечённости жителей в общественную жизнь. Особое значение в данном процессе приобретают муниципальные учреждения культуры — сельские Дома культуры, клубы, библиотеки, культурно-досуговые центры и другие организации, которые во многих населённых пунктах остаются основными площадками культурной и общественной активности.

В то же время традиционная модель деятельности учреждения культуры, основанная преимущественно на проведении мероприятий и кружковых занятий, не в полной мере отражает многообразие запросов современного населения. Распространение цифровых технологий, развитие проектных форм деятельности, рост значения неформального образования, творческого предпринимательства формируют потребность в пространствах нового типа.

Дополнительную актуальность проблематике придаёт формирование в России институциональной основы креа-

тивной экономики. Федеральный закон от 8 августа 2024 г. № 330-ФЗ закрепил основы регулирования креативных индустрий и предусмотрел финансовые, имущественные, образовательные и информационные формы их поддержки [7].

В сентябре 2026 г. была утверждена Стратегия развития креативной экономики Российской Федерации на период до 2036 года. Документ определяет долгосрочные цели, задачи, приоритеты и механизмы развития креативной экономики; существенное значение в нём придаётся территориальному развитию, локальным брендам и инфраструктуре креативных индустрий [6].

Таким образом, возникает необходимость рассматривать сельское учреждение культуры не только как организацию, оказывающую культурно-досуговые услуги, но и как потенциальный центр формирования локальной креативной экосистемы.

Под креативным пространством в рамках настоящего исследования предлагается понимать специально организованную физическую и социальную среду, обеспечивающую условия не только для потребления культурного продукта, но и для его совместного создания жителями территории [4].

Принципиальное отличие подобного подхода заключается в изменении роли посетителя. В традиционной со-

бытийной модели учреждение чаще выступает организатором, а житель — зрителем либо участником заранее созданной программы. В креативном пространстве человек может одновременно становиться инициатором, автором проекта, участником команды, создателем контента и организатором события.

При этом формирование креативного пространства не предполагает отказа от традиционных функций Дома культуры. Концертная деятельность, народное творчество, работа вокальных и хореографических коллективов, театральных студий, кружков декоративно-прикладного искусства и организация праздников сохраняют свою значимость. Речь идёт о расширении функциональной модели учреждения.

Показателен опыт внедрения отдельных кластерных механизмов в деятельность классических организаций культуры. Исследователи отмечают «перспективность подобного подхода, одновременно подчёркивая необходимость его адаптации к специфике конкретного учреждения» [3].

Для сельской территории такая адаптация особенно важна. Простое копирование городского креативного кластера с многочисленными коммерческими резидентами, кафе, дизайнерскими бюро и офисами зачастую невозможно вследствие ограниченной численности населения и недостаточного спроса. Следовательно, сельская модель должна строиться по иному принципу: небольшое количество помещений должно обеспечивать максимально широкий набор сценариев использования.

Одной из основных перспектив проектирования становится отказ от жёсткой привязки помещения к единственной функции. Пространство сельского учреждения культуры может трансформироваться в зависимости от текущей задачи. Например, одно помещение в разное время может использоваться как творческая мастерская, место проведения лекций, молодёжная зона, выставочное пространство, площадка проектных встреч или медиа-студия. Для этого необходимы мобильная мебель, различные сценарии освещения, доступ к электропитанию и сети Интернет, возможность оперативного размещения оборудования и организации временных рабочих мест.

Подобный подход имеет особое значение для небольших сельских учреждений, в которых создание отдельного помещения для каждого направления экономически нецелесообразно. Таким образом, перспективным представляется проектирование не набора специализированных комнат, а системы трансформируемых пространственных модулей.

Одной из центральных задач становится вовлечение жителей в определение содержания деятельности учреждения. Перспективное креативное пространство должно проектироваться не исключительно «для населения», а в определённой степени «вместе с населением».

Перед началом преобразований целесообразно изучать структуру местного сообщества, возрастные группы, существующие творческие коллективы, неформальные объединения, интересы молодёжи, локальных мастеров, пе-

дагогов и предпринимателей. Такой подход позволяет избежать ситуации, при которой дорогостоящая модернизация пространства осуществляется без понимания дальнейших сценариев его использования. Именно поэтому первым этапом проектирования должно становиться не архитектурное решение, а социокультурное исследование территории.

