

АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

ISSN 2713-1513

#51 (286), 2025

часть V

Актуальные исследования

Международный научный журнал

2025 • № 51 (286)

Часть V

Издается с ноября 2019 года

Выходит еженедельно

ISSN 2713-1513

Главный редактор: Ткачев Александр Анатольевич, канд. социол. наук

Ответственный редактор: Ткачева Екатерина Петровна

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются.
За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей.
При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.
Материалы публикуются в авторской редакции.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Абдуллин Тимур Zufарович, кандидат технических наук (Высokотехнологический научно-исследовательский институт неорганических материалов имени академика А. А. Бочвара)

Абидова Гулмира Шухратовна, доктор технических наук, доцент (Ташкентский государственный транспортный университет)

Альборад Ахмед Абуди Хусейн, преподаватель, PhD, Член Иракской Ассоциации спортивных наук (Университет Куфы, Ирак)

Аль-бутбахак Башшар Абуд Фадхиль, преподаватель, PhD, Член Иракской Ассоциации спортивных наук (Университет Куфы, Ирак)

Альхаким Ахмед Кадим Абдуалкарем Мухаммед, PhD, доцент, Член Иракской Ассоциации спортивных наук (Университет Куфы, Ирак)

Асаналиев Мелис Казыкеевич, доктор педагогических наук, профессор, академик МАНПО РФ (Кыргызский государственный технический университет)

Атаев Загир Вагитович, кандидат географических наук, проректор по научной работе, профессор, директор НИИ биогеографии и ландшафтной экологии (Дагестанский государственный педагогический университет)

Бафоев Феруз Муртазоевич, кандидат политических наук, доцент (Бухарский инженерно-технологический институт)

Гаврилин Александр Васильевич, доктор педагогических наук, профессор, Почетный работник образования (Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой)

Галузо Василий Николаевич, кандидат юридических наук, старший научный сотрудник (Научно-исследовательский институт образования и науки)

Григорьев Михаил Федосеевич, доктор сельскохозяйственных наук (Кузбасский государственный аграрный университет имени В.Н. Полецкого)

Губайдуллина Гаян Нурахметовна, кандидат педагогических наук, доцент, член-корреспондент Международной Академии педагогического образования (Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова)

Ежкова Нина Сергеевна, доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии и педагогики (Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого)

Жилина Наталья Юрьевна, кандидат юридических наук, доцент (Белгородский государственный национальный исследовательский университет)

Ильина Екатерина Александровна, кандидат архитектуры, доцент (Государственный университет по землеустройству)

Каландаров Азиз Абдурахманович, PhD по физико-математическим наукам, доцент, проректор по учебным делам (Гулистанский государственный педагогический институт)

Карпович Виктор Францевич, кандидат экономических наук, доцент (Белорусский национальный технический университет)

Кожевников Олег Альбертович, кандидат юридических наук, доцент, Почетный адвокат России (Уральский государственный юридический университет)

Колесников Александр Сергеевич, кандидат технических наук, доцент (Южно-Казахстанский университет им. М. Ауэзова)

Копалкина Евгения Геннадьевна, кандидат философских наук, доцент (Иркутский национальный исследовательский технический университет)

Красовский Андрей Николаевич, доктор физико-математических наук, профессор, член-корреспондент РАЕН и АИН (Уральский технический институт связи и информатики)

Кузнецов Игорь Анатольевич, кандидат медицинских наук, доцент, академик международной академии фундаментального образования (МАФО), доктор медицинских наук РАГПН, профессор, почетный доктор наук РАЕ, член-корр. Российской академии медико-технических наук (РАМТН) (Астраханский государственный технический университет)

Литвинова Жанна Борисовна, кандидат педагогических наук (Кубанский государственный университет)

Мамедова Наталья Александровна, кандидат экономических наук, доцент (Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова)

Мукий Юлия Викторовна, кандидат биологических наук, доцент (Санкт-Петербургская академия ветеринарной медицины)

Никова Марина Александровна, кандидат социологических наук, доцент (Московский государственный областной университет (МГОУ))

Насакаева Бакыт Ермакбайкызы, кандидат экономических наук, доцент, член экспертного Совета МОН РК (Карагандинский государственный технический университет)

Олешкевич Кирилл Игоревич, кандидат педагогических наук, доцент (Московский государственный институт культуры)

Попов Дмитрий Владимирович, доктор филологических наук (DSc), доцент (Андижанский государственный институт иностранных языков)

Пятаева Ольга Алексеевна, кандидат экономических наук, доцент (Российская государственная академия интеллектуальной собственности)

Редкоус Владимир Михайлович, доктор юридических наук, профессор (Институт государства и права РАН)

Самович Александр Леонидович, доктор исторических наук, доцент (ОО «Белорусское общество архивистов»)

Сидикова Тахира Далиевна, PhD, доцент (Ташкентский государственный транспортный университет)

Таджибоев Шарифджон Гайбуллоевич, кандидат филологических наук, доцент (Худжандский государственный университет им. академика Бободжона Гафурова)

Тихомирова Евгения Ивановна, доктор педагогических наук, профессор, Почётный работник ВПО РФ, академик МААН, академик РАЕ (Самарский государственный социально-педагогический университет)

Хаитова Олмахон Саидовна, кандидат исторических наук, доцент, Почетный академик Академии наук «Турон» (Навоийский государственный горный институт)

Цуриков Александр Николаевич, кандидат технических наук, доцент (Ростовский государственный университет путей сообщения (РГУПС))

Чернышев Виктор Петрович, кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер РФ (Тихоокеанский государственный университет)

Шаповал Жанна Александровна, кандидат социологических наук, доцент (Белгородский государственный национальный исследовательский университет)

Шошин Сергей Владимирович, кандидат юридических наук, доцент (Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского)

Эшонкулова Нуржахон Абдужабборовна, PhD по философским наукам, доцент (Навоийский государственный горный институт)

Яхшиева Зухра Зиятовна, доктор химических наук, доцент (Джиззакский государственный педагогический институт)

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ

Баазов С.Т.	
ПСИХОЛОГИЯ ЭЛИТАРНОЙ ФИЛАНТРОПИИ: ТРАНСФОРМАЦИЯ МОТИВАЦИОННЫХ ПАТТЕРНОВ HNWI ОТ СТАТУСНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ К ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ	6
Бабенко В.С.	
КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	12
Рафикова Р.И.	
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЛИЧНОСТИ ИНТЕРНЕТ-ПРЕСТУПНИКА: МОТИВАЦИЯ, ТИПОЛОГИЯ И СОЦИАЛЬНО- КОГНИТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	15
Сергеева М.П., Ильясова А.С.	
ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЯ: СОВРЕМЕННАЯ СИТУАЦИЯ И ПУТИ РЕШЕНИЯ.....	19
Смирнова С.С.	
ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ОБРАЗА РОДИТЕЛЕЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И ЕГО СПЕЦИФИКА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА.....	21
Федина Е.И.	
СЕНЗИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОМПОНЕНТОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОНТОГЕНЕЗЕ: ОТ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ПОДРОСТКОВОМУ КРИЗИСУ	24
Федина Е.И.	
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНСТРУКТ: АНАЛИЗ МОДЕЛЕЙ (ДЖ. МАЙЕР, П. САЛОВЕЙ, Д. ГОУЛМАН, Р. БАР-ОН).....	27

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Гладченко М.	
ИННОВАЦИИ В ХОРЕОГРАФИИ: ТЕХНОЛОГИИ И ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ В СОЗДАНИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПОСТАНОВОК: ВЗГЛЯД МАРИНЫ ГЛАДЧЕНКО (2024 г.)	30
Иванова С.Ю., Газизова В.С.	
ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ ОБУЧЕНИЯ НА МОТИВАЦИЮ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	33
Кукин Р.В.	
ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИБЕРСПОРТОМ	37
Маслаков А.И., Кадуцкая Л.А.	
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	41

Матвеева А.Н., Чигарев Н.Н.

ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ВРАТАРЕЙ В ГАНДБОЛЕ 45

Минакова А.

КРИТИЧЕСКАЯ РОЛЬ ТРЕНЕРА-ХОРЕОГРАФА В ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ
К ТЕАТРАЛЬНЫМ И СПОРТИВНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ 49

Черных С.А., Сопина Д.С.

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ СПОРТСМЕНОВ ПРОБЕГАТЬ МАРАФОНСКИЕ ДИСТАНЦИИ:
ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ, ВЛИЯНИЕ ОКРУЖЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЯ 53

ПСИХОЛОГИЯ



10.5281/zenodo.18075840

БААЗОВ Симан Тов

эксперт в области институционального фандрайзинга, директор по фандрейзингу,
Solomon.help, Россия, г. Москва

ПСИХОЛОГИЯ ЭЛИТАРНОЙ ФИЛАНТРОПИИ: ТРАНСФОРМАЦИЯ МОТИВАЦИОННЫХ ПАТТЕРНОВ HNWI ОТ СТАТУСНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ К ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

Аннотация. Статья посвящена комплексному анализу психологических механизмов, определяющих эволюцию филантропической активности представителей групп HNWI, для которых благотворительность становится не только инструментом социального позиционирования, но и пространством экзистенциальной самоактуализации. В работе рассматриваются трансформации мотивационных паттернов от демонстративного, статусного потребления к глубоко личностным стратегиям, ориентированным на поиск смысла, самотрансценденцию и долгосрочное воздействие на социальную среду. Особое внимание уделено изменению восприятия публичности филантропии, переходу от имиджевых практик к подлинной ценностной вовлеченности, а также влиянию возрастных, культурных и идентификационных факторов на выбор филантропических моделей поведения. Анализируются механизмы формирования психологической отдачи от благотворительной деятельности, включая ощущение миссии, управление наследием, компенсацию экзистенциальной тревоги и стремление к символическому бессмертию. В статье также раскрывается роль социальных сетей элиты, благосостояния как фактора свободы выбора и ментальных моделей ответственности, определяющих переход к устойчивым, стратегически ориентированным формам филантропической активности.

Ключевые слова: элитарная филантропия, мотивационные паттерны, статусное потребление, самоактуализация, психология богатства, экзистенциальная мотивация, ценностная трансформация, символический капитал, социальная ответственность.

Актуальность исследования

Современная элитарная филантропия переживает качественное преобразование, выходя за рамки традиционных практик демонстративного статуса и переходя к глубоко осмысленным формам социального участия.

На фоне глобальных вызовов, роста социального неравенства и стремительного изменения ценностных ориентиров элит исследование психологических оснований благотворительности HNWI приобретает особую значимость. Выявление мотивационной динамики позволяет лучше понять, как состоятельные индивиды переосмысливают свое место в мире, формируют новые модели

ответственности и используют благотворительность как инструмент экзистенциальной самоактуализации и конструирования личностного наследия.

Актуальность усиливается растущей ролью частного капитала в решении общественных задач, влиянием культурных и биографических факторов на выбор филантропических стратегий и изменением статуса филантропии в глобальной элитной среде.

Цель исследования

Целью исследования является выявление и аналитическое описание психологических механизмов, определяющих трансформацию мотивационных паттернов HNWI от

ориентированности на статусное потребление к практикам, основанным на поиске смысла, самотрансценденции и экзистенциальной самоактуализации.

Работа направлена на то, чтобы определить внутренние и внешние детерминанты этой трансформации, а также раскрыть изменения в восприятии филантропии как инструмента самореализации, символического бессмертия и управления личным наследием.

Материалы и методы исследования

Исследование базируется на междисциплинарном анализе, включающем труды по социальной психологии богатства, поведенческой экономике, социологии элит, экзистенциальной психологии и теории символического капитала.

В качестве материалов используются современные исследования филантропического поведения HNWI, отчеты международных консалтинговых компаний, биографические данные крупных филантропов, анализ публичных заявлений и стратегий их благотворительных инициатив.

Методологический подход включает качественный контент-анализ, сравнительный анализ мотивационных моделей, психологическую интерпретацию устойчивых поведенческих паттернов, определяющих выбор филантропических практик.

Данный комплексный подход позволяет выявить глубинные мотивации элитарной филантропии и проследить логику ее эволюции в направлении персонализированной, ценностно насыщенной и экзистенциально значимой деятельности.

Результаты исследования

История становления психологии элитарной филантропии отражает эволюцию представлений о роли богатства, социального долга и личностного смысла в поведении состоятельных индивидов.

Существует объемный пул исследований, посвященных вопросу филантропии. Данная тема составила научный интерес таких авторов, как R. H. Bremner [5], A. B. Carroll [6], A. Gautier [7], K. Leisinger [8, с. 315-342], P. G. Schervish, J. J. Havens [9, с. 421-434], D. Vogel [10].

Анализ данных публикаций позволил предположить, что филантропия способна выступать дискуссионной «рамкой» для объяснения социально-экономических процессов, включая

практики не только коммерческого, но и государственного сектора.

Первые формы филантропической активности высших слоёв фиксируются ещё в античности, где пожертвования трактовались как способ укрепления социального престижа и демонстрации гражданской доблести.

В Средние века благотворительность элит носила преимущественно религиозно-нравственный характер, выступая инструментом спасения души и поддержания социального порядка. На этом этапе психологическая мотивация благотворителя была связана с обязательностью и религиозной аскезой, а не с внутренними экзистенциальными поисками.

С началом индустриальной эпохи и формированием крупных частных состояний центр тяжести сместился к рационализированным моделям «цивилизирующей» филантропии. Такие деятели, как Эндрю Карнеги и Джон Рокфеллер, стали символами новой логики: благотворительность начала рассматриваться как моральная обязанность успеха. С психологической точки зрения в XIX–XX веках укрепилась мотивация управления репутацией, рационального перераспределения богатства и формирования положительного исторического наследия. Филантропия постепенно превращалась в инструмент самоконструирования личности успешного капиталиста [3, с. 41-45].

Во второй половине XX века под влиянием гуманистической психологии, экзистенциальной философии и расширения дискурса социальной ответственности бизнес-элит структура мотиваций изменилась. Появилась тенденция воспринимать благотворительность не только как внешнюю обязанность, но и как внутреннюю потребность, связанную с поиском смысла, личностного роста, переживания собственной значимости и влияния на мир.

Развитие глобального неравенства, экологических рисков и технологических трансформаций усилило потребность HNWI в стратегической филантропии, ориентированной на изменение систем, а не на простое пожертвование ресурсов [2, с. 180-183].

В начале XXI века филантропия супербогатых стала частью индивидуальной идентичности (рис.). Психологические исследования фиксируют переход от демонстративного потребления к символическому «потреблению смысла», где благотворительная активность выполняет функции эмоциональной саморегуляции, преодоления экзистенциальной

тревожности, конструирования долговременного наследия и социального бессмертия. Появление имперсональных фондов нового типа, филантропии влияния, проектного

инвестирования и стратегического подхода отражает глубокую внутреннюю трансформацию мотиваций.

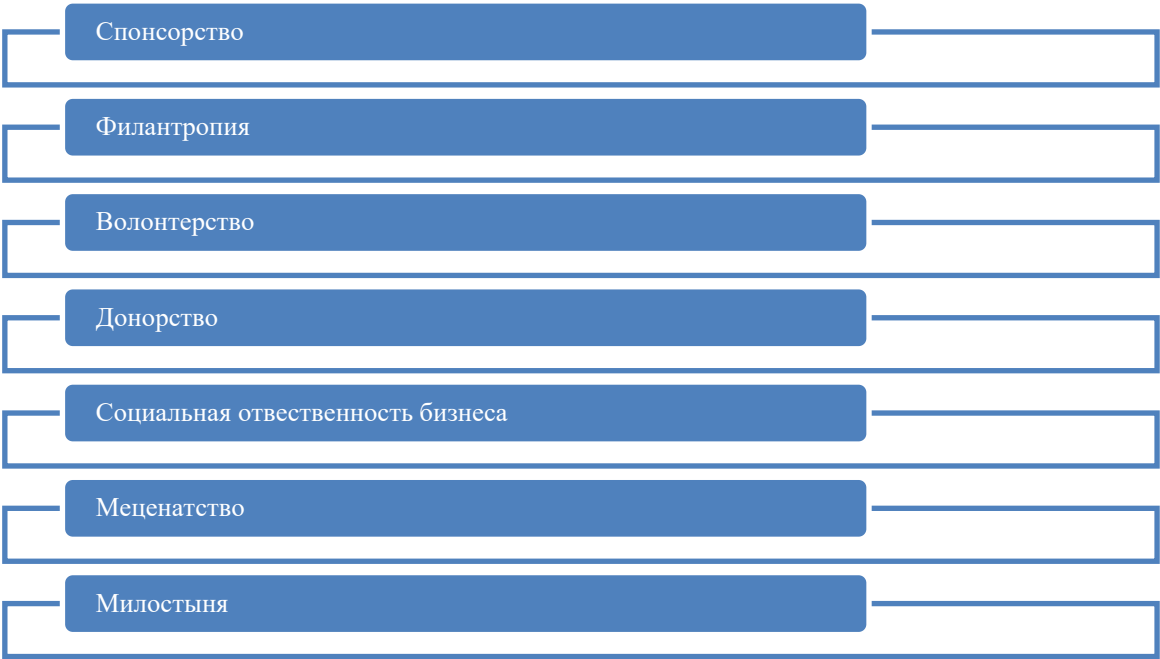


Рис. Виды благотворительной деятельности

Историческая динамика показывает движение от благотворительности как формы социального престижа и нормативного долга к филантропии как психологическому пространству самоактуализации, личностного роста и экзистенциальной реализации состоятельных индивидов [4, с. 84-89].

Отметим, что современная элитарная филантропия демонстрирует явный переход от показного статуса к поиску личного смысла, и это особенно заметно на примерах крупнейших HNWIс (табл.).

Таблица

Сравнительный анализ мотивационных моделей (разработано автором)

№	Показатель	Характеристика
1	Этическая модель	Основана на моральных и этических соображениях. Люди чувствуют моральную обязанность помогать другим, особенно тем, кто в нужде.
2	Экономическая модель	Включает в себя идеи о том, что филантропия может быть выгодной. Филантропы могут инвестировать в социальные проекты, которые в будущем принесут экономическую отдачу.
3	Социальная модель	Подчеркивает значимость социальных связей. Люди участвуют в филантропии для укрепления связей с сообществом, создания устойчивых социальных сетей и повышения своего статуса.
4	Психологическая модель	Исходит из внутренних потребностей человека, таких как желание быть значимым, помогать другим или преодолевать собственные проблемы.
5	Культурная модель	Учитывает влияние культурных норм и традиций на филантропические действия. Например, в некоторых культурах благотворительность считается важной частью общественной жизни.
6	Стратегическая модель	Включает в себя целенаправленное использование ресурсов для достижения конкретных социальных изменений. Филантропы могут разрабатывать стратегии для максимального влияния своих вкладов.

Инициативы Билла и Мелинды Гейтс иллюстрируют сдвиг от традиционных пожертвований к экзистенциальной реализации через влияние на глобальные процессы: борьба с малярией, реформы здравоохранения, системные инвестиции в науку. В их публичных заявлениях доминируют темы внутренней ответственности, необходимости оставить после себя не капитал, а улучшенный мир, что провоцирует психологическую переориентацию с репутации на смысл.

Аналогично деятельность Маккензи Скотт, отказавшейся от контроля над брендом собственной филантропии и массово распределяющей ресурсы негласно и без именного капитала, демонстрирует стремление не к статусу, а к внутреннему ощущению подлинной этической аутентичности. В её мотивации заметно стремление к экзистенциальной честности и размыванию иерархических моделей благотворительности.

Современный «импакт-подход» Марка Цукерберга и Присциллы Чан также отражает психологию самоактуализации: вместо традиционных фондов они создают гибридные структуры, предназначенные не столько для традиционной благотворительности, сколько для изменения траекторий будущего – от биомедицины до образования.

Подобные проекты отражают желание ощущать себя субъектами глобальной эволюции, создателями новых возможностей существования. На другом полюсе находится филантропия Илона Маска, где мотивы инновационного спасения цивилизации – развитие технологий для многопланетного будущего, поддержка фундаментальной науки – выступают не как демонстрация богатства, а как способ подтвердить собственную экзистенциальную миссию. В этой логике филантропия становится продолжением самоидентификации как конструктора будущего.

Набирает силу и тихая, «скрытая» филантропия нового поколения миллиардеров из технологического сектора, которые минимизируют публичность, инвестируя в психическое здоровье, климатические технологии, биоинженерию и искусственный интеллект. Их выбор отражает внутренний поиск сопричастности к решению фундаментальных проблем человеческого существования, где жертвование средств воспринимается как акт онтологической включённости в судьбу мира.

В целом современные примеры показывают, что филантропия HNWI становится способом экзистенциального самоуглубления: от

демонстрации превосходства к переживанию значимости, от внешнего статуса к внутреннему смыслу, от социального высвечивания к тихой, но глубоко личной работе над тем, чтобы придать собственному богатству экзистенциальную оправданность.

Следует отметить, что современная элитарная филантропия сталкивается с комплексом психологических и социальных проблем, которые возникают в момент, когда традиционная мотивация демонстрации статуса уступает место стремлению к смыслу и самоактуализации.

Одной из ключевых трудностей становится *внутренний конфликт* между желанием аутентичного, глубоко личного вклада и ожиданиями окружающей среды, которая по-прежнему воспринимает филантропию богатых как инструмент репутационного капитала. Многие HNWI переживают когнитивное напряжение: любое их действие автоматически интерпретируется через призму пиара, даже если мотивация искренне экзистенциальна.

Ещё одна проблема заключается в *утрате чётких внешних ориентиров*. Статусное потребление имеет простые правила, тогда как экзистенциальная филантропия требует сложной внутренней работы, самоанализа, понимания собственных ценностей. Это нередко приводит к эмоциональной фрустрации, чувству неопределённости и даже к кризису идентичности: богатство перестаёт быть инструментом социального превосходства, но ещё не становится полностью осмысленным инструментом самореализации.

Отдельной трудностью является *феномен «моральной перегрузки»*. Когда филантропы начинают стремиться к решению экзистенциально значимых проблем вроде климатического кризиса, глобального неравенства или биотехнологической безопасности, масштаб задач вызывает чувство беспомощности. Желание изменить мир вступает в противоречие с реальными ограничениями личного влияния, даже если ресурсы огромны. В результате появляется экзистенциальное напряжение, ощущение невозможности достичь внутренне желаемой трансформации реальности.

Кроме того, многие HNWI сталкиваются с *разрывом между личной мотивацией и институциональной логикой* профессиональной филантропии. Эксперты, консультанты и фонды работают по рациональным, бюрократическим моделям, тогда как миллиардеры стремятся к субъективному ощущению смысла и причастности. Это создаёт разочарование, ощущение,

что их вовлечение теряет уникальность и превращается в стандартный управленческий процесс.

Наконец, существует проблема *социальной критики*. В эпоху растущей чувствительности к неравенству любые экзистенциальные поиски богатых людей часто воспринимаются как попытка оправдать привилегии. Даже стремление к подлинному смыслу может быть интерпретировано как элитарная форма самореализации, недоступная большинству. Это усиливает внутреннюю амбивалентность филантропов и может ограничивать их желание действовать открыто.

В совокупности эти проблемы формируют сложный психологический ландшафт, в котором трансформация мотиваций HNWI от статуса к самоактуализации проходит через сопротивление внешней среды, внутренние сомнения и необходимость глубокого переосмысления собственной роли в мире.

По нашему мнению, преодоление кризиса мотивации у состоятельных филантропов требует одновременно внутренней психологической перестройки и изменения организационной среды, в которой они осуществляют благотворительную деятельность.

Один из ключевых шагов – формирование аутентичной ценностной архитектуры. Это предполагает глубокую личную рефлексию, работу с коучами и психологами, осмысление собственных биографических травм, экзистенциальных стремлений и устойчивых этических ориентиров. Когда человек чётко понимает, какие смыслы являются для него действительно важными, давление внешних ожиданий постепенно теряет власть, а филантропия превращается из инструмента социального одобрения в проявление личной идентичности.

Снижение фрустрации, связанной с утратой внешних ориентиров, достигается через создание индивидуальной стратегии влияния. Вместо попыток решать сразу глобальные задачи HNWI переходят к формированию фокуса: выбирают одну-две проблемы, которые эмоционально и интеллектуально резонируют с их жизненным опытом. Такой фокус позволяет структурировать усилия, уменьшить экзистенциальную рассеянность и получить ощущение реального, измеримого влияния.

Для преодоления моральной перегрузки эффективной становится модель поэтапной филантропии, где крупные цели разбиваются на управляемые результаты. Использование принципов «теории изменений», регулярной аналитики и обратной связи снижает чувство

беспомощности и позволяет видеть контуры причинно-следственных эффектов. Психологически это создаёт внутреннюю точку опоры и восстанавливает ощущение агентности.

Конфликт между личными мотивациями и институциональной логикой решается через гибридные форматы участия. HNWI всё чаще включаются не только как доноры, но и как мыслительные партнёры: создают авторские программы, участвуют в стратегических сессиях фондов, инициируют исследовательские проекты. Такой подход сохраняет чувство уникальности вклада и уменьшает отчуждение, возникающее в бюрократических структурах.

Работа с социальной критикой требует прозрачности, подотчётности и отказа от коммуникации, ориентированной на имидж. На смену публичным жестам статусной щедрости приходят долгосрочные партнёрства с независимыми экспертами, открытая публикация данных о результатах, участие в общественных обсуждениях и поддержка инициатив, которые укрепляют институциональную справедливость. Это снижает уровень недоверия и делает филантропа участником диалога, а не носителем привилегированного морального авторитета.

В итоге решение перечисленных проблем формирует новый тип элитарной филантропии, где личная экзистенциальная потребность в смысле соединяется с профессиональными стандартами социальной эффективности. Такой синтез позволяет HNWI переходить от демонстративного потребления ресурсов к их осознанному использованию, создающему глубокую внутреннюю удовлетворённость и реальные изменения в мире.

Заключение

Психология элитарной филантропии переживает важный этап трансформации: состоятельные благотворители постепенно отходят от мотивов социального статуса, признания и символического капитала, переходя к поиску личного смысла и экзистенциальной самоактуализации. Этот процесс сопровождается внутренними кризисами, сомнениями и конфликтом между индивидуальными ценностями и институциональными нормами, однако именно он открывает путь к более зрелой, эффективной и честной модели благотворительности.

Современный HNWI-филантроп становится не просто донором, а субъектом, стремящимся к глубинному влиянию, а не к демонстративным жестам. Осознанность, долгосрочная стратегия, прозрачность, сотрудничество с

экспертами и готовность к рефлексии формируют качественно новый этический стандарт, где личная самореализация совпадает с социально значимым результатом. Такая эволюция не только укрепляет внутреннюю мотивацию филантропа, но и повышает доверие общества, эффективность программ и устойчивость создаваемых изменений.

Итогом становится переход от филантропии как символа элитарности к филантропии как способу смыслообразования, ответственности и участия в построении более справедливого мира.

Литература

1. Беляева И.Ю., Козлова Н.П. Благотворительность работает на репутацию // National Business: Журнал для руководителей нового поколения. Март 2010. С. 44-48.
2. Грязнов С.А. Новая филантропия XXI в. // Modern Science. – 2021. – № 11-2. – С. 180-183.
3. Манаенкова Ю.Н. Филантропические практики как акторы влияния в формировании политики // Общество: политика, экономика, право. – № 4 (117)). – 2023. – С. 41-45.
4. Шапов Я.Н. Благотворительность в до-революционной России. Национальный опыт и взгляд на цивилизацию // Россия в XX в. Истории мира спорят / отв. ред. И.Д. Ковальченко. М., 1994. – С. 84-89.
5. Bremner R.H. Giving: Charity and philanthropy in history. New Jersey: Transaction Publishers, 1996.
6. Carroll A.B. The Pyramid of Corporate Social Responsibility: Toward the Moral Management of Organizational Stakeholders // Business Horizons. July-August 1991.
7. Gautier A., Pache A.C. Research on Corporate Philanthropy: A Review and Assessment // Journal of Business Ethics. 2013.
8. Leisinger K. Corporate Philanthropy: The “Top of the Pyramid” // Business and Society Review. Vol. 112. 2007. No. 3. P. 315-342.
9. Schervish P.G., Havens J.J. Money and magnanimity: New findings on the distribution of income, wealth, and philanthropy. Nonprofit Management & Leadership 8. 1998. № 4. P. 421-434.
10. Vogel D. The Market for Virtue. Washington, DC: Brookings Institute, 2006.

BAAZOV Siman Tov

Expert in the Field of Institutional Fundraising, Director of Fundraising,
Solomon.help, Russia, Moscow

PSYCHOLOGY OF ELITE PHILANTHROPY: THE TRANSFORMATION OF HNWIS MOTIVATIONAL PATTERNS FROM STATUS CONSUMPTION TO EXISTENTIAL SELF-ACTUALIZATION

Abstract. *The article is devoted to a comprehensive analysis of the psychological mechanisms that determine the evolution of the philanthropic activity of representatives of HNWIs groups, for whom charity becomes not only an instrument of social positioning, but also a space of existential self-actualization. The paper examines the transformation of motivational patterns from demonstrative, status-based consumption to deeply personal strategies focused on the search for meaning, self-transcendence and long-term impact on the social environment. Special attention is paid to the changing perception of philanthropy publicity, the transition from image-based practices to genuine value engagement, as well as the influence of age, cultural and identification factors on the choice of philanthropic behaviors. The mechanisms of the formation of psychological returns from charitable activities are analyzed, including a sense of mission, legacy management, compensation for existential anxiety and the desire for symbolic immortality. The article also reveals the role of elite social networks, wealth as a factor of freedom of choice, and mental models of responsibility that determine the transition to sustainable, strategically oriented forms of philanthropic activity.*

Keywords: elite philanthropy, motivational patterns, status consumption, self-actualization, psychology of wealth, existential motivation, value transformation, symbolic capital, social responsibility.

БАБЕНКО Виктория Сергеевна

учитель начальных классов, МБОУ СОШ № 75, Россия, г. Воронеж

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ концептуальных основ исследования взаимосвязи между уровнем развития эмоционального интеллекта (ЭИ) и характером межличностных отношений на этапе младшего школьного детства. Рассматриваются ключевые структурные модели ЭИ применительно к возрастным возможностям детей 7–11 лет. Проводится операционализация параметров межличностных отношений, значимых для данного возрастного периода. На основе интеграции положений психологии эмоций, возрастной и социальной психологии выстраивается теоретическая модель, описывающая опосредующую роль компонентов ЭИ в формировании социометрического статуса, качества дружбы и стратегий поведения в конфликтах. Результатом анализа является системное представление о механизмах влияния эмоциональной компетентности на социальную адаптацию ребенка, задающее основу для дальнейших эмпирических исследований.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, межличностные отношения, младший школьный возраст, теоретическая модель, социальная адаптация, концептуальные основания.

Актуальность изучения взаимосвязи эмоционального интеллекта (ЭИ) и межличностных отношений в младшем школьном возрасте обусловлена фундаментальными изменениями в социальной ситуации развития ребенка. Переход к систематическому обучению, формирование учебной деятельности и нового социального статуса «ученика» выдвигают на первый план задачу успешной интеграции в коллектив сверстников. Качество межличностных отношений становится не только условием психологического комфорта, но и значимым фактором академической успеваемости и личностного роста. В этом контексте эмоциональный интеллект, понимаемый как способность к распознаванию, пониманию, управлению и использованию эмоций, рассматривается как ключевой внутренний ресурс социальной адаптации.

Теоретический анализ требует уточнения понятия ЭИ применительно к детям 7–11 лет. Наиболее продуктивным представляется интегративный подход, сочетающий элементы модели способностей Дж. Мэйер, П. Саловей, Д. Карузо [1] и смешанной модели Д. Гоулмана [2], адаптированной с учетом возрастной специфики.

В рамках данного исследования эмоциональный интеллект младшего школьника предлагается рассматривать как развивающуюся систему взаимосвязанных компонентов. Она включает внутриличностный аспект, проявляющийся в способности идентифицировать и вербализовать собственные эмоциональные состояния, связанные с учебой и общением. Д. В. Люсин [3] отмечает, что неотъемлемой частью этой системы является и межличностный (социальный) аспект, который подразумевает эмпатию – умение распознавать эмоции сверстников и взрослых по вербальным и невербальным сигналам, а также понимать причины их возникновения в типичных школьных ситуациях. Важную роль играет регулятивный аспект, охватывающий начальные формы управления эмоциями: способность к произвольной задержке импульсивных реакций, использование простых стратегий саморегуляции и адаптивное выражение чувств. Наконец, инструментальный аспект данной системы заключается в практическом использовании эмоциональной информации для решения социальных задач, таких как разрешение конфликтов, организация совместной деятельности или оказание поддержки.

Именно межличностный и регулятивный аспекты, находящиеся в процессе активного становления под влиянием учебной деятельности и группового взаимодействия, выдвигаются на первый план при анализе их связи с характером отношений.

В. Н. Куницына [4] отмечает, что межличностные отношения младших школьников теряют свою прежнюю ситуативность, приобретая более устойчивый и избирательный характер, что создает принципиально новую социальную реальность для ребенка. Для теоретического анализа их взаимосвязи с эмоциональным интеллектом необходимо выделить ключевые измеряемые параметры этой реальности.

Прежде всего, таким параметром выступает **социометрический статус в группе класса** – то есть объективное положение ребенка в системе симпатий и антипатий, определяющее степень его принятия или отвержения коллективом. Высокий уровень эмоционального интеллекта здесь рассматривается как важный внутренний ресурс для достижения благоприятного статуса. Другим ключевым параметром является **качество и стабильность диадической дружбы**, отражающие способность ребенка к установлению и поддержанию близких, доверительных и взаимных отношений, в которых естественны эмоциональная поддержка и сопереживание. Также принципиально важен **характер конфликтного взаимодействия**, а именно преобладающие у ребенка стратегии поведения в спорах и ссорах, где эмоциональный интеллект напрямую влияет на выбор конструктивных паттернов – сотрудничества или компромисса – вместо деструктивных. Наконец, значимым индикатором служит **способность к кооперации и совместной деятельности**, которая проявляется в эффективности взаимодействия в парах или малых группах при решении задач и требует постоянного учета эмоционального состояния партнера и регуляции собственных эмоций для достижения общей цели.

На основе проведенного анализа можно выстроить концептуальную модель, которая постулирует, что уровень развития эмоционального интеллекта влияет на параметры межличностных отношений не напрямую, а опосредованно, через ряд конкретных психологических механизмов.

Ключевым из них является **механизм точной социальной перцепции**. Высокий уровень развития межличностного компонента ЭИ позволяет ребенку адекватно «считывать» эмоциональные состояния и намерения сверстников. Эта способность снижает количество ошибок атрибуции (например, интерпретацию случайного толчка как злого умысла), минимизирует почву для необоснованных обид и конфликтов, а также создает основу для своевременного проявления эмпатии и поддержки.

Второй важный механизм – **механизм эмоционально-управляемого поведения**. Развитый регулятивный компонент ЭИ обеспечивает сдерживание деструктивных импульсивных реакций в ситуациях фрустрации или спора. Благодаря этому ребенок получает возможность делать осознанный поведенческий выбор, а не действовать под влиянием сиюминутного аффекта. Такая предсказуемость и самообладание значительно повышают степень его принятия со стороны группы.

Третьим звеном выступает **механизм создания позитивного эмоционального климата**. Дети с развитым эмоциональным интеллектом чаще иницируют и поддерживают позитивные взаимодействия, умело используют юмор и выражение одобрения. Фактически они становятся «эмоциональными аттракторами», вокруг которых естественным образом формируются комфортные микрогруппы, что напрямую укрепляет их социометрический статус и качество дружеских связей.

Наконец, интеграция всех компонентов ЭИ реализуется через **механизм успешного разрешения конфликтов**. Он позволяет ребенку анализировать конфликтную ситуацию, понимать эмоции и позиции всех сторон, управлять собственным состоянием и предлагать решения, учитывающие интересы других. Таким образом, потенциально деструктивное столкновение трансформируется в ситуацию развития отношений, а не их разрыва.

В совокупности эти механизмы формируют целостный эмоционально-социальный инструментарий, которым младший школьник пользуется для навигации в системе групповых отношений. Поведение, основанное на этом инструментарии, является более адаптивным и просоциальным, что, в соответствии с логикой социального обмена, закономерно повышает

его привлекательность как партнера по общению и сотрудничеству.

Литература

1. Сергиенко Е., Ветрова И.И. Тест Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект». Руководство. М.: Институт психологии РАН, 2010. 176 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: МИФ, 2022. 544 с.
3. Люсин Д.В. Социальный интеллект: Теория, измерения, исследование. М.: Институт психологии РАН, 2004. 176 с.
4. Куницына В.Н. Межличностное. – СПб.: Питер, 2001. 544 с.

BABENKO Viktoria Sergeevna

Primary School Teacher, MBOU Secondary School No. 75, Russia, Voronezh

CONCEPTUAL FOUNDATIONS FOR STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN PRIMARY SCHOOL AGE

Abstract. *The article presents a theoretical analysis of the conceptual foundations of the study of the relationship between the level of emotional intelligence (EI) development and the nature of interpersonal relationships at the stage of primary school childhood. The key structural models of EI are considered in relation to the age capabilities of children aged 7-11. The operationalization of the parameters of interpersonal relationships that are significant for this age period is carried out. Based on the integration of the provisions of emotional psychology, age psychology, and social psychology, a theoretical model is constructed that describes the mediating role of EI components in the formation of sociometric status, the quality of friendship, and conflict resolution strategies. The analysis results in a systemic understanding of the mechanisms of emotional competence's influence on a child's social adaptation, providing a foundation for further empirical research.*

Keywords: *emotional intelligence, interpersonal relationships, primary school age, theoretical model, social adaptation, conceptual foundations.*

РАФИКОВА Рушана Исламовна

курсант,

Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации,
Россия, г. Уфа

*Научный руководитель – доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Уфимского юридического института Министерства внутренних дел Российской Федерации,
кандидат медицинских наук, полковник полиции Мансурова Зиля Рахимлановна*

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЛИЧНОСТИ ИНТЕРНЕТ-ПРЕСТУПНИКА: МОТИВАЦИЯ, ТИПОЛОГИЯ И СОЦИАЛЬНО-КОГНИТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Аннотация. В статье проводится комплексный анализ личности преступника, действующего в глобальной информационной сети. На основе синтеза современных отечественных исследований предлагается дифференцированная типология интернет-преступников, выходящая за рамки традиционного деления на «хакеров» и «кракеров». Рассматривается взаимосвязь между социально-демографическими характеристиками, ведущими мотивами (игровой, корыстный, самоутверждающий, деструктивный) и конкретными формами киберпреступной деятельности. Особое внимание уделяется психологическим особенностям, включая когнитивную сферу, ценностные ориентации и социально-адаптационные дефициты, которые формируют предрасположенность к противоправным действиям в виртуальной среде. Делается вывод о необходимости разработки дифференцированных мер профилактики и противодействия, основанных на понимании глубинной мотивации и типологических особенностей цифровых правонарушителей.

Ключевые слова: киберпреступность, личность интернет-преступника, психологический портрет, мотивация, типология, хакеры, социальные сети, цифровая девиация.

Стремительная цифровизация общества и повсеместное проникновение глобальных компьютерных сетей кардинально трансформировали не только способы коммуникации и ведения бизнеса, но и криминальную среду. Информационные технологии, предоставляя беспрецедентные возможности для развития, одновременно стали мощным инструментом в руках преступного мира. Высокая доступность, анонимность, транснациональный характер и дистанцированность от жертвы сделали интернет-пространство ареной для новых форм противоправной деятельности. В этих условиях традиционные криминологические и криминалистические подходы к изучению личности преступника требуют существенной адаптации. Понимание психологических особенностей, мотивационной структуры и поведенческих паттернов субъектов, совершающих преступления в сети, перестает быть сугубо теоретической задачей и становится практической необходимостью для эффективного

предупреждения, раскрытия и расследования киберпреступлений.

Социально-демографический и криминологический профиль показывает относительную однородность базового социально-демографического портрета типичного интернет-преступника. Абсолютное большинство (около 75–80%) составляют лица мужского пола, хотя отмечается тенденция к увеличению доли женщин, что связано с их активным участием в профессиональных сферах, основанных на использовании компьютерной техники.

Возрастной диапазон сконцентрирован в рамках 14–45 лет, с явным пиком активности в молодежной среде (18–25 лет). Данный факт непосредственно коррелирует с ключевыми мотивами: потребностью в самоутверждении, исследовательским азартом, стремлением к быстрому получению жизненных благ при недостатке законных возможностей. Образовательный уровень данной категории лиц, как правило, средний или выше среднего.

Значительная часть имеет среднеспециальное или высшее образование (часто техническое или экономико-юридическое), а также специализированные навыки в области информационных технологий, приобретенные как формально, так и самостоятельно. В отличие от традиционных преступников, среди интернет-преступников сравнительно низок процент лиц с предыдущими судимостями; они редко имеют связи с обычной уголовной средой и не склонны к совершению насильственных преступлений в реальной жизни.

Типология интернет-преступников: от дилетанта до профессионала рассматривается на основе глубины знаний, мотивации и уровня организации можно выделить несколько устойчивых типов:

1. «Ламмеры» (дилетанты). Эта группа состоит из малоквалифицированных пользователей, использующих готовые, зачастую скачанные из сети, инструменты для взлома (например, генераторы номеров кредитных карт). Их действия характеризуются отсутствием продуманной подготовки, наивной верой в безнаказанность и следствием «интернет-психоза». Несмотря на низкий индивидуальный уровень опасности, массовость этой группы делает ее значимым источником «фоновой» киберпреступности.

2. «Хакеры-энтузиасты» (игроки, исследователи). Классический тип, движимый прежде всего интеллектуальным вызовом, исследовательским интересом и «спортивным» азартом. Взлом систем защиты воспринимается ими как сложная игра, способ доказать свое интеллектуальное превосходство над системой и ее создателями. Для них характерно отсутствие изначальной корыстной цели, что не отменяет противоправности их действий. Нередко у таких лиц наблюдается своеобразная психологическая зависимость от процесса взлома.

3. «Кракеры» (злонамеренные хакеры). Это хакеры, перешедшие границу исследовательского интереса и использующие свои навыки для достижения запретных целей: хищения данных, денежных средств, причинения вреда. Сюда относятся компьютерные хулиганы и вандалы, а также более опасные подтипы: «информационные маклеры» (продающие добытую информацию) и «мета-хакеры» (контролирующие других хакеров в корыстных целях). Мотивация смешанная: к игровому

компоненту добавляется корысть, месть или деструктивные наклонности.

4. «Белые воротнички» (профессиональные киберпреступники). Наиболее опасный и организованный тип. Часто это высококвалифицированные специалисты (иногда с несколькими высшими образованиями), работающие в IT-сфере легально и использующие свои знания для совершения тщательно спланированных преступлений (крупные хищения, промышленный шпионаж). Их отличает глубочайшее знание компьютерных систем, использование стойкой криптографии, тщательное сокрытие следов и часто – связи в деловых или властных структурах. Именно на их долю приходится наиболее крупный материальный ущерб.

5. «Вербовщики» и манипуляторы (социально-деструктивный тип). Относительно новая, но крайне опасная категория, использующая сети не для атак на инфраструктуру, а для воздействия на сознание (организаторы «групп смерти», вербовщики в экстремистские и деструктивные культы, крупные мошеннические схемы). Они обладают навыками социальной инженерии, психологического манипулирования (вплоть до элементов НЛП) и создают разветвленные сетевые структуры. Их мотивация может быть идеологической, корыстной или сочетать обе.

Психологическая мотивация и ценностно-смысловая сфера интернет-преступника чаще всего представляет собой сложный конгломерат, где можно выделить ведущий вектор:

Игровой мотив и самоутверждение: желание испытать острые ощущения, доказать себе и референтной группе (хаковскому сообществу) свои интеллектуальные возможности, компетентность, превосходство. Процесс преодоления защиты становится самоцелью, способом повышения самооценки и обретения статуса в виртуальном сообществе.

Корыстный мотив: является одним из самых распространенных (по разным данным, лежит в основе 55–66% преступлений). Включает как прямое хищение денежных средств, так и кражу конфиденциальной информации для последующей продажи, получение бесплатного доступа к платным ресурсам.

Идеологический и протестный мотив, включает хактивизм (политически мотивированный взлом), действия под лозунгами борьбы с

«носителями зла» (крупными корпорациями, государствами), а также распространение запрещенной идеологии (экстремизм, терроризм).

Деструктивный мотив и месть это желание причинить вред, разрушить, унижить. Может быть направлено на конкретного человека, организацию или носить диффузный характер («обида на весь мир»). Часто сопряжен с личностными деформациями и является двигательной силой для кибербуллинга, вандализма на сайтах, организации травли.

Для многих интернет-преступников, особенно из числа «хакеров-энтузиастов» и «ламмеров», характерны правовой нигилизм и специфическая система этических оправданий. Они могут искренне не считать свои действия полноценным преступлением, оправдывая их «исследовательским интересом», «борьбой за свободу информации» или «протестом против системы». Им свойственны инфантилизм, завышенная самооценка («комплекс безнаказанности») и недооценка реального ущерба и последствий своих действий.

Психологический портрет часто противоречит медийному стереотипу «гения-злодея». Напротив, многие интернет-преступники, особенно на начальных этапах, – это люди с повышенным уровнем тревожности, низкой самооценкой, трудностями в реальных социальных контактах. Виртуальная среда, обеспечивающая анонимность и контролируемость самопрезентации, становится для них компенсаторным пространством, где они чувствуют себя уверенно и могущественно.

Когнитивная сфера, как правило, характеризуется, высоким уровнем развития абстрактно-логического и системного мышления, способностью к длительной концентрации на решении сложных задач (иногда граничащей с одержимостью), а также с постоянной познавательной активностью в узкой профессиональной сфере (стремление быть в курсе всех новинок в области IT и информационной безопасности).

В социально-поведенческой сфере наблюдается парадокс: при общих трудностях в непосредственном общении для многих характерна сильная потребность в принадлежности к группе. Эта потребность находит реализацию в участии в хакерских форумах, чатах, закрытых сообществах, где формируется особая

субкультура со своим сленгом, иерархией и нормами. Поведенческими маркерами могут служить: активное участие в тематических конференциях, хвастливые сообщения о своих «подвигах», обсуждение инструментов взлома, высказывание намерений совершить атаку.

Личность интернет-преступника не является монолитной. Она представляет собой спектр типов – от социально дезадаптированного подростка-«ламмера», ищущего признания, до высокопрофессионального и хорошо организованного преступника-«беловоротничка», действующего из корыстных или идеологических соображений. Объединяющими факторами выступают не столько конкретные демографические признаки, сколько определенный комплекс психологических особенностей: специфическая мотивационная структура с доминированием игрового, самоутверждающего и/или корыстного мотивов, высокий уровень развития отдельных когнитивных способностей при возможном дефиците социальных навыков, а также элементы правового нигилизма и завышенной самооценки.

Борьба с киберпреступностью не может ограничиваться только техническими мерами защиты и правовыми запретами. Она требует дифференцированного профилактического подхода, учитывающего типологию и глубинные психологические механизмы противоправного поведения в сети. Работа с молодежью, создание легальных каналов для реализации интеллектуального потенциала и исследовательского азарта, повышение цифровой и правовой грамотности, а также развитие специализированных психологических компетенций у сотрудников правоохранительных органов – все эти направления должны стать частью комплексной системы противодействия цифровой преступности. Понимание того, кто стоит по ту сторону экрана, – это первый и необходимый шаг к построению эффективной защиты в эпоху тотальной информатизации.

Литература

1. Зоз В.А., Лагуточкина А.С. Личность интернет-преступника и отдельные способы их выявления в глобальной информационной сети // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Юридические науки. – 2024. – Т. 9 (75). № 2. – С. 306-312.

2. Романова Л.И. Личность интернет-преступника // Азиатско-Тихоокеанский регион: экономика, политика и право. – 2025. – № 3. – С. 159-169.

3. Введенская О.Ю. Характеристика личности интернет-преступника // Вестник

Краснодарского университета МВД России. – 2025. – № 4 (30). – С. 116-118.

4. Личность компьютерного преступника [Электронный ресурс]. – Studopedia.su. – 2025. – Режим доступа: https://studopedia.su/16_69444_lichnost-kompyuternogo-prestupnika.html.

RAFIKOVA Rushana Islamovna

Cadet,

Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Russia, Ufa

*Scientific Advisor – Associate Professor of the Department of Humanities
and Socio-Economic Disciplines of the Ufa Law Institute
of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Candidate of Medical Sciences, Police Colonel Mansurova Zilya Rakhimlanovna*

A DIFFERENTIATED PSYCHOLOGICAL PORTRAIT OF AN INTERNET CRIMINAL'S PERSONALITY: MOTIVATION, TYPOLOGY, AND SOCIO-COGNITIVE FEATURES

Abstract. *The article provides a comprehensive analysis of the identity of a criminal operating in a global information network. Based on the synthesis of modern domestic research, a differentiated typology of Internet criminals is proposed, going beyond the traditional division into "hackers" and "crackers". The article examines the relationship between socio-demographic characteristics, leading motives (gambling, selfish, self-assertive, destructive) and specific forms of cybercrime. Special attention is paid to psychological features, including the cognitive sphere, value orientations and social and adaptive deficits, which form a predisposition to illegal actions in a virtual environment. It is concluded that it is necessary to develop differentiated prevention and counteraction measures based on an understanding of the deep motivation and typological features of digital offenders.*

Keywords: *cybercrime, identity of an Internet criminal, psychological portrait, motivation, typology, hackers, social networks, digital deviation.*

СЕРГЕЕВА Мария Павловна

студентка,

Саратовский государственный медицинский университет имени В. И. Разумовского,
Россия, г. Саратов

ИЛЬЯСОВА Айслу Салаватовна

студентка,

Саратовский государственный медицинский университет имени В. И. Разумовского,
Россия, г. Саратов

*Научный руководитель – доцент кафедры философии, гуманитарных наук и психологии
Саратовского государственного медицинского университета имени В. И. Разумовского,
кандидат медицинских наук Засыпкина Елена Викторовна*

ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЯ: СОВРЕМЕННАЯ СИТУАЦИЯ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблема интернет-аддикции как одной из наиболее актуальных форм поведенческих зависимостей в условиях повсеместной цифровизации.

Ключевые слова: интернет-аддикция, интернет-зависимость, киберзависимость, цифровое поведение, социальные сети, студенты, медицинский вуз.

Введение

В современном мире интернет стал неотъемлемой частью жизни. Однако, чрезмерное использование цифровых технологий привело к возникновению нового феномена – интернет-аддикции (кибер-зависимость/интернет-зависимость), которая особенно актуальна в последние десятилетия и затрагивает миллионы людей по всему миру и требует комплексного подхода к её решению [2, с. 190-202].

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) на 2013 год 22% россиян признают, что проводят в Интернете слишком много времени (22%). О том, что долго не обходятся без общения в социальных сетях, сообщают 16%. Реже россияне признают, что много времени тратят на проверку электронной почты (11%) [4].

Распространенность интернет-зависимости среди подростков и молодых людей РФ составляет 4,25–22,6% [1, с. 235-241].

По данным Digital в 2020 г. в России количество интернет-пользователей, составило 118 млн (81,1%). Численность аудитории социальных сетей в России в 2020 г. составила 70 млн пользователей (48% от всего населения страны). В 2021 г. вышеприведенные цифры не изменились. С каждым годом число интернет-пользователей возрастает [3, с. 484-503].

Цель исследования – выявить группу риска развития интернет-зависимости у студентов медицинского ВУЗа.

Результаты и их обсуждение

Среди студентов СГМУ им. В. И. Разумовского было проведено анкетирование, направленное на выявление признаков интернет-аддикции. Анкетирование прошли 66 студентов 1 курса (50 человек – 75,8%), 2 курса (13 человек – 19,7%), 3 курса (1 человек – 1,5%), 4 курса (2 человека – 3%) возраста от 17 до 25 лет. В ходе исследования анализировались следующие аспекты: чувство времени, ежедневно проводимого в интернете: 39% опрошиваемых «иногда» замечают, что проводят много времени в интернете, 33% «часто» это замечают, по 12% замечают «очень часто» и «редко» и 4% опрошиваемых «никогда» не замечают, что проводят много времени в интернете; предпочтения респондентов проводить время в сети или общаться с близкими людьми: «очень часто» – 1%, «часто» – 14%, «иногда» – 30%, «редко» – 32%, «никогда» – 23%; отношение близких к степени увлечённости респондентов интернетом: «очень часто» – 3%, «часто» – 9%, «иногда» – 22,7%, «редко» – 29%, «никогда» – 36,3%; влияние интернет-активности на повседневную жизнь и учёбу: «очень часто» – 7%, «часто» – 19,5%, «иногда» – 21%, «редко» – 22%,

«никогда» – 30,5%; субъективное отношение самих студентов к использованию интернет-ресурсов: «очень часто» – 3%, «часто» – 9%, «иногда» – 16%, «редко» – 25%, «никогда» – 47%.

В ходе исследования у подавляющего большинства (67%) респондентов признаки интернет-аддикции не обнаружены, а стойкое зависимое поведение не выявлено ни у одного участника. Это свидетельствует о том, что большинство студентов сохраняют контроль над своим онлайн-поведением. У 33% опрошенных зафиксирован риск формирования интернет-зависимости, что требует внимания со стороны педагогов и психологов университета. Данная группа может нуждаться в профилактических мероприятиях и психологической поддержке.

Таким образом, результаты исследования показали, что у студентов с 1 по 4 курсы СГМУ им. В. И. Разумовского умеренный уровень риска развития интернет-зависимости.

Заключение

Исследование показало, что среди студентов СГМУ им. В. И. Разумовского на текущий момент нет случаев стойкой интернет-зависимости, однако у трети присутствует риск её развития. Это подчёркивает важность проведения профилактической работы –

просветительских мероприятий, тренингов по тайм-менеджменту, формирования осознанного подхода к использованию цифровых технологий, а также регулярного мониторинга цифрового поведения студентов в образовательной среде.

Литература

1. Басенкова О.А., Тушнова Ю.А. Концептуализация понятия «Интернет-зависимость» // Вестник науки. – 2022. – № 5. – С. 235-241.
2. Денисов А. Психология интернет-зависимости // Развитие личности. – 2014. – № 1. – С. 190-202.
3. Каспаров Э.В., Москаленко О.Л., Терещенко С.Ю. Распространённость, критерии оценки и методы диагностики Интернет-аддикции // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. – 2022. – № 6. – С. 484-503.
4. Интернет-зависимость: сколько россиян подвержены «болезни XXI века»? // ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/internet-zavisimost-skolko-rossiyan-podverzheny-bolezni-xxi-veka?ysclid=mjfs636cz4727487481> (дата обращения: 16.12.2025).

SERGEEVA Maria Pavlovna

Student, Saratov State Medical University named after V. I. Razumovsky, Russia, Saratov

ILYASOVA Aislu Salavatovna

Student, Saratov State Medical University named after V. I. Razumovsky, Russia, Saratov

*Scientific Advisor – Associate Professor of the Department of Philosophy, Humanities and Psychology of the Saratov State Medical University named after V. I. Razumovsky,
Candidate of Medical Sciences Zasyapkina Elena Viktorovna*

INTERNET ADDICTION: CURRENT SITUATION AND SOLUTIONS

Abstract. The article examines the problem of Internet addiction as one of the most active forms of behavioral addictions in the context of widespread digitalization.

Keywords: internet addiction, cyber addiction, digital behavior, social networks, students, medical university.

СМИРНОВА Светлана Сергеевна

магистрантка,

Воронежский государственный педагогический университет,
Россия, г. Воронеж

*Научный руководитель – доцент кафедры практической психологии
Воронежского государственного педагогического университета,
кандидат психологических наук Петросянц Виолетта Рубеновна*

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ОБРАЗА РОДИТЕЛЕЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И ЕГО СПЕЦИФИКА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА

Аннотация. В статье представлены результаты теоретических и эмпирических исследований образа родителей у подростков в зависимости от пола. Исследования направлены как на описание особенностей данных образов, так и на поиск истоков их возникновения.

Ключевые слова: образ, образ родителей, образ-Я, подросток, детско-родительские отношения.

Выявление особенностей и взаимосвязей между взаимным субъективным восприятием родителями своего подростка и субъективным восприятием своих родителей подростком представляется актуальным.

Говоря об образе родителей, который складывается в сознании подростка, важно отметить, что в теоретическом анализе этой проблемы существуют определённые наработки.

Образ как результат межличностного восприятия выполняет не только осведомительную, но и регулятивную функцию. Образы определяют стиль и характер взаимодействия, ориентируют в ситуации общения и способствуют выбору средств воздействия на человека.

Восприятие своих родителей с точки зрения их социальной роли, родительской функции также выполняют регулируемую функцию в развитии взаимоотношений с другими. Определённый образ родителей появляется у ребёнка из опыта отношений с матерью, отцом, и зависит от характера этих отношений. В дальнейшем сложившиеся образы матери и отца, образ их родительской роли уже сами начинают определять специфику детско-родительских отношений. Бывают семьи, где ребёнка воспитывают отчим или мачеха, однако функцию они выполняют родительскую, а значит у

ребёнка и в этих условиях формируется образ родителя.

Постоянство возникающих конфликтов подростков с родителями заставляет снова и снова возвращаться к изучению специфики отношений с окружающими в подростковом возрасте.

Последние годы отмечены интересными отечественными исследованиями, обращёнными к проблеме восприятия подростками их отношений с родителями (О. А. Карабанова [1], Л. И. Вассерман [2, с. 86-95], Е. Е. Ромицына [2, с. 86-95]), в первую очередь к проблеме восприятия подростками родительских позиций и возрастным аспектам детско-родительских отношений.

Однако представления подростков об отношениях с родителями в преломлении через образ родителей как личностей, и «образ-Я» подростка, эмоциональный ракурс этих представлений остаются малоизученными.

Наряду с «образом-Я» и образом другого человека существуют образы отношений. Представления об отношениях с отцом, матерью и другими людьми также выполняют регулируемую функцию в развитии взаимоотношений с другими. Опыт отношений с матерью, отцом, характер этих отношений формируют у ребёнка определённый образ родителей.

В дальнейшем сложившиеся образы матери и отца уже сами начинают определять специфику детско-родительских отношений. На отношения с родителями в подростковом возрасте, с нашей точки зрения, существенное влияние оказывает образ друга.

М. В. Розин [3, с. 91-99], изучавший неформальные подростковые группы, выявил, что образ родителей у подростков из неформальных групп в большинстве случаев окрашен негативно. Конфликты с родителями являются предметом гордости в подобных субкультурах, а это, в свою очередь, определяет негативный характер и содержание образа отца и матери.

Интимная дружба, которая зарождается в подростковом возрасте, служит важным ресурсом и поддержкой подростку в период обретения им автономии и отделения от родителей. И естественно, что образ друга (дружбы) оказывает влияние на формирование представлений об отношениях с родителями.

Еще одним фактором, определяющим отношения с родителями в подростковом возрасте, является «образ-Я» подростка. В структуру «образа-Я» входит как знание человека о своих особенностях (когнитивный компонент), так и отношение к себе (аффективный компонент).

Образ является важнейшей компонентой действий субъекта, ориентирующей его в конкретной ситуации, направляющей на достижение поставленной цели. В образ человека включается обобщенное знание о данной категории людей.

Исследования В. Виттрайха [4, с. 121-141] и К. Готтшальдта [4, с. 121-141] показывают, что дети десятилетнего возраста склонны воспринимать своих родителей более красивыми, чем самих себя или других людей. В противоположность этому подростки склонны приукрашивать собственные характеристики и более адекватно описывать родителей и посторонних.

Восприятие как родителей, так и других людей зависит от возраста человека, культуры и отношения к воспринимаемому. Знание о предмете или человеке (представление о чем-то) имеет двойственную природу: с одной стороны, оно выступает как единица общественного сознания, а с другой - как образующая индивидуального сознания.

В исследовании Васильченко Н. А. [5, с. 139-141] было выявлено, что девочки подросткового возраста описывают мать со следующими

личностными особенностями: выраженная потребность соответствовать социальным нормам поведения, гибкость в контактах, доброжелательность.

Они характеризуют мать как внимательную, стремящуюся проявлять заботу во всех ситуациях, зачастую лишая девочек самостоятельности решать возникающие вопросы. В то же самое время матери контролируют своих дочерей, часто используя только собственные аргументы в качестве доказательств.

Образ отца у девочек-подростков отражен следующими характеристиками: мягкосердечный, сверхобязательный, имеющий гиперсоциальность установок, уверенный в себе. Итак, девочки характеризуют своих родителей как ориентированных на социальные нормы, поддерживающих их.

Мальчики-подростки описывают матерей как уверенных в себе, склонных к доминированию, но добрых, отзывчивых, склонных соответствовать социальным нормам, выполнять социальные предписания. Также они представляются как нуждающиеся в признании, помощи со стороны окружающих, застенчивые, обладающие реалистической базой суждений.

Создается образ матерей, которые эмоционально привязаны к сыновьям и все требования предъявляются, опираясь на эту привязанность.

Образ отца для мальчиков подросткового возраста формируется из следующих характеристик: уверенные в себе, оптимистичные, активные, часто переоценивающие собственные возможности, склонных к доминированию, не терпящих критики. Также отцы представляются, авторитетные взрослые, строящие свое взаимодействие на доверии, возможности высказывать собственное мнение.

Проблема восприятия образа родителей подростками является актуальной. Важность изучения данного феномена отмечается как в отечественной, так и в зарубежной литературе.

Литература

1. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. – М.: Гардарики, 2005. 320 с.
2. Вассерман Л.И., Горьковая И.А., Ромицына Е.Е. Методика «Подростки о родителях» (ПоР): основные этапы апробации

русскоязычной версии // Психологический журнал. 2000. Т. 21, № 5. С. 86-95.

3. Розин М.В. Представления о родителях и семейных конфликтах в неформальной подростковой субкультуре // Вопросы психологии. 1990. № 4. С. 91-99.

4. Кюглер П. Психические образы как мост между субъектом и объектом // Кембриджское

руководство по аналитической психологии: сборник. М.: Добросвет, 2000. С. 121-141.

5. Васильченко Н.А. Особенности агрессивности девочек-подростков с девиантным поведением // Психология XXI век: Материалы Междунар. межвуз. конф. студентов и аспирантов. СПб, 2003. С. 139-141.

SMIRNOVA Svetlana Sergeevna

Graduate Student, Voronezh State Pedagogical University, Russia, Voronezh

*Scientific Advisor – Associate Professor of the Department of Practical Psychology
at the Voronezh State Pedagogical University,
Candidate of Psychological Sciences Petrosianz Violetta Rubenovna*

FEATURES OF THE PERCEPTION OF PARENTS IN ADOLESCENCE AND ITS SPECIFICITY DEPENDING ON GENDER

Abstract. *The article presents the results of theoretical and empirical studies of the perception of parents in adolescents, depending on their gender. The studies are aimed at both describing the features of these perceptions and finding the origins of their emergence.*

Keywords: *perception, perception of parents, self-perception, adolescent, child-parent relations.*

ФЕДИНА Екатерина Игоревна
тьютор, МБОУ СОШ № 37, Россия, г. Воронеж

СЕНЗИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОМПОНЕНТОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОНТОГЕНЕЗЕ: ОТ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ПОДРОСТКОВОМУ КРИЗИСУ

Аннотация. В статье представлен интегративный теоретический анализ сензитивных периодов развития эмоционального интеллекта (ЭИ) в аспекте возрастной психологии. Развитие ЭИ рассматривается не как спонтанное созревание, а как социально опосредованный процесс, требующий синтеза современных и классических подходов. В качестве концептуальной рамки используется смешанная модель ЭИ Д. Гоулмана, структура компетенций которой (самосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки) прослеживается в контексте эпигенетической теории Э. Эриксона. Механизм этого развития раскрывается через призму культурно-исторической психологии Л. С. Выготского и теории ведущей деятельности Д. Б. Эльконина. Показано, что учебная деятельность в младшей школе и интимно-личностное общение в подростковом возрасте создают специфические социальные ситуации, в которых происходит интериоризация культурных средств эмоциональной саморегуляции и понимания других.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психосоциальное развитие, кризис идентичности, ведущая деятельность, младший школьный возраст, подростковый возраст, самосознание, эмоциональная саморегуляция, социальные навыки, сензитивный период, онтогенез.

Развитие эмоционального интеллекта в онтогенезе представляет собой не спонтанный процесс созревания, а социально опосредованное становление высшей психической функции, которое может быть глубоко проанализировано через синтез современных теорий ЭИ и классических психологических концепций развития личности. Фундаментальным для такого анализа является понимание эмоционального интеллекта не как набора врожденных черт, а как динамической системы компетенций, формирующейся в ответ на возрастные вызовы и усваивающей культурные средства регуляции. Наиболее релевантной для рассмотрения в контексте возрастных задач представляется смешанная модель Дэниела Гоулмана [1], выделяющая пять ключевых областей: самосознание, саморегуляцию, внутреннюю мотивацию, эмпатию и социальные навыки. Становление каждой из этих областей напрямую коррелирует с последовательным разрешением психосоциальных кризисов, описанных в эпигенетической теории Эрика Эриксона [2], и осуществляется через конкретные социальные взаимодействия в рамках ведущей деятельности, определяемой периодизацией Даниила Эльконина [3], которая, в свою очередь, опирается на культурно-историческую парадигму Льва Выготского [4].

С точки зрения Эриксона [2], жизненный цикл личности состоит из восьми стадий, каждая из которых характеризуется специфическим конфликтом между позитивным и негативным полюсом развития. Успешное разрешение кризиса ведет к укреплению Эго и формированию новой жизненной компетенции. Так, доверие к миру, формирующееся в младенчестве, является краеугольным камнем для будущей способности к близости и эмпатии. Автономия, отстаиваемая в раннем детстве, закладывает основы для воли и саморегуляции. Инициатива дошкольника трансформируется в целеполагание. Однако для нашего анализа критически важны две последующие стадии: «Трудолюбие – Неполноценность» (6–12 лет) и «Идентичность – Ролевая диффузия» (12–19 лет). Именно на этих стадиях, совпадающих со школьным и подростковыми периодами, происходит наиболее интенсивное и осознанное становление компонентов ЭИ по Гоулману [1], и именно здесь на первый план выходят механизмы, описанные Выготским [4] и Эльconiным [3].

Младший школьный возраст (7–11 лет), согласно Эльконину [3], является периодом учебной деятельности. Социальная ситуация развития, по Выготскому [4], здесь кардинально меняется: ребенок входит в систему формальных

отношений, где его социальная роль определяется не семейными связями, а его компетенциями. Центральным новообразованием становится произвольность психических процессов. В терминах Эриксона [2] ребенок решает кризис «Трудолюбие – Неполноценность», где чувство мастерства формируется через систематическое обучение и сравнение своих результатов с результатами других. В этом контексте развитие эмоционального интеллекта приобретает институциональный характер. Самосознание (Гоулман [1]) перестает быть чисто аффективным и становится рефлексивным благодаря постоянной внешней оценке учителя и сверстников. Ребенок учится «видеть себя глазами школы». Саморегуляция становится императивной необходимостью для подчинения учебному распорядку, удержания внимания и преодоления фрустрации от неудач. Это практическая школа управления своими импульсами и состояниями. Мотивация приобретает социально-опосредованный характер – похвала, статус «хорошего ученика» становятся мощными эмоциональными регуляторами. Эмпатия и социальные навыки оттачиваются в кооперации для решения общих учебных задач, в понимании позиции учителя и в освоении сложного этикета школьных отношений. Как отмечал Выготский [4], именно в этом возрасте происходит активное усвоение культурных знаков и понятий, и это в полной мере относится к сфере эмоций: через чтение литературы, обсуждения и инструкции учителя ребенок обогащает свой «эмоциональный словарь» и усваивает социальные сценарии выражения чувств. Ведущая деятельность задает структурированное поле для практики всех компонентов ЭИ.

Подростковый возраст (12–17 лет) представляет собой качественный скачок, настоящую революцию в развитии эмоционального интеллекта. По Эльконину [3], ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение со сверстниками. Социальная ситуация развития, по Выготскому [4], снова радикализируется: общество, представленное теперь прежде всего референтной группой ровесников, «втягивается внутрь», становясь содержанием напряженного внутреннего диалога. Центральным эриксоновским кризис «Идентичность – Ролевое смешение» ставит перед подростком глобальную задачу интеграции всех предыдущих представлений о себе в целостное и социально признаваемое «Я». Все

компоненты ЭИ по Гоулману [1] мобилизуются для решения этой сверхзадачи. Самосознание превращается в гипертрофированную, часто мучительную рефлексию, в постоянный вопрос «Кто я?». Подросток учится осознавать не только сиюминутные эмоции, но и устойчивые чувства, ценностные отношения, экзистенциальные переживания. Саморегуляция сталкивается с беспрецедентным вызовом гормональной бури и аффективной лабильности пубертата. Успех в построении идентичности напрямую зависит от способности не подавить, а именно интегрировать эти мощные переживания в свою личностную структуру, найти культурно приемлемые формы их выражения. Неудачи ведут к ролевой диффузии, побегам в негативные идентичности или зависимости. Мотивация смещается с внешней, учебной на внутреннюю, связанную с поиском призвания и личностного смысла. Эмпатия углубляется до способности понимать не просто эмоции другого, но его уникальный внутренний мир, что является психологической основой для возникновения настоящей дружбы и любви – феноменов, впервые доступных в этом возрасте. Социальные навыки достигают уровня стратегического управления отношениями для завоевания и удержания статуса в группе, которая служит главным «зеркалом» и «полигоном» для апробации новых идентификаций.

Таким образом, сензитивные периоды для развития эмоционального интеллекта – это не просто этапы спонтанного созревания, а закономерные фазы, определяемые сменой ведущей деятельности (Эльконин [3]) и соответствующими психосоциальными кризисами (Эриксон [2]). Культурные средства для разрешения этих кризисов и овладения деятельностью (знаки, понятия, сценарии) усваиваются в социальном взаимодействии (Выготский [4]) и кристаллизуются в конкретных компетенциях, описанных в модели Гоулмана [1].

Младшая школа создает формализованную, внешне регламентированную структуру для начального «окультуривания» эмоциональной сферы, где ключевым агентом развития является учитель.

Подростковый возраст взламывает эту структуру, перенося фокус развития в плоскость внутреннего диалога и неформального группового общения, где сверстники становятся соавторами эмоционального мира подростка. Игнорирование этой возрастной логики ведет к формализации развития ЭИ, тогда

как ее учет позволяет превратить стихийные кризисы роста в управляемые процессы личностного становления.

Литература

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: МИФ, 2022. 544 с.
2. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Летний сад, 2000. 416 с.
3. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах. М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО Модэк, 2001. 416 с.
4. Выготский Л.С. История развития высших психических функций. М.: Юрайт, 2025. 336 с.

FEDINA Ekaterina Igorevna

Tutor, MBOU Secondary School No. 37, Russia, Voronezh

SENSITIVE PERIODS FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE COMPONENTS IN ONTOGENESIS: FROM PRIMARY SCHOOL AGE TO ADOLESCENCE

Abstract. *The article presents an integrative theoretical analysis of the sensitive periods of emotional intelligence (EI) development in the aspect of age psychology. The development of EI is considered not as a spontaneous maturation, but as a socially mediated process that requires a synthesis of modern and classical approaches. The mixed model of EI by D. Goleman is used as a conceptual framework, and the structure of its competencies (self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills) is traced in the context of Erik Erikson's epigenetic theory. The mechanism of this development is revealed through the prism of L. S. Vygotsky's cultural-historical psychology and D. B. Elkonin's theory of leading activity. It is shown that educational activities in elementary school and intimate-personal communication in adolescence create specific social situations in which the internalization of cultural means of emotional self-regulation and understanding of others takes place.*

Keywords: *emotional intelligence, psychosocial development, identity crisis, leading activity, primary school age, adolescence, self-awareness, emotional self-regulation, social skills, sensitive period, ontogenesis.*

ФЕДИНА Екатерина Игоревна

тьютор, МБОУ СОШ № 37, Россия, г. Воронеж

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНСТРУКТ: АНАЛИЗ МОДЕЛЕЙ (ДЖ. МАЙЕР, П. САЛОВЕЙ, Д. ГОУЛМАН, Р. БАР-ОН)

Аннотация. В статье представлен аналитический обзор ключевых теоретических моделей эмоционального интеллекта (ЭИ), ставших классическими в психологической науке. Рассматриваются когнитивная модель Дж. Майера и П. Саловея, смешанная модель Д. Гоулмана и модель социально-эмоциональной компетентности Р. Бар-Она. Особое внимание уделяется методологическим различиям в подходах к определению, структуре и измерению ЭИ, а также их значению для эмпирического исследования, в частности, в подростковой среде.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, модели ЭИ, способности, смешанные модели, социальная компетентность, психодиагностика, подростковый возраст.

Феномен эмоционального интеллекта (ЭИ) за последние три десятилетия прошел путь от популярной идеи до полноценного психологического конструкта, имеющего серьезное теоретическое и прикладное значение. Однако отсутствие единого концептуального подхода породило множество трактовок и моделей ЭИ. Данная статья ставит целью провести сравнительный анализ трех наиболее влиятельных моделей, предложенных Джоном Майером и Питером Саловеем [1, с. 185-211], Дэниелом Гоулманом [2] и Рувеном Бар-Оном [3, с. 13-25], что является фундаментальной задачей для любого исследования, связанного с измерением ЭИ и его взаимосвязей, в том числе в области межличностных отношений подростков.

Модель способностей (Дж. Майер, П. Саловей) [1, с. 185-211]

Данная модель, основанная на традиционном когнитивно-интеллектуальном подходе, рассматривает ЭИ как группу ментальных способностей к переработке эмоциональной информации. Это строгая научная модель, которая определяет ЭИ через его связь с общим интеллектом и измеряет его с помощью тестов, где задачи имеют правильные и неправильные ответы (например, MSCEIT).

Структура модели включает четыре компонента (ветви):

1. Восприятие, идентификация и выражение эмоций – способность распознавать эмоции в себе, других людях, произведениях искусства.
2. Использование эмоций для облегчения мышления – способность направлять эмоции

на решение задач, использование разных настроений для различных видов деятельности.

3. Понимание и анализ эмоций – способность к категоризации эмоций, пониманию их причин, переходных состояний и комплексных чувств.

4. Сознательное управление эмоциями – способность регулировать собственные эмоции и влиять на эмоции других для достижения целей.

Смешанная модель (Д. Гоулман) [2]

Модель, популяризированная Д. Гоулманом, относится к смешанным моделям, так как объединяет когнитивные способности с личностными характеристиками, такими как мотивация, эмпатия, оптимизм. Гоулман делает акцент на практическом успехе в жизни, определяя ЭИ как совокупность навыков, которые можно развить.

Структура модели включает пять ключевых компетенций:

1. Самосознание (понимание своих эмоций и их влияния).
2. Саморегуляция (управление своими внутренними состояниями и импульсами).
3. Мотивация (эмоциональная склонность к достижению целей).
4. Эмпатия (осознание чувств, потребностей других людей).
5. Социальные навыки (искусство вызывать у людей желаемую реакцию).

Модель социально-эмоциональной компетентности (Р. Бар-Он) [3, с. 13-25]

Модель Р. Бар-Она также является смешанной и фокусируется на потенциале человека к

успешной адаптации и психологическому благополучию. Он вводит понятие «коэффициент эмоциональности» (Emotional Quotient, EQ) как аналог IQ.

Структура модели (Bar-On EQ-i) включает пять широких областей, разделенных на 15 субшкал:

1. Внутрилиchnостная сфера (самосознание, самооценка и др.).

2. Межличностная сфера (эмпатия, социальная ответственность, межличностные отношения).

3. Адаптивность (решение проблем, оценка реальности, гибкость).

4. Управление стрессом (стрессоустойчивость, контроль импульсов).

5. Общее настроение (оптимизм, счастье).

Наглядно модели, их компоненты, сильные и слабые стороны представлены в таблице.

Таблица

Сравнительный анализ моделей эмоционального интеллекта

Модель	Компоненты	Сильные стороны	Слабые стороны
Модель способностей (Дж. Майер, П. Саловей)	Восприятие, идентификация и выражение эмоций	Модель обладает высокой дискриминантной валидностью (отделяет ЭИ от личностных черт), строгостью, объективностью измерения	Сложность создания валидных тестовых заданий, ограниченная связь с прямым поведением в реальных ситуациях
	Использование эмоций для облегчения мышления		
	Понимание и анализ эмоций		
	Сознательное управление эмоциями		
Смешанная модель (Д. Гоулман)	Самосознание	Широкая популярность, понятность, прямая связь с лидерством и успехом в профессии, нацеленность на развитие	Размытость границ конструкта (ЭИ практически сливается с личностью), субъективность измерений (часто через опросники), трудность отделения причин от следствий (успех – это результат ЭИ или его признак?)
	Саморегуляция		
	Мотивация		
	Эмпатия		
	Социальные навыки		
Модель социально-эмоциональной компетентности (Р. Бар-Он)	Внутрилиchnостная сфера	Комплексный подход, связь с психологическим благополучием и качеством жизни, хорошая операционализация в диагностическом опроснике EQ-i	Те же, что и у всех смешанных моделей – перекрывание с личностными чертами (например, с экстраверсией и невротизмом из «Большой пятерки»)
	Межличностная сфера		
	Адаптивность		
	Управление стрессом		
	Общее настроение		

Принципиальное различие лежит между моделью способностей и смешанными моделями. Первая измеряет максимальную эффективность («что вы можете»), вторая – типичную («как вы обычно поступаете»).

Для исследования межличностных отношений подростков выбор модели является определяющим:

1. Если изучается способность понимать эмоции сверстников или управлять

конфликтом как решением задачи, более адекватна модель Майера-Саловей.

2. Если исследуется связь ЭИ с социальной адаптацией, психологическим благополучием, лидерством в классе, уместны модели Гоулмана или Бар-Она.

3. Если стоит задача разработать программу развития социальных навыков, смешанные модели предлагают более удобную и структурированную карту для тренингов.

Ни одна из рассмотренных моделей не является исчерпывающей или абсолютно истинной. Каждая выделяет разные грани сложного феномена взаимодействия эмоций и познания. Модель Майера-Саловея остается эталоном научной строгости в академических исследованиях. Модели Гоулмана и Бар-Она демонстрируют высокую практическую ценность в прикладных областях: образовании, менеджменте, консультировании.

Для будущих исследований, в частности, касающихся подросткового возраста, продуктивным представляется комплексный подход: использование объективных тестов способностей (по Майеру-Саловею) в сочетании с опросниками, отражающими самооценку социально-эмоциональных компетенций (в традиции Бар-

Она). Это позволяет получить объемную картину и лучше понять, как когнитивные эмоциональные способности трансформируются в реальное поведение и качество отношений подростка с окружающим миром.

Литература

1. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990. 9, P. 185-211.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: МИФ, 2022. 544 с.
3. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). University of Texas Medical Branch, 2006. 18, P. 13-25.

FEDINA Ekaterina Igorevna

Tutor, MBOU Secondary School No. 37, Russia, Voronezh

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A PSYCHOLOGICAL CONSTRUCT: ANALYSIS OF MODELS (J. MAYER, P. SALOVEY, D. GOLEMAN, R. BAR-ON)

Abstract. *The article provides an analytical review of key theoretical models of emotional intelligence (EI) that have become classics in psychological science. It examines the cognitive model by J. Mayer and P. Salovey, the mixed model by D. Goleman, and the model of socio-emotional competence by R. Bar-On. The article focuses on the methodological differences in approaches to defining, structuring, and measuring EI, as well as their significance for empirical research, particularly in the context of adolescence.*

Keywords: *emotional intelligence, EI models, abilities, mixed models, social competence, psychodiagnostics, adolescence.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ГЛАДЧЕНКО Марина

менеджер по хореографии в индустрии развлечений, Россия, г. Белгород

ИННОВАЦИИ В ХОРЕОГРАФИИ: ТЕХНОЛОГИИ И ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ В СОЗДАНИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПОСТАНОВОК

Аннотация. В статье рассматривается роль современных технологий в развитии хореографического искусства и индустрии развлечений. Анализируются примеры использования цифровых инструментов – от видеопроекций и AR/VR до искусственного интеллекта и онлайн-платформ – в процессе создания и распространения танцевальных постановок. Показано, как инновации трансформируют подходы к постановке номеров, обучению артистов и вовлечению зрителей.

Ключевые слова: хореография, инновации, цифровизация, танцевальные постановки, виртуальная реальность, искусственный интеллект, индустрия развлечений, сценография.

Введение

Хореография традиционно ассоциируется с живым исполнением и коллективным взаимодействием. Однако XXI век привнёс в индустрию развлечений новые инструменты, радикально изменившие способы постановки и восприятия танцевальных шоу. Цифровые технологии позволяют создавать постановки, которые выходят за рамки сцены, вовлекают зрителя и формируют новые модели культурного потребления.

По данным PwC (2024), более 55% мировых продакшн-компаний в индустрии сценических искусств используют цифровые эффекты в

постановках. Это отражает общий тренд интеграции технологий в искусство.

Видеопроекции и мультимедиа как новая сценография

Современные постановки всё чаще включают в себя видеопроекции и интерактивные экраны. Они позволяют:

- создавать изменяемые сценические пространства без дополнительных декораций,
- усиливать драматургию постановки,
- вовлекать зрителя в визуальный диалог.

Такой подход особенно востребован в крупных постановках, где важно соединить танец, музыку и визуальное искусство в единое целое.

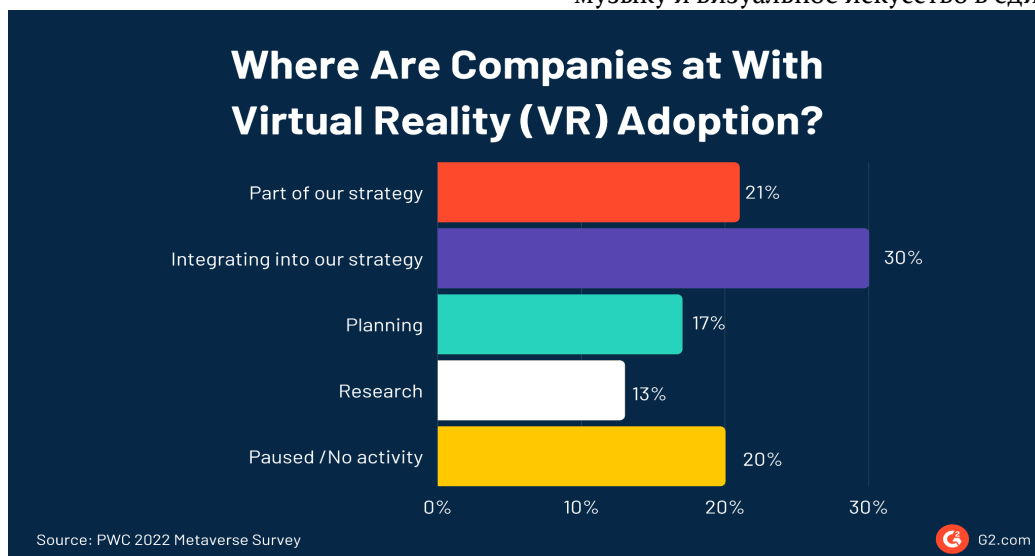


Рис. 1

AR и VR в хореографии

Использование дополненной и виртуальной реальности открывает новые горизонты.

- AR позволяет зрителю видеть дополнительные эффекты прямо в процессе живого выступления.
- VR используется как образовательный инструмент: танцоры могут тренироваться в виртуальных студиях и отрабатывать движения в цифровой среде.

Согласно исследованию Statista (2023), рынок VR в сфере искусства и развлечений оценивается в 1,8 млрд долларов и ежегодно растёт более чем на 20%.

Искусственный интеллект и аналитика движений

ИИ постепенно внедряется в хореографическую практику. Алгоритмы анализируют движения танцоров и помогают корректировать технику в реальном времени. Кроме того, ИИ используется для:

- генерации музыкальных композиций под постановку,
- создания визуальных эффектов,
- анализа реакции зрителей и прогнозирования их вовлечённости.

Эти инструменты расширяют возможности хореографа и помогают принимать решения, основанные на данных.



Рис. 2

Онлайн-платформы и демократизация доступа

Цифровизация позволила расширить аудиторию танцевальных постановок. Онлайн-платформы транслируют спектакли в реальном времени, делая искусство доступным миллионам зрителей.

По данным Deloitte (2024), количество онлайн-просмотров танцевальных шоу за

последние пять лет увеличилось на 60%. Это формирует новые бизнес-модели: гибридные постановки, где шоу одновременно идёт на сцене и в цифровом пространстве.

Междисциплинарность и коллаборации

Современные постановки всё чаще создаются на стыке нескольких дисциплин: танца, театра, кино, медиа-искусства. Цифровые инструменты позволяют интегрировать в

спектакль видеоряд, музыку и драматургию на новом уровне.

Такой подход повышает вовлечённость зрителей и делает постановку не просто танцевальной, а комплексным художественным проектом.

Вызовы и риски

Инновации в хореографии несут и определённые вызовы:

1. Высокая стоимость оборудования и технологий.
2. Необходимость обучения педагогов и артистов.
3. Риск снижения «живой» энергии танца при чрезмерной цифровизации.

Однако большинство экспертов сходятся во мнении, что баланс между традиционными и цифровыми элементами создаёт наиболее успешные постановки.

Хореография вступила в эпоху технологических трансформаций. Использование видеопроекций, AR/VR, искусственного интеллекта и онлайн-платформ делает постановки

более зрелищными, доступными и интерактивными.

Инновации не заменяют традиционный танец, а расширяют его возможности, помогая хореографам создавать новые формы искусства и находить общий язык со зрителем XXI века. Будущее отрасли определяется синтезом искусства и технологий, где танец становится не только видом сценического искусства, но и инструментом культурной коммуникации в цифровом мире.

Литература

1. PwC. Entertainment and Media Outlook (2024).
2. Statista. Virtual Reality in Arts and Entertainment Market (2023).
3. Deloitte. Performing Arts Digital Consumption Trends (2024).
4. UNESCO. Dance and Digital Innovation Report (2023).
5. Harvard Business Review. Technology and Creativity in the Arts (2024).

GLADCHENKO Marina

Choreography Manager in the Entertainment Industry, Russia, Belgorod

INNOVATIONS IN CHOREOGRAPHY: TECHNOLOGIES AND DIGITAL TOOLS IN CREATING DANCE PERFORMANCES

Abstract. *The article examines the role of modern technologies in the development of choreographic art and the entertainment industry. The article analyzes examples of the use of digital tools - from video projections and AR/VR to artificial intelligence and online platforms - in the process of creating and distributing dance performances. It shows how innovations are transforming approaches to staging performances, training artists, and audience engagement.*

Keywords: *choreography, innovation, digitalization, dance performances, virtual reality, artificial intelligence, entertainment industry, set design.*

ИВАНОВА Светлана Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент,
Кемеровский государственный университет, Россия, г. Кемерово

ГАЗИЗОВА Виктория Семёновна

студентка,
Кемеровский государственный университет, Россия, г. Кемерово

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ ОБУЧЕНИЯ НА МОТИВАЦИЮ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. В статье рассматривается влияние учебных стрессовых факторов на мотивацию студентов к занятиям физической культурой. Приводятся результаты анкетирования и анализа поведенческих и эмоциональных реакций студентов различных специальностей. Определены основные стрессоры учебного процесса и их влияние на вовлечённость в физкультурную деятельность.