Перспективное креативное пространство сельского учреждения культуры не должно быть обезличенным интерьером, копирующим образ городского лофта. Его визуальное и содержательное решение может быть связано с культурным кодом конкретного населённого пункта.

Это может проявляться в использовании локальных орнаментов и материалов, создании выставок об истории села, медиархива воспоминаний старожилов, развитии современных интерпретаций традиционных ремёсел, создании сувенирной продукции и локального бренда территории. Такой подход соответствует «актуальным направлениям развития креативной экономики, ориентированным на соединение творческой деятельности с местной идентичностью» [1].

Важно при этом избегать превращения традиционной культуры исключительно в декоративный элемент. Культурное наследие должно выступать ресурсом для современной творческой деятельности, а не только объектом демонстрации.

Современное креативное пространство невозможно ограничить исключительно физической средой. Даже для небольшого сельского учреждения перспективным направлением становится создание базовой цифровой инфраструктуры.

В зависимости от возможностей учреждения это может быть оборудование для фото- и видеосъёмки, записи звука, монтажа, создания подкастов, трансляций мероприятий, графического дизайна и цифрового архивирования.

Небольшая медиа-студия способна решать сразу несколько задач: обеспечивать продвижение учреждения в социальных сетях, давать молодёжи практические навыки работы с медиаконтентом, создавать цифровую летопись населённого пункта, фиксировать выступления творческих коллективов и интервью с местными жителями. Таким образом, учреждение культуры может стать площадкой, на которой человек не только получает доступ к цифровому контенту, но и учится самостоятельно его создавать.

В перспективе сельский Дом культуры способен выполнять функцию точки входа в креативную экономику для местных жителей. При наличии организационных и правовых условий площадка может взаимодействовать с мастерами декоративно-прикладного творчества, фотографами, дизайнерами, музыкантами, экскурсоводами, представителями гастрономических проектов и другими создателями локальных продуктов.

Речь не обязательно идёт о превращении самого муниципального учреждения в коммерческий центр. Его

функция может заключаться в предоставлении инфраструктуры, коммуникационной площадки, информационной и образовательной поддержки.

Например, серия мастер-классов по традиционному ремеслу может развиваться в создание собственного продукта; изучение истории населённого пункта — в разработку туристического маршрута; театральная или музыкальная студия — в создание самостоятельного культурного проекта; медиакружок — в производство локального аудиовизуального контента. Исследования «креативных центров сельских территорий показывают перспективность объединения культурного наследия, творческой деятельности, производства уникальной продукции и туристической активности» [8].

При проектировании подобных пространств необходимо учитывать, что основным ограничивающим фактором зачастую становится не помещение, а кадровый ресурс. Даже современно оборудованная площадка не становится креативным пространством автоматически. Требуются специалисты, способные выполнять функции культурного менеджера, организатора сообществ, наставника и проектного координатора.

Поэтому модернизация материальной базы должна сопровождаться развитием компетенций сотрудников в области проектного управления, цифровых технологий, работы с молодёжью, социального проектирования, грантовой деятельности, продвижения и партнёрских коммуникаций. Перспективной представляется модель, при которой сотрудник сельского учреждения культуры выступает не только исполнителем календарного плана мероприятий, но и модератором местных инициатив.

На основании проведённого анализа можно предложить модель сельского учреждения культуры, основанную на принципе «от учреждения мероприятий — к пространству соучастия».

В центре данной модели находится местное сообщество. Физическая инфраструктура выполняет вспомогательную функцию и проектируется вокруг реальных сценариев деятельности жителей. Модель может включать четыре взаимосвязанных уровня:

1. Традиционные культурно-досуговые функции: концерты, праздники, любительское художественное творчество, культурно-просветительская деятельность.

2. Образование и освоение компетенций: мастерские, лаборатории, лекционные программы, обучение цифровым технологиям и проектным навыкам.

3. Самостоятельная проектная деятельность жителей: организация событий, создание творческих продуктов, медиаконтента и локальных инициатив.

4. Внешние коммуникации: партнёрство, туристические и межмуниципальные проекты, продвижение локального культурного продукта.

В результате учреждение культуры превращается из места периодического посещения в постоянно действующий центр общественной активности. При этом реализация такой модели не обязательно требует масштабного строительства. В значительном количестве случаев перспективной может быть поэтапная трансформация существующего здания: аудит помещений, определение востребованных функций, внедрение мобильного оборудования, создание пилотной зоны, оценка её востребованности и последующее расширение.

Проектирование креативных пространств в сельских учреждениях культуры представляет собой перспективное направление развития культурной инфраструктуры территорий.

Главное содержание данной трансформации заключается не столько в архитектурном переустройстве здания, сколько в изменении модели взаимодействия учреждения с человеком и местным сообществом. Сельский Дом культуры будущего может одновременно выполнять функции культурно-досугового центра, творческой мастерской, образовательной площадки, медиалаборатории, общественного пространства и точки поддержки локальных проектов [2].

Перспективность подобной модели определяется несколькими обстоятельствами. Во-первых, она позволяет эффективнее использовать уже существующую муниципальную инфраструктуру. Во-вторых, обеспечивает условия для творческой самореализации жителей непосредственно по месту проживания. В-третьих, способствует включению молодёжи в культурную жизнь территории. В-четвёртых, создаёт инструменты сохранения и современной интерпретации локального культурного наследия. В-пятых, позволяет формировать связи между культурой, образованием, общественными инициативами, туризмом и креативным предпринимательством.

Наиболее эффективным представляется поэтапное проектирование креативных пространств, начинающееся с исследования территории и потребностей жителей и продолжающееся разработкой функциональных сценариев, пространственной модернизацией, подготовкой кадров и созданием партнёрской сети.

Таким образом, ключевой перспективой является переход от представления о сельском учреждении культуры как о месте проведения мероприятий к пониманию его как открытой среды совместного творчества. Именно способность учреждения создавать условия для инициативы самих жителей может стать одним из важнейших факторов его устойчивости и востребованности в будущем.

Литература:

1. Абанкина Т. В. Культура vs креативные индустрии: тренд на формирование экосистемы / Т. В. Абанкина // Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»: сборник материалов. 2025. № 4. URL: <https://publications.hse.ru/view/1135144627> (дата обращения: 28.09.2026).

2. Девять шагов соучаствующего проектирования: методическое пособие. — Москва, 2023. URL: <https://www.mgpu.ru/wp-content/uploads/2024/10/9-shagov.pdf> (дата обращения: 27.09.2026).
3. Ильинцева О. В. Креативный кластер в современном учреждении культуры / О. В. Ильинцева // Общество: философия, история, культура. 2025. № 8. С. 263–271.
4. Михайлова А. В. Роль креативных пространств и креативного туризма в регионах Российской Федерации для формирования креатосферы / А. В. Михайлова, Н. С. Шкурова // Креативная экономика. 2023. Т. 17, № 8. С. 2873–2886.
5. Об утверждении Концепции развития креативных (творческих) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки до 2030 года: распоряжение Правительства Российской Федерации от 20.09.2021 № 2613-п. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/402745784/> (дата обращения: 28.09.2026).
6. Об утверждении Стратегии развития креативной экономики в Российской Федерации на период до 2036 года: распоряжение Правительства Российской Федерации от 08.09.2026 № 2431-п. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_544291/ (дата обращения: 20.09.2026).
7. Федеральный закон от 8 августа 2024 г. № 330-ФЗ «О развитии креативных (творческих) индустрий в Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2024. № 33. URL: <https://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102799731> (дата обращения: 29.09.2026).
8. Хрысева А. А. Модели креативных центров в рамках концепции пространственного развития сельских территорий / А. А. Хрысева, О. Е. Акимова, С. К. Волков // Экономика. Информатика. 2022. Т. 49, № 4. С. 661–676.

ПРОЧЕЕ

Эффективность электронного документооборота в Забайкальском государственном университете: экономия времени при переходе с бумажных документов на ЭДО

Зубарева Анастасия Григорьевна, студент
Забайкальский государственный университет (г. Чита)

Рассмотрены источники потерь времени при бумажном документообороте вуза и условия, при которых их сокращает электронный документооборот (ЭДО). Собственных измерений в ЗабГУ не проводилось, поэтому выводы для университета предположительны.