Ключевые слова: стресс, мотивация, физическая культура, студенты, высшее образование, факторы обучения, здоровье, вовлечённость.

Современная система высшего образования характеризуется не только высокой интеллектуальной нагрузкой, но и возрастанием количества стрессовых ситуаций, с которыми сталкиваются студенты на различных этапах обучения [1]. К основным причинам возникновения стресса относятся большие объёмы учебных заданий, постоянное повышение требований со стороны преподавателей, необходимость совмещения учебных и внеучебных видов деятельности, а также стремление к высоким академическим результатам в условиях возрастающей конкуренции. Несмотря на доказанную наукой связь между регулярной физической активностью и улучшением качества жизни студентов [3], многие представители современной молодежи вынуждены жертвовать физкультурой во имя учебы или других видов активности.

В таких условиях особую актуальность приобретает изучение влияния стрессовых факторов учебной деятельности на мотивацию студентов к занятиям физической культурой [5, 6], а также поиск эффективных путей повышения физической активности среди молодежи в условиях современных вызовов высшей школы.

Целью настоящего исследования является выявление влияния стрессовых факторов,

возникающих в процессе обучения, на мотивацию студентов к занятиям физической культурой, а также анализ условий, способствующих поддержанию и повышению физической активности в студенческой среде.

В исследовании принимали участие 214 студентов 2–4 курсов разных специальностей ФГБОУ ВО «Кемеровского государственного университета», проживающих в г. Кемерово. Гендерный состав выборки: 138 девушек и 76 юношей. В исследование были включены студенты педагогических, гуманитарных, естественнонаучных и инженерных направлений подготовки в возрасте от 19 до 23 лет.

Для комплексной оценки уровня стресса и мотивации к занятиям физической культурой использовалась многоуровневая методика, включавшая следующие инструменты:

1. Анкета с закрытыми и открытыми вопросами, позволявшая выявить основные поведенческие и эмоциональные реакции на стресс, а также индивидуальные стратегии совладания со стрессовыми ситуациями.

2. Шкала Перцева, направленная на количественное определение степени выраженности учебного стресса.

3. Методика диагностики учебного стресса Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина для

выявления уровней тревожности и эмоциональной неустойчивости [8, 9].

4. Анализ посещаемости занятий по физической культуре в течение учебного семестра, фиксация пропусков и оценка вовлеченности в спортивную деятельность [7].

5. Проведение полуформализованных интервью с кураторами учебных групп и преподавателями кафедры физической культуры с целью выявления внешних факторов влияния на мотивацию студентов.

Обработка полученных данных осуществлялась с использованием методов математической статистики (описательная и сравнительная статистика, корреляционный анализ), а также последующим качественным анализом.

Рассмотрим более детально наиболее существенные стрессовые факторы по степени их влияния на мотивацию к занятиям физической культурой:

- **Высокая учебная нагрузка:** свыше 63% студентов отметили, что из-за большого количества теоретических и практических заданий у них практически не остается времени на регулярные физкультурные занятия; у большинства респондентов (52%) в такие периоды снижается мотивация даже к элементарной зарядке, а занятия спортом становятся эпизодическими.

- **Сессии и экзаменационные периоды:** более 70% опрошенных указали, что во время сессии их уровень тревожности значительно возрастает, появляется утомление, апатия, снижается физическая активность и стремление к занятиям спортом [4].

- **Неэффективная организация учебного процесса:** отсутствие четкого расписания, частые переносы занятий и отмены также негативно сказываются на планировании времени для физической культуры [2]; 49% студентов признались, что посещают секции или спортзал с нерегулярностью именно по причине невозможности предсказать нагрузку.

- **Нехватка свободного времени:** почти 58% студентов отметили, что они вынуждены выбирать между необходимостью выполнения домашних заданий и посещением занятий по физкультуре, нередко отдавая предпочтение учебе и откладывая спорт «на потом».

- **Личные и социальные проблемы:** почти треть опрошенных признала, что в периоды семейных неурядиц или конфликтов на учебе уровень вовлеченности в физическую активность меняется в зависимости от настроения: у одних он падает, у других – напротив, становится компенсационным механизмом релаксации (табл.).

Таблица

Основные стрессовые факторы обучения и их влияние на мотивацию к физической культуре

Стрессовый фактор	Влияние на мотивацию
Высокая учебная нагрузка	Устойчивая тенденция к снижению
Сдача экзаменов и зачетов	Резкое кратковременное снижение
Нехватка свободного времени	Преимущественно отрицательное
Личные проблемы	Переменное, индивидуальное

На рисунке схематично представлен уровень мотивации к физической культуре среди студентов с различными уровнями переживаемого стресса. Проведенный корреляционный анализ показал, что у студентов с выраженным учебным стрессом показатели мотивации к физической активности были в 1,6 раза ниже, чем у низко стрессовых сверстников [1].

Результаты опроса также показали, что 73% респондентов отмечали значительное

снижение интереса к физкультуре в период экзаменационных сессий. Анализ причин отказа или нерегулярности занятий показал, что среди доминирующих факторов студенты называют: общую усталость, хроническое утомление, нехватку времени, низкий интерес к предлагаемым формам физической активности и эмоциональное выгорание, обусловленное постоянными учебными перегрузками [5].

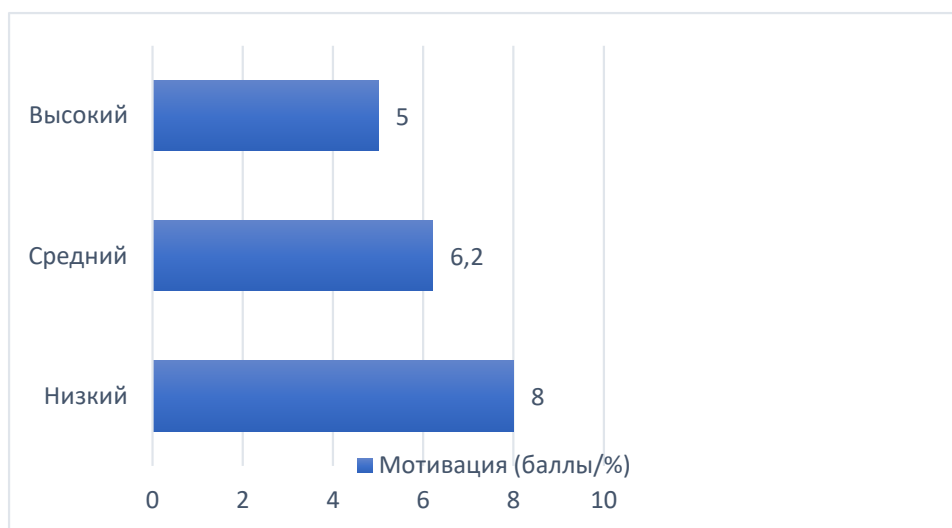


Рис. Уровень мотивации к физической культуре среди студентов с разным уровнем стресса

Полуформализованные интервью с преподавателями и кураторами выявили следующий существенный аспект: студенты с начальными низкими показателями мотивации в условиях стресса чаще полностью отказываются от физической активности, тогда как студенты с высокой внутренней мотивацией могут использовать спорт и физкультуру как адаптационный и релаксирующий ресурс даже в периоды пикового стресса [6].

Дополнительный анализ показал, что физкультурная деятельность как способ борьбы со стрессом признается почти половиной опрошенных, но лишь треть реально реализует подобные практики на постоянной основе [3]. Это свидетельствует о необходимости создания таких условий обучения, при которых физическая культура станет не обязанностью, а поддерживающим ресурсом и частью стиля жизни студентов.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о наличии значимой связи между фактором учебного стресса и мотивацией к занятиям физической культурой у студентов вузов [1, 7]. Стрессовые воздействия оказывают комплексное негативное влияние на физическую активность, снижая не только желание, но и объективные возможности для регулярных спортивных занятий. Немаловажно отметить, что в зоне риска оказываются студенты со сформированными негативными стратегиями преодоления стрессовых ситуаций, низкой саморегуляцией и отсутствием психологической поддержки со стороны образовательной среды [8].

Учебный стресс – ключевой фактор, определяющий уровень физической активности

студентов в вузах. Разнообразие источников стресса и индивидуальные психофизиологические особенности студентов приводят к тому, что большинство студентов, испытывая стресс, снижают вовлеченность в физическую культуру и спорт.

Для улучшения ситуации необходим комплексный подход, включающий интеграцию психологических и педагогических методов поддержки студентов, внедрение программ по развитию стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта, популяризацию ценностей здорового образа жизни и расширение спектра доступных форм физической активности в вузе [2, 6].

Литература

1. Димитрова Е.А. Исследование учебного стресса обучающихся современных российских вузов и меры его профилактики // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023. – № 7 (133).
2. Кравцов А.В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А.В. Кравцов, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2.
3. Маркарян Э.Р. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов / Э.Р. Маркарян, Л.П. Федосова, А.И. Мельников // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15-16 сентября 2023 года.

4. Славинский Н.В. Изучение сердечного ритма студенческой молодежи при занятиях физической культурой и в состоянии покоя / Н.В. Славинский, З.В. Кузнецова, И.В. Яткин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 6.

5. Смутина А.О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой // Молодой учёный. – 2020. – № 4 (294).

6. Стародубцев М.П. Организационные аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / М.П. Стародубцев, Т.В. Сапсаева // Человек и образование. – 2022. – № 2.

7. Федосова Л.П. Анализ двигательной активности студентов аграрного вуза / Л.П. Федосова, З.В. Кузнецова, Г.В. Федотова,

Л.У. Удовицкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210).

8. Холодкова О.А. Психологическое исследование поведения студентов группы на основе шкалы ситуативной и личной тревожности (тест Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина) с целью формирования самооценки личности // Наука – образованию, производству, экономике: материалы 15-й Международной научно-технической конференции. – Минск: БНТУ, 2017.

9. Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина. – URL: https://ppms22.ru/upload/medialibrary/ec6/g1141jj73oo8ce146jk4w8e3mt414a6t/2.-SHkala-trevozhnosti_Spilberg_KHanin.pdf (дата обращения: 04.12.2025).

IVANOVA Svetlana Yurievna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Kemerovo State University, Russia, Kemerovo

GAZIZOVA Victoria Semenovna

Student, Kemerovo State University, Russia, Kemerovo

EFFECT OF EDUCATIONAL STRESS FACTORS ON THE MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Abstract. *The article examines the impact of academic stress factors on students' motivation for physical activity. The results of surveys and analysis of behavioral and emotional responses of students are presented. The main academic stressors and their influence on students' involvement in physical education are identified.*

Keywords: *stress, motivation, physical education, students, higher education, academic factors, health, involvement.*

КУКИН Руслан Владимирович

студент,

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, г. Белгород

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИБЕРСПОРТОМ

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на сравнительный анализ психомоторных показателей (простая и сложная зрительно-моторная реакция, точность реакции, когнитивная переключаемость) у студентов, систематически занимающихся киберспортом ($n=30$), и студентов, не вовлеченных в данный вид деятельности ($n=30$). Использовались методики: реакциометрия, тест на тремор, корректурная проба (модификация Бурдона), тест Шульте. Статистический анализ (U -критерий Манна-Уитни) выявил достоверно более высокие показатели скорости простой и сложной реакции, устойчивости внимания и скорости переключения зрительного поиска в киберспортивной группе ($p<0,01$). Результаты позволяют сделать вывод о том, что киберспортивная деятельность выступает как фактор, способствующий развитию специфических психомоторных навыков, имеющих высокую адаптивную ценность в условиях цифровой среды.

Ключевые слова: киберспорт, психомоторика, зрительно-моторная реакция, когнитивные функции, студенты, внимание, когнитивная переключаемость.

Введение

Современный этап развития общества характеризуется стремительной цифровизацией и ростом популярности киберспорта – соревновательной деятельности на основе компьютерных игр, требующей высокого уровня мастерства, стратегического мышления и координации [1]. Киберспорт перестает быть лишь развлечением, трансформируясь в профессиональную сферу, что актуализирует изучение его влияния на психофизиологические характеристики индивидов, в частности студентов, составляющих значительную часть его аудитории.

Психомоторика, понимаемая как единство психических процессов и двигательных актов, является ключевым компонентом успешности в любой деятельности, требующей точного и быстрого реагирования на динамичные стимулы [2]. В контексте киберспорта высокие требования предъявляются к скорости и дифференцированности зрительно-моторных реакций, помехоустойчивости внимания, когнитивной гибкости и оперативному принятию решений [3].

Несмотря на растущий интерес, вопрос о том, являются ли выявленные у киберспортсменов *superior* психомоторные показатели

следствием предварительной «профпригодности» (селекции) или результатом специфической тренировки, остается дискуссионным [4]. Целью настоящего исследования явилось сравнительное изучение уровня развития психомоторных показателей у студентов, активно занимающихся киберспортом, и их сверстников, не вовлеченных в данную деятельность.

Гипотеза исследования: студенты, систематически занимающиеся киберспортом, демонстрируют статистически значимо более высокие показатели скорости и точности психомоторных реакций, устойчивости и переключения внимания по сравнению со студентами, не занимающимися киберспортом.

Методология

Участники исследования

В исследовании приняли участие 60 студентов вузов в возрасте 18–22 лет (средний возраст 19.8 ± 1.2 года). Группа 1 (экспериментальная, $n=30$): студенты, занимающиеся киберспортом на регулярной основе (не менее 10 часов в неделю в течение последнего года, участие в университетских/любительских турнирах). Группа 2 (контрольная, $n=30$): студенты, не занимающиеся киберспортом или играющие в компьютерные игры эпизодически (менее 2 часов в

неделю). Группы были уравнены по полу и возрасту.

Методы и методики

Для оценки психомоторных показателей был применен комплекс инструментов:

1. **Реакциометрия** (аппаратно-программный комплекс «НС-ПсихоТест»): измерение времени простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) и времени реакции выбора (сложной реакции) на цветовой стимул.

2. **Тест на тремор** (координациометрия): оценка точности и стабильности моторного контроля при удержании стилуса в заданной зоне.

3. **Корректирующая проба** (модификация Бурдона) с таймингом: оценка устойчивости и концентрации внимания по количеству пропущенных и неправильно зачеркнутых символов за 3 минуты.

4. **Таблицы Шульте** (электронная версия): оценка скорости переключения зрительного внимания (среднее время поиска цифр по порядку в пяти таблицах).

Процедура

Исследование проводилось индивидуально в первой половине дня. Все участники дали информированное согласие. Порядок предъявления методик был рандомизирован для нивелирования эффекта утомления.

Статистический анализ

Обработка данных проводилась с использованием программы IBM SPSS Statistics 26. Для проверки нормальности распределения применялся критерий Шапиро-Уилка. Ввиду отсутствия нормального распределения по большинству показателей для сравнения двух независимых выборок использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Уровень статистической значимости был установлен на $p < 0.05$.

Результаты исследования и их обсуждение

Сравнительный анализ данных выявил устойчивые различия между группами по всем ключевым показателям (Таблица).

Таблица

Сравнительные показатели психомоторных характеристик у студентов, занимающихся и не занимающихся киберспортом (Me, Q1-Q3)

Показатель	Группа киберспортсменов (n=30)	Контрольная группа (n=30)	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости (p)
Время ПЗМР (мс)	185.5 (178.0–192.0)	215.0 (205.0–228.0)	145.5	<0.001
Время реакции выбора (мс)	310.0 (295.0–325.0)	365.0 (345.0–380.0)	167.0	<0.001
Ошибки в корректирующей пробе (кол-во)	3.0 (2.0–4.0)	7.0 (5.0–9.0)	189.0	<0.001
Время работы с таблицей Шульте (с)	35.2 (33.1–37.5)	42.8 (40.1–46.0)	210.5	<0.001
Количество тремор-ошибок (за 30 с)	2.0 (1.0–3.0)	5.0 (3.0–6.0)	235.0	0.002

Как видно из таблицы, киберспортсмены продемонстрировали достоверно более высокую скорость как простой, так и сложной реакции. Показатели контрольной группы были в среднем на 15–20% медленнее. Аналогичная картина наблюдается в отношении точности и устойчивости внимания: количество ошибок при выполнении корректирующей пробы в контрольной группе более чем в два раза

превышало аналогичный показатель у киберспортсменов. Скорость переключения внимания (таблицы Шульте) также была значимо выше в экспериментальной группе.

Полученные результаты полностью подтверждают выдвинутую гипотезу и согласуются с данными современных зарубежных и отечественных исследований [3, 5]. Выявленные преимущества киберспортсменов в

скорости реакции и качестве внимания могут быть интерпретированы в рамках концепции специфической адаптации.

Киберспортивная деятельность, особенно в жанрах МОБА (Dota 2, League of Legends) и шутеров (Counter-Strike 2, Valorant), представляет собой интенсивную когнитивно-моторную тренировку. Игроку необходимо непрерывно сканировать быстро меняющееся игровое поле, мгновенно идентифицировать ключевые цели, прогнозировать действия противника и выполнять высокоточные моторные команды (клики, перемещения). Это создает условия для нейропластических изменений, потенциально затрагивающих зрительную кору, премоторные зоны и структуры, отвечающие за исполнительные функции (префронтальная кора, передняя поясная кора) [5].

Важным аспектом обсуждения является вопрос причинно-следственной связи. Проведенное исследование, будучи сравнительным, не позволяет однозначно утверждать, что выявленные различия являются исключительно результатом тренировок. Возможен эффект самоотбора: изначально более быстрые и внимательные индивиды могут испытывать больший интерес и достигать большего успеха в киберспорте [4]. Для разрешения этой дилеммы необходимы лонгитюдные исследования, отслеживающие динамику психомоторных показателей у новичков в течение длительного периода тренировок.

Ограничения исследования: перекрестный дизайн; относительно небольшая и гетерогенная выборка (киберспортсмены представляли разные игровые дисциплины); отсутствие контроля над другими видами деятельности, влияющими на психомоторику (спорт, музыка).

Выводы:

1. Установлено, что студенты, систематически занимающиеся киберспортом, обладают

статистически значимо более высоким уровнем развития ключевых психомоторных показателей по сравнению со студентами, не вовлеченными в данную деятельность.

2. Наиболее выраженные различия выявлены в параметрах скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции, а также в показателях устойчивости и переключения произвольного внимания.

3. Полученные данные позволяют рассматривать киберспорт не только как развлекательную или соревновательную практику, но и как потенциально развивающую среду для когнитивно-моторных функций, что может иметь прикладное значение для разработки тренингов операторских навыков.

4. Перспективным направлением дальнейших исследований является проведение лонгитюдных и экспериментальных работ для установления причинно-следственных связей, а также дифференцированный анализ влияния различных игровых жанров на специфические психомоторные профили.

Литература

1. Holden J.T., et al. (2017). ESport: Properties and structure. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*.
2. Дружинин В.Н. (2001). Когнитивные способности: структура, диагностика, развитие. М.: Per Se.
3. Kowal M., et al. (2018). Stress in eSport players: A systematic review. *International Journal of eSport Research*.
4. Appelbaum L.G., et al. (2013). Is all action gaming equal? The differential effects of action game subtypes on measures of attention and processing speed. *Acta Psychologica*.
5. Gong D., et al. (2019). Action video game training improves cognitive and brain functions in older adults. *Frontiers in Human Neuroscience*.

KUKIN Ruslan Vladimirovich

Student, Belgorod State National Research University, Russia, Belgorod

THE STUDY OF PSYCHOMOTOR PARAMETERS IN STUDENTS ENGAGED IN ESPORTS

Abstract. *The article presents the results of an empirical study aimed at a comparative analysis of psychomotor parameters (simple and complex visual-motor reaction, reaction accuracy, cognitive switchability) among students who are systematically involved in esports (n=30) and students who are not involved in this type of activity (n=30). The following methods were used: reactionometry, tremor test, correction test (Bourdon modification), Schulte test. Statistical analysis (Mann-Whitney U-test) revealed significantly higher rates of simple and complex reactions, attention stability, and visual search switching speed in the esports group ($p<0.01$). The results allow us to conclude that esports activities act as a factor contributing to the development of specific psychomotor skills that have high adaptive value in a digital environment.*

Keywords: *esports, psychomotor skills, visual-motor reaction, cognitive functions, students, attention, cognitive switchability.*

МАСЛАКОВ Артур Иванович

студент,

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, г. Белгород

КАДУЦКАЯ Лариса Анатольевна

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории
и методики физической культуры, Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье рассматривается динамика показателей общей и специальной физической подготовленности учащихся 8-9 лет в условиях учебно-тренировочного процесса по плаванию.

Ключевые слова: плавание, начальная подготовка, дети 8-9 лет, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физические качества.

Введение

Плавание – это тренировка для всего тела. В 2021-2022 годах в Белгородской области начали обучать плаванию школьников. Лучше всего начинать с детства, когда организм легко усваивает новое и не боится воды. Даже если у ребёнка есть способности, это не гарантирует успеха в профессиональном плавании. Для этого нужно много учиться, тренироваться и совершенствовать технику.

Плавание развивает физические качества, полезные в других видах спорта. Оно укрепляет мышцы, улучшает гибкость и контроль движений. Это особенно важно на начальном этапе тренировок, когда закладывается основа для будущих успехов.

Актуальность темы обусловлена критической важностью этапа начальной подготовки, где закладывается фундамент всех специальных физических качеств пловца. Научно обоснованное развитие гибкости, координации, чувства воды и аэробной выносливости именно в этот сенситивный период определяет будущий рост спортсмена и позволяет избежать ошибок, ведущих к раннему отсеву или травматизму. Поиск оптимальных методов такой подготовки отвечает на ключевой вызов детско-юношеского спорта: совместить разностороннее развитие, безопасность и долгосрочную результативность.

Основная часть

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по плаванию с учащимися 8-9 лет.

Предмет исследования: развитие физических качеств у учащихся 8-9 лет, занимающихся плаванием.

Гипотеза исследования: предполагалось, что тестирование показателей общей и специальной физической подготовленности позволит выявить соответствие или несоответствие нормативным требованиям к физической подготовленности учащихся 8-9 лет, занимающихся плаванием.

Цель исследования: выявить динамику показателей физической подготовленности учащихся 8-9 лет, в условиях учебно-тренировочного процесса по плаванию.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу и документальные материалы по вопросам общей и специальной физической подготовки учащихся, занимающихся плаванием.

2. Определить тесты по общей и специальной физической подготовке для учащихся младших классов в условиях учебно-тренировочного процесса по плаванию.

3. Выявить показатели по общей и специальной физической подготовленности

учащихся 8-9 лет в условиях учебно-тренировочного процесса по плаванию.

4. Разработать практические рекомендации для учащихся 8-9 лет, занимающихся плаванием.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы. Этот метод позволил изучить проблему физической подготовки детей школьного возраста. Были изучены учебники, методические пособия и статьи в научных журналах. Анализ литературы помог определить тему исследования, цель, задачи и методы.

2. Педагогическое наблюдение. Этот метод включал наблюдение за учебным процессом в реальных условиях. Он позволил получить объективную информацию о методах общей и специальной физической подготовки.

3. Тестирование. Для оценки уровня физической подготовленности были разработаны контрольные тесты. На начальном и заключительном этапах использовались тесты по общей и специальной подготовке.

4. Педагогический эксперимент. Этот метод заключался в выявлении показателей физической подготовленности учащихся 8-9 лет, занимающихся плаванием в МАУДО СШОР «Спартак». Также определялось соответствие их результатов нормативным требованиям.

5. Математическая обработка результатов. Использовались методы вычисления среднего арифметического, средней ошибки среднего, t-критерия Стьюдента и определения уровня достоверности.

Для педагогического исследования была выбрана группа из 15 учеников 8-9 лет: 7 девочек и 8 мальчиков.

Чтобы оценить изменения в физической подготовке детей, был проведён тест. Упражнения взяли из федерального стандарта по плаванию, утверждённого Минспортом России в 2022 году.

Для анализа изменений использовали математические методы. Результаты представлены в таблице 1:

Таблица 1

Динамика показателей по общей физической подготовленности учащихся 8-9 лет, занимающихся плаванием

Тесты	Этап тестирования	M	±m	t расч.	p
Бег на 30 м (с)	начальный	7,2	0,06	4,17	<0,001
	итоговый	6,9	0,04		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	начальный	4,9	0,74	1,44	> 0,05
	итоговый	6,4	0,73		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (см)	начальный	11,9	1,07	2,78	< 0,05
	итоговый	7,9	0,97		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	начальный	155	3,4	0,17	> 0,05
	итоговый	156	4,8		

Анализ результатов тестирования с использованием методов математической статистики показал, что участники улучшили свои показатели физической подготовки. Отрицательной динамики не обнаружено.

Для сравнения показателей специальной физической подготовленности в начале и в конце исследования использовались методы математической обработки результатов исследования, которые представлены в таблице 2:

Таблица 2

Динамика показателей по специальной физической подготовленности учащихся 8-9 лет, занимающихся плаванием

Тесты	Этап тестирования	М	±m	t расч.	p
Плавание (вольный стиль) 50м (с)	начальный	60,7	0,4	2,5	>0,05
	итоговый	59,1	0,5		
Бег челночный 3х10 м с высокого старта (с)	начальный	10,5	0,06	4,17	<0,001
	итоговый	10,2	0,04		
Бросок мяча вперед (см)	начальный	534,7	32,7	1,74	>0,05
	итоговый	582,0	35,8		
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (см)	начальный	23,9	2,86	0,84	>0,05
	итоговый	20,5	2,87		

Сравнение данных о специальной физической подготовке до и после исследования показало, что, хотя прирост показателей невелик, он есть по всем тестам. Это говорит о положительном развитии специальных физических навыков у участников.

Наше исследование позволило сделать несколько важных выводов:

1. Изучение научной и методической литературы, а также анализ официальных документов показывают, что проблема общей и специальной физической подготовки детей 8-9 лет требует дальнейшего исследования.

2. Для оценки уровня физической подготовки мы использовали тесты, основанные на федеральном стандарте спортивной подготовки по плаванию, утверждённом Министерством спорта РФ 16 ноября 2022 года.

3. Контрольные испытания показали, что участники значительно улучшили свои результаты в общей физической подготовке. Средние групповые показатели также возросли. Однако, сравнивая результаты с нормативами федерального стандарта, мы обнаружили, что тесты «бег на 30 метров», «наклон вперед из положения стоя» и «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» не соответствовали нормативным требованиям даже к концу эксперимента.

4. Показатели специальной физической подготовки тоже улучшились, хотя и незначительно. Это свидетельствует о положительной

динамике развития специальных физических качеств участников.

5. Сравнение результатов специальных тестов с нормативами показало высокий уровень подготовки группы. Однако средние результаты теста «Челночный бег 3×10 метров» не соответствовали нормативам, несмотря на достоверный рост показателей координации ($p < 0,001$).

Литература

1. Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера [Текст] / Авдиенко В.Б., Солопов И.Н., 2019. – 320 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта: Учебник для высш. Учеб. Заведений [Текст] / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктор-общественника [Текст] / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. 160 с.
5. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Л.Ф. Еремеева. – Детство: Пресс, 2005. – 112 с.

MASLAKOV Artur Ivanovich

Student, Belgorod State National Research University, Russia, Belgorod

KADUTSKAYA Larisa Anatolyevna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Belgorod State National Research University, Russia, Belgorod

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN SWIMMERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Abstract. *The article examines the dynamics of indicators of general and special physical fitness of students aged 8-9 years in the context of the educational and training process in swimming.*

Keywords: *swimming, primary training, children 8-9 years old, general physical training, special physical training, physical qualities.*

МАТВЕЕВА Анастасия Николаевна

студентка, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, г. Москва

ЧИГАРЕВ Николай Николаевич

доцент кафедры теории и методики гандбола,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия, г. Москва

ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ВРАТАРЕЙ В ГАНДБОЛЕ

Аннотация. Статья посвящена анализу соревновательной деятельности вратаря в гандболе как ключевого фактора надежности командной обороны и эффективности перехода к атаке. Рассматривается роль вратаря как «последнего рубежа» защиты, определяющего значимую долю итогового результата матча, а также раскрываются специфические технико-тактические и психофизиологические особенности его игры.

Ключевые слова: гандбол, вратарь, соревновательная деятельность, технико-тактические действия, позиционирование, защитные приемы, взаимодействие с защитой, быстрота реакции, скоростно-силовые качества, антиципация.

Вратарь в гандболе – игрок, который защищает ворота своей команды во время гандбольного матча. Основная цель, которая стоит перед вратарем, – не допустить того, что соперник забил гол в ворота. У игроков разных амплуа в команде есть определенные задачи и функции, которые следует выполнять в процессе соревновательной деятельности. Вратарь в команде выполняет одну из важнейших ролей. Вратарь – последний рубеж обороны, именно его действия определяют эффективность всех оборонительных действий команды. Вклад вратаря в окончательный результат матча зачастую составляет 50% и более от вклада всего коллектива.

К основным двигательным действиям вратаря относят: передвижения в воротах и выбор позиции, быстрые перемещения, прыжки, обманные движения, рывки и выпады, махи руками и ногами, ловля, отбивание и передачи мяча. Относительно полевых игроков вратари совершают значительно меньше движения во время соревновательной деятельности, но деятельность вратарей требует большого нервного напряжения. Вратарям необходимо длительное время концентрировать своё внимание, постоянно быть готовым к броску по воротам, своевременно и четко отдавать пас в контратаки.

Гандбольный вратарь за игру совершает в среднем 200 действий с предельной

напряженностью и 350 шагов, передвигаясь в воротах для смены позиции. Активность вратаря напрямую зависит от активности атакующих действий полевых игроков.

Пока мячом владеет противник, вратарь должен активно отслеживать действия всех игроков, ежесекундно оценивать игровую ситуацию и быть готовым к отражению мяча. После ввода мяча в игру вратарем, наступает пассивная фаза. В этот период эмоциональное напряжение снижается, однако вратарь продолжает следить за ходом игры и сохраняет готовность активно в нее включиться, поскольку может произойти быстрая и неожиданная смена ситуации.

Одной из важнейших особенностей, характеризующих высокое спортивное мастерство вратарей во всех видах спорта, являются высококоразвитое специализированное восприятие: чувство мяча, чувство ворот и др. Вратарю необходимы упражнения, которые помогут ему, особенно в экстремальных ситуациях, концентрировать внимание на наиболее важных объектах, например, на конкретном игроке противника, который пытается обыграть и забить мяч в ворота. В этом случае речь идет о поддержании высокого уровня внимания в течение всего матча, несмотря на действие сбивающих факторов (утомляемость, бурное поведение зрителей и другое).

Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, насколько рационален способ задержания им мяча. Применять различные приемы, выбирать способ задержания вратарю приходится, считаясь с тем, куда летит мяч. Выбор позиции вратарем во многом решает исход его поединка с нападающим. Этот выбор зависит от того, где находится игрок с мячом.

От индивидуальных действий вратаря часто зависит исход матча. Но команда еще более может рассчитывать на успех, если действия вратаря и защиты взаимосвязаны. Очень часто вратарь помогает защитникам своей команды и кричит о перестроениях в нападении соперников (вход края, подрывание линейного игрока), также вратарь и центральные защитники могут договариваться, кто какой угол закрывает, при дальнем броске.

Главное в игре вратаря - занять позицию у штанги, плотно закрыв ближние углы. В таких ситуациях защитник оттесняет нападающего к лицевой линии, поэтому забросить мяч в дальнюю часть ворот атакующему сложнее, чем в ближнюю. Во всех случаях, когда защитник борется с нападающим при броске, вратарь должен проявить выдержку. Если вратарь слишком приблизится к очагу борьбы, то он утратит контроль над мячом, который нападающий может послать в ворота по самой непредвиденной траектории. Если вратарь мечется, то ему трудно задержать отскочивший от рук защитника мяч. При блокировании по договоренности с защитниками вратарь прикрывает дальнюю часть ворот, а защитники – ближнюю. Но и тут вратарь должен быть начеку и страховать своих партнеров. При 9-метровом свободном броске вратарь руководит постановкой «стенки».

Соревновательная деятельность вратаря складывается из технико-тактических действий в основном во вратарской зоне. Он осуществляет защиту, задерживая мяч, и организует атаку, передавая мяч полевым игрокам. За игру вратари команд выполняют 50–70 приемов защиты. Каждое защитное действие вратаря имеет свою структуру временных, пространственных и силовых параметров. Они существенно отличаются от тех, которыми пользуются игроки других амплуа. Еслилевой игрок может выбрать несколько вариантов броска, несколько направлений полета мяча в одной и той же ситуации атаки ворот, то вратарь такой возможности не имеет.

Чтобы не пропустить в ворота мяч, вратарь должен выбрать единственно правильный прием его задержания в данной ситуации и выполнить этот прием с необходимой скоростью, точностью и силой. Игра вратаря – это быстрые одиночные движения. Все они требуют реализации скоростно-силовых качеств и носят взрывной характер.

Несмотря на большие паузы между физической работой вратаря, при которой на выполнение защитных движений требуется не более одной секунды, частота сердечных сокращений в играх с сильным противником колеблется у него в пределах 144–176 уд/мин. Причем наивысшие значения пульса наблюдаются в моменты эмоционального напряжения.

Готовясь к отражению атаки, вратарь, передвигаясь в воротах, принимает определенную стойку, напрягает мышцы. Это тоже требует затрат энергии. Но, скорее всего, у вратаря значительная часть нагрузки создается за счет эмоционального возбуждения, которое возникает во время игры.

Статистика вратарей оценивается отношением сейвов/броски в створ ворот. Если процент вратаря за игру превышает 40%, это свидетельствует об очень хорошей подготовленности спортсмена.

Формирование психологического и эмоционального напряжений у гандбольных вратарей во время соревновательного процесса осуществляется из нескольких компонентов. Прежде всего, это борьба с собственными слабостями: боязнью получения травмы от летящего мяча или столкновения с игроком, проравшимся в зону; усталостью и др. В процессе всей игры приходится бороться с нападающими противника, которые выполняют неожиданные броски или чрезмерно в прыжке приближаются к воротам.

Взаимодействия с собственными защитниками не всегда складываются удачно. Наконец, вратарь наблюдает за действиями собственных нападающих, которые порой допускают самые непредвиденные ошибки, что вызывает у вратаря раздражение.

Психоэмоциональное напряжение во время игры возникает в результате необходимости действовать внезапно, от частой смены игрового преимущества команды, присутствия бурно реагирующих на действия вратаря зрителей. Это требует от вратаря психоэмоциональной устойчивости, особого уровня свойств нервной системы.

Успех вратаря невозможен без адекватной оценки игровой ситуации, мгновенного принятия решения, а также без быстроты и точности *сложных двигательных реакций*. Все это предъявляет высокие требования к *вероятностному прогнозированию* игровой деятельности. Ведь мяч от линии свободных бросков до ворот летит всего 0,32 с, а двигательное действие для задержания мяча вратарь может выполнить не быстрее 0,78 с. Сравнение времени полета мяча до ворот и времени выполнения приема вратарем показывает необходимость предугадать направление полета мяча, чтобы его отразить.

Игровая деятельность вратаря по сравнению с полевыми игроками требует большого нервного напряжения. Это объясняется необходимостью *длительное время концентрировать свое внимание*, быть в постоянной готовности к неожиданным действиям нападающих. Броски мастеров этой игры отличаются неожиданностью и стремительной скоростью (до 100 км/ч) полета мяча. Чтобы среагировать на бросок нападающего, вратарь должен следить за мячом непрерывно на протяжении всей атаки противника.

Особое значение приобретают *реакции на движущийся объект* (движение партнеров, игроков противника, мяча) и *реакции антиципации*, при которых вратарь на основе восприятия подготовительных действий противника прогнозирует (предугадывает) его последующие действия и своевременно реагирует на них.

Вратарь затрачивает энергию не только на совершение движения, но и на задержку совершения *преждевременного двигательного акта*. Поэтому развитие в себе способности к волевой задержке физического действия – важный элемент психофизической подготовки вратаря.

Успешность выполнения игровых действий вратаря базируется на основе *высокоразвитого зрительного восприятия* – способности одновременно видеть движения мяча, игроков противника и партнеров. В этой связи вратарь должен иметь высокий уровень *периферического зрения*, а чтобы точно воспринимать расстояние между объектами (игроками, воротами, мячом), необходимо *глубинное зрение*.

Пожалуй, особую значимость в современном гандболе приобретает *оперативное мышление* игроков, способность вратаря к быстрой переработке информации и принятию целесообразного решения.

Успех соревновательной деятельности вратаря во многом определяется уровнем

развития *волевых качеств*. Чтобы защитить свои ворота от мяча, летящего со скоростью 25–35 м/с при весе 480 г, нужна смелость. Контакт с мячом, приводящий к болевым ощущениям, требует от вратарей выдержки и самообладания.

Процесс задержания мяча вратарем складывается из четырех последовательных фаз действия, названных мобилизационной готовностью.

В первой фазе *целенаправленного слежения* формируется мотивация предполагаемого защитного действия. Во второй фазе происходит *прогнозирование вероятного направления полета мяча* в ворота. Характерными признаками этой фазы являются принятие решения и начало защитного действия. Третья фаза – это *начало опережающего защитного действия*. В четвертой фазе происходит *коррекция точности выполняемого защитного действия* с последующей оценкой его эффективности. По продолжительности четвертая фаза равна времени полета мяча от нападающего до вратаря. Заключительным этапом выполнения активного защитного действия вратарем является его контроль и оценка эффективности.

Во время игры вратарь подвергается сильнейшему психологическому напряжению. Справиться с ним поможет идеомоторная тренировка. Такую технику мысленного воспроизведения применяли многие вратари. Если с помощью такой тренировки вратарь может реагировать на бросок на долю секунды быстрее, то это будет иметь существенное значение как для него, так и для целой команды. В процессе идеомоторной тренировки вратарь мысленно воспроизводит некоторые моменты игры, в которых он выступил особо успешно, что возвращает ему уверенность в своих силах, позитивные ощущения и эмоции. Он может воспроизвести в уме основные движения и свою игру в отдельных моментах предстоящей встречи, что также окажет положительное влияние на его игру.

Перед началом игры надо заблаговременно предусмотреть игровые моменты или движения, требующие мысленной репетиции. Здесь вратарю понадобится совет тренера. Вместе с тренером вратарь должен выбрать момент, на чем конкретно ему надо сосредоточить свое внимание, чтобы в предстоящем матче сыграть успешно. Это может быть момент из одного из недавних матчей, где вратарь сумел отбить штрафной 7-метровый бросок.

Психологическое настроение вратаря во многом зависит от реакции партнеров на его действия.

Идеомоторная тренировка не исключает и других психологических приемов подготовки, которые создаются и успешно применяются для совершенствования техники, тактики, соревновательной деятельности гандболистов. Идеомоторная тренировка дополняет физические тренировки, позволяет повысить уровень готовности вратаря в соревновательный период.

Литература

1. Белый, К.И. Анализ физического развития гандболистов различных игровых амплуа в

учебно-тренировочных группах ЦОР / К.И. Белый, М.М. Курилик // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях: сборник научных статей по материалам Международной научно-практич. конф. / редкол.: В.К. Пестис [и др.]. – Гродно: ГТАУ, 2015. – С. 339-341.

2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». – 1995. – 136 с.

3. Бриль М.С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы // Теория и практика физ. культуры. 2001. № 5. С. 32.

MATVEEVA Anastasia Nikolaevna

Student, Russian University of Sports "GTSOLIFK", Russia, Moscow

CHIGAREV Nikolay Nikolaevich

Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Handball,
Russian University of Sports "GTSOLIFK", Russia, Moscow

CHARACTERISTICS OF COMPETITIVE ACTIVITY AND PSYCHOLOGICAL STRESS OF GOALKEEPERS IN HANDBALL

Abstract. *The article analyzes the competitive activity of a goalkeeper in handball as a key factor in the reliability of team defense and the effectiveness of the transition to attack. The role of the goalkeeper is considered as the "last frontier" of defense, which determines a significant share of the final result of the match, and also reveals the specific technical, tactical and psychophysiological features of his game.*

Keywords: *handball, goalkeeper, competitive activity, technical and tactical actions, positioning, defensive techniques, interaction with defense, reaction speed, speed and strength qualities, anticipation.*

МИНАКОВА Анна

частный преподаватель, тренер и хореограф в области танца и сценического движения,
Россия, г. Москва

КРИТИЧЕСКАЯ РОЛЬ ТРЕНЕРА-ХОРЕОГРАФА В ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К ТЕАТРАЛЬНЫМ И СПОРТИВНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ

Аннотация. В статье анализируется критическая роль тренера-хореографа в системе подготовки детей к театральным и спортивным выступлениям. Рассматриваются функциональные зоны ответственности тренера-хореографа, включающие формирование двигательной культуры, координационной устойчивости, сценической выразительности и психологической готовности к публичному показу. Показано, что именно тренер-хореограф выступает ключевым связующим звеном между технической подготовкой, художественным замыслом и исполнительской реализацией номера. На основе профессиональной практики выделяются основные методические принципы, обеспечивающие стабильность качества детских выступлений в условиях сцены и соревнований, а также снижающие риски перегрузки и потери исполнительской целостности.

Ключевые слова: тренер-хореограф, детские выступления, сценическая подготовка, спортивные программы, хореографическая методика, исполнительская готовность, сценическое движение.

Критическая роль тренера-хореографа в подготовке детей к театральным и спортивным выступлениям определяется тем, что именно эта профессиональная позиция обеспечивает перевод разрозненных компонентов подготовки технических навыков, художественного замысла, сценического поведения и психофизиологической устойчивости в единый, управляемый и воспроизводимый результат публичного показа. В детском возрасте выступление является не просто демонстрацией выученного материала, а сложной ситуацией деятельности с повышенной когнитивной и эмоциональной нагрузкой: ребёнок одновременно должен удерживать структуру движения, ориентироваться в пространстве сцены или площадки, соблюдать темп и ритм, взаимодействовать с партнёрами и реагировать на внешний контроль, освещение, шум и присутствие аудитории. В таких условиях успех определяется не «артистичностью» как врождённым качеством, а правильно выстроенной системой подготовки, где тренер-хореограф выполняет функцию интегратора и регулятора, формируя исполнительскую готовность как устойчивое состояние способности выступать качественно и предсказуемо.

В современной методике подготовки детей к театральным и спортивным выступлениям часто встречается ошибочная модель, при которой хореография воспринимается как

декоративное дополнение, а роль тренера сводится к постановке связок и многократным прогонам. Подобная практика может создать краткосрочный визуальный эффект, но приводит к двум системным проблемам: снижению качества при изменении условий и росту риска перегрузки. Если ребёнок усваивает материал как «последовательность шагов», не формируя моторных принципов (опора, траектория, динамика, центр, контроль амплитуды), то любая вариация новой сцены, другой состав группы, ускорение музыки, пауза, сбой партнёра приводит к распаду исполнения. Если же основной инструмент подготовки повторение без методической коррекции, возникает накопление усталости, эмоциональное выгорание, усиление мышечных зажимов и рост травмоопасности. Критическая роль тренера-хореографа проявляется именно в том, чтобы перейти от «натаскивания номера» к управлению процессом формирования навыка и состояния выступления, используя научно и педагогически обоснованные механизмы обучения.

Функционально тренер-хореограф одновременно работает на нескольких уровнях. На биомеханическом уровне он формирует двигательный базис: осанку, контроль корпуса, стабильность таза, работу стопы и координацию звеньев кинематической цепи. В детских постановках и спортивных рутинках качество линий, чистота позиций и точность поворотов

напрямую зависят от способности ребёнка удерживать устойчивую ось, правильно распределять вес и управлять центром тяжести. Принципиально важно, что тренер-хореограф не «рисует красивую позу», а выстраивает условия, при которых поза становится естественным следствием правильной опоры и динамики. На координационном уровне он развивает способность переключения и устойчивость движения: ребёнок учится сохранять качество при смене темпа, направления, уровня (пол – средний – верхний), при выполнении движений в разных плоскостях, а также при одновременной работе рук, корпуса и ног. На ритмико-музыкальном уровне тренер-хореограф формирует внутренний тайминг, фразировку и способность попадать в музыкальные акценты без внешнего счёта, что критично для сценических и соревновательных форматов, где ошибки тайминга особенно заметны и снижают целостность восприятия. Наконец, на выразительном уровне он управляет смыслом движения, сценическим присутствием и эмоциональной достоверностью, что является ключевым отличием «движения как набора элементов» от выступления как художественного акта.

Критичность роли тренера-хореографа особенно очевидна на стыке театральной и спортивной подготовки, где требования к ребёнку предъявляются в разных системах оценки. Театральная среда ориентирована на выразительность, образность, взаимодействие и драматургию движения, тогда как спортивная – на точность, повторяемость, соответствие правилам и демонстрацию технических параметров. Тренер-хореограф должен синхронизировать эти логики так, чтобы художественная часть не становилась поверхностным украшением, а усиливала техническую структуру выступления, помогала ребёнку удерживать темп, обеспечивала логичную динамику и снижала вероятность ошибок. В практическом смысле это выражается в методике построения материала: в театральных постановках движения организуются вокруг смысловых задач и характеров, а в спортивных рутинных – вокруг демонстрационных точек и безопасного перехода между элементами. Однако в обоих случаях «каркас» выступления составляет система опорных принципов: ясные траектории, стабилизация корпуса, управляемая динамика и точная ритмика. Именно тренер-хореограф задает эту

структуру, обучая ребенка не только «что делать», но и «как делать» и «зачем».

Психологическая готовность к публичному показу еще одна зона, где роль тренера-хореографа является критической и практически незаменимой. Дети часто воспринимают выступление как ситуацию оценки, где ошибка может вызвать стыд, страх наказания или ощущение «я подвел команду». На физиологическом уровне это сопровождается повышением возбуждения, учащением дыхания, снижением тонкой моторной координации, ростом мышечных зажимов и ухудшением кинестетического контроля. Неподготовленный ребёнок начинает «торопиться», теряет ритм, сжимает плечевой пояс, «проваливает» опору и снижает выразительность. Профессиональная задача тренера-хореографа сформировать у ребёнка навыки психорегуляции и сценарии поведения: как входить на площадку, как держать внимание, как реагировать на сбой, как продолжать после ошибки, как завершать номер. Это достигается не моральными призывами «не бойся», а технологией: тренировочными показами, моделированием условий сцены, репетициями выходов, фиксацией ключевых опорных точек номера и развитием навыка восстановления. В результате ребёнок получает не иллюзию уверенности, а практическую устойчивость способность выполнять программу в реальных условиях, а не только на репетиции.

Методическая компетентность тренера-хореографа проявляется также в грамотной организации обучающего процесса, где важны структура занятия, дозировка нагрузки и принципы обратной связи. В детских группах эффективность снижается, когда занятие превращается в череду бессистемных повторов или, наоборот, перегружается «новизной» без закрепления. Оптимальная тренерская модель опирается на сочетание стабильной структуры (разминка, технический блок, координационно-ритмический блок, работа над материалом, репетиционный фрагмент, заминка) и вариативных задач внутри блоков. Обратная связь должна быть точной и операциональной: не «красиво/некрасиво», а «опора на стопу», «центр удержать», «плечи расслабить», «пауза активная», «акцент на второй доле». Такие формулировки делают коррекцию измеримой и позволяют ребёнку понимать, что именно менять. Кроме того, тренер-хореограф отвечает за педагогику мотивации: детский коллектив

работает лучше, когда требования ясны, критерии качества проговариваются, а успех фиксируется как прогресс навыка, а не только как похвала.

Существенным аспектом является управление репетиционным процессом перед выступлением, где часто допускаются методические ошибки. Наиболее распространённая попытка «вычистить» номер за счёт бесконечных прогонов. Это повышает вероятность утомления, снижает амплитуду движений, приводит к раздражительности, снижению внимания и росту травмоопасности. Рациональная стратегия предполагает, что чистка строится по принципу точечных коррекций: работа сериями по коротким фрагментам, выделение проблемных переходов, тренировка входов/выходов, синхронизация ключевых опорных моментов, а также ограниченное число прогонов с обязательным восстановлением. Важно, что тренер-хореограф управляет не только движениями, но и качеством состояния детей: уровень возбуждения, концентрацию, дыхание, эмоциональный фон. Профессионал понимает, что «уставший и зажатый ребёнок» почти всегда покажет хуже, чем ребенок с чуть меньшей «вылизанностью», но с сохранённой свободой и энергией.

В спортивном контексте роль тренера-хореографа часто проявляется как ответственность за художественную составляющую, которая напрямую влияет на оценку и восприятие выступления. Работа с гимнастическими рутинными элементами, например, требует умения синхронизировать хореографическую структуру с техническими элементами, избегая конфликтов по траекториям и времени подготовки к сложным моментам. Хореография не должна мешать технике и создавать опасные переходы, особенно в детском возрасте. При этом она должна формировать целостность номера и демонстрировать контролируемую динамику: смену уровней, направления, характера движений, работу с паузой и акцентом. Тренер-хореограф здесь выступает как специалист по композиции движения, который понимает, как «упаковать» технический потенциал ребенка в убедительный формат, не завышая риски и не разрушая стабильность.

В театральных постановках детского формата критическая роль тренера-хореографа выражается в создании массовых сцен и групповой координации, где различия в уровне подготовки детей являются нормой.

Профессионал выстраивает хореографию так, чтобы коллектив выглядел единым: распределяет роли, создаёт визуальную композицию, использует простые, но эффектные групповые паттерны, вводит «опорные» позиции, которые помогают детям ориентироваться, и формирует систему сигналов и подсказок, незаметных зрителю. Он также учитывает сценическую специфику: ограничение пространства, реквизит, костюмы, покрытие сцены, особенности света и акустики. Именно тренер-хореограф обеспечивает адаптацию материала к реальным условиям, без чего даже хорошая хореография на репетиционном зале может «развалиться» на сцене.

Особое место занимает работа с детьми с особенностями развития, где роль тренера-хореографа становится критически важной из-за необходимости профессиональной адаптации методики. Здесь требуется структурирование занятия, многоканальная подача инструкций, постепенность и контроль сенсорной нагрузки, а также точная настройка требований. Успешная инклюзивная практика в танцевально-хореографической подготовке демонстрирует высокий уровень профессиональной компетентности тренера, поскольку она требует одновременно удерживать групповую динамику, обеспечивать безопасность и поддерживать развитие каждого участника. Важно подчеркнуть, что инклюзивная работа в профессиональном дискурсе должна рассматриваться не как «социальный жест», а как зона методической сложности и доказательство расширенной квалификации.

В результате можно утверждать, что тренер-хореограф в системе детских театральных и спортивных выступлений выполняет критическую роль по трём основаниям. Во-первых, он интегрирует техническую и художественную подготовку, формируя целостную структуру выступления и обеспечивая перенос навыков в разные форматы. Во-вторых, он управляет психофизиологической готовностью ребёнка к публичному показу, формируя устойчивость, способность к саморегуляции и восстановлению после ошибок. В-третьих, он обеспечивает безопасность и рациональность тренировочного процесса, предотвращая перегрузку и травматизм через методическую дозировку и корректную периодизацию. Таким образом, подготовка детей к выступлениям в театральной и спортивной среде требует рассматривать тренера-хореографа не как вспомогательного

специалиста, а как ключевую профессиональную фигуру, от которой зависит не только визуальная привлекательность номера, но и его стабильность, качество исполнения и устойчивый образовательный эффект для ребёнка.

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: теория и методика. М.: Советский спорт, 2009.
2. Бочкарёва Н.И. Методика хореографической подготовки детей и подростков. М.: ГИТИС, 2016.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. СПб.: Лань, 2018.
4. Головина Н.В. Хореография в системе физического воспитания детей // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 45-49.
5. Ермаков С.С., Иващенко О.В. Координационная подготовка в детско-юношеском спорте. Харьков: ХГАФК, 2012.
6. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 2013.
7. Лифиц И.М. Педагогика искусства и сценического движения. М.: Академический проект, 2014.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и системы подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2010.
9. Никитин В.Ю. Сценическое движение и основы актёрской выразительности. М.: ВГИК, 2017.

MINAKOVA Anna

Private Teacher, Coach and Choreographer in the Field of Dance and Stage Movement,
Russia, Moscow

THE CRITICAL ROLE OF A CHOREOGRAPHER COACH IN PREPARING CHILDREN FOR THEATER AND SPORTS PERFORMANCES

Abstract. *The article analyzes the critical role of a choreographer coach in the system of preparing children for theatrical and sports performances. The functional areas of responsibility