Ключевые слова: электронный документооборот, вуз, СЭД, трудоемкость, электронная подпись, внутренний контроль.

Введение

Забайкальский государственный университет ведет учебную документацию по методической инструкции МИ 01–03–2023 (приказ № 62 от 15 февраля 2023 г.). Курсовые работы, ВКР и НКР сдаются на бумаге и на электронном носителе, подписи ставятся на титульных листах и отрывах, а иллюстрации и графы основной надписи допускаются выполнять тушью или пастой. С этим состоянием и сопоставляется ЭДО.

Исследования, на которые опирается Л. В. Оринина, дают обобщенную оценку: около 75 % рабочего времени сотрудников уходит на подготовку, заполнение, копирование и передачу документов [6]. Замеров по российским вузам в источнике нет, переносить цифру на ЗабГУ без проверки нельзя. Цель работы: по опубликованным материалам выяснить, за счет чего сокращается время при переходе на электронные процедуры и что мешает это получить.

1 Источники потерь и механизмы экономии

Потеря документов, накопление неиспользуемых, нехватка места для хранения, затраты на поиск и на составление тематической подборки [6]. Ручная подготовка в офисных приложениях дублирует данные и порождает ошибки, отвлекая сотрудников от прямых обязанностей [7].

Прототип веб-системы для аккредитационного мониторинга устроен иначе: данные вносит тот, кто за них отвечает, кадровая справка формируется из базы автоматически, сведения об учебной нагрузке подгружаются из

таблиц вуза. Система проверяет заполненность полей, а сохраненные записи повторно используются в отчетах, без копирования по файлам [7]. Документ проходит состояния от «создан черновик» до «проверена и утверждена», при возврате на доработку причину пояснить обязательно.

Вывод авторов прототипа: время на подготовку и число ошибок сокращаются. Чисел нет, трудоемкость, по их словам, «значительно упрощается» [7]. Регистрация документа по метаданным без оператора и маршрутизация по заданным схемам возможны при подключении искусственного интеллекта, хотя рукописные и многоязычные документы распознаются плохо и ручной ввод остается [5, с. 87–90].

2 Правовые условия перехода

Переход на ЭДО добровольный: по ч. 8 ст. 28 Федерального закона № 273-ФЗ организация вправе вести документы в электронном виде без бумажного дубля, решение принимается по согласованию с учредителем [1, с. 170]. Пока бумажные экземпляры сохраняются, экономия от исключения печати и подписи ручкой не возникает.

Юридическую силу документам придает закон об электронной подписи, а на практике нужен удостоверяющий центр с сертифицированным ФСБ программным обеспечением [6]. Специального ведомственного акта об организации ЭДО в вузах нет, и полноценное внедрение без него, по мнению Р. А. Абдусаламова, невозможно [1, с. 171]. Не хватает также техники, кадров и денег, а после санкций недоступными стали и некоторые программы.

3 Риски, снижающие экономию

Параллельное ведение бумажного и электронного документооборота остается распространенной практикой: нагрузка на персонал растет, возникают расхождения [8, с. 59]. Личная почта и мессенджеры в обход системы, обход маршрутов согласования, недействительность документа при ошибках с подписью [8, с. 58–59]. Наличие технологии безопасности само по себе не гарантирует.

Консерватизм персонала и страх руководителя перед прозрачностью названы в [6] причинами, способными свести эффект к минимуму. Для модулей искусственного интеллекта нужны поправки в локальные акты, а личное отслеживание процессов еще долго останется необходимым [5, с. 91–92].

4 Условия получения экономии

Пять шагов: анализ существующего документооборота, выбор системы, обучение, установка с настройкой прав, мониторинг [1, с. 171]. Для вуза с бумажной ин-

струкцией важен первый: найти документы, которые циркулируют чаще всего, и начать с них. Практика Саратовской юридической академии (1С:Документооборот с выгрузкой в 1С:Университет ПРОФ) описана там же.

Материалы [2], [3], [4], [9] и [10] в базе знаний представлены только названиями, их выводы не проверялись и в расчет не принимались. Для ЗабГУ замерять нужно до внедрения: время согласования курсовой, число листов на работу, число обращений за справками. Иначе через год экономию подтвердить нечем.

Заключение

В рассмотренных публикациях экономия описана качественно: автоматическое формирование документов, повторное использование данных, быстрый поиск. Количественных замеров по вузам нет, кроме обобщенных 75 % [6]. Ограничения правовые и организационные [1, с. 170–171; 8, с. 58–59]. Следующий шаг для ЗабГУ: измерить текущие трудозатраты по МИ 01–03–2023 и провести пилот на одном виде документов.

Литература:

1. Абдусаламов, Р. А. Правовые основы внедрения электронного документооборота в вузе / Р. А. Абдусаламов // Юридический вестник Дагестанского государственного университета. — 2023. — Т. 48, № 4. — С. 169–172.
2. Бузыкова, Ю. С. Интеграция LMS, ERP и систем электронного документооборота в вузе и оптимизация сквозных процессов обучения и управления / Ю. С. Бузыкова // Управление образованием: теория и практика. — 2026. — № 1–1. — С. 79–89. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=89015348> (дата обращения: 28.09.2026).
3. Горшков, Е. А. Проблемы и возможности автоматизации документооборота в современных вузах / Е. А. Горшков, А. В. Калинина // Научный аспект. — 2023. — Т. 1, № 6. — С. 20–30. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54258844> (дата обращения: 28.09.2026).
4. Еще ближе к цели. Электронный документооборот в теории и на практике / Вячеслав Скимн // Налоги Беларуси. — 2024. — № 24. — С. 4–8.
5. Ковалева, Н. Н. Проблемы и перспективы использования искусственного интеллекта в системах электронного документооборота / Н. Н. Ковалева, П. В. Ереско, В. Ф. Изотова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Право. — 2023. — № 4 (55). — С. 87–92.
6. Оринина, Л. В. Специфика внедрения электронного документооборота в образовательную структуру современного вуза / Л. В. Оринина // Научный вестник Крыма. — 2022. — № 4 (39). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-vnedreniya-elektronno-go-dokumentoooborota-v-obrazovatelnyuyu-strukturu-sovremennogo-vuza> (дата обращения: 28.09.2026).
7. Полевщиков, И. С. Разработка алгоритмического и программного обеспечения автоматизированной информационной веб-системы электронного документооборота в образовательной сфере / И. С. Полевщиков, А. П. Тиллаев, М. М. Берестнев // Инженерный вестник Дона. — 2024. — № 7. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-algoritmicheskogo-i-programmnogo-obespecheniya-avtomatizirovannoy-informatsionnoy-veb-sistemy-elektronno-go> (дата обращения: 28.09.2026).
8. Савостина, Е. А. Актуальность осуществления внутреннего контроля электронного документооборота в вузах / Е. А. Савостина // Вестник науки. — 2025. — Т. 2, № 1091. — С. 56–61.
9. Степанова, Е. Н. Обучение бакалавров прикладной информатики проектированию информационных систем в полном цикле на основе использования систем электронного документооборота: диссертация на соискание ученой степени кандидата наук / Е. Н. Степанова; Московский городской педагогический университет. — Москва, 2022. — 184 с. — URL: <https://www.dissercat.com/content/obuchenie-bakalavrov-prikladnoi-informatiki-proektirovaniyu-informatsionnykh-sistem-v-polnom> (дата обращения: 28.09.2026).
10. Электронный документооборот организации: методические указания к практическим занятиям для студентов специальности 1–28 01 01 «Экономика электронного бизнеса» / Министерство образования Республики Беларусь, Витебский государственный технологический университет. — Витебск: ВГТУ, 2022. — 37 с.

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 40 (643) / 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, пом. 1, 3, 4, 5, 6.

Номер подписан в печать 14.10.2026. Дата выхода в свет: 21.10.2026.

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, пом. 1, 3, 4, 5, 6.

E-mail: info@moluch.ru; <https://moluch.ru/>

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый», 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25, пом. 1, 3, 4, 5, 6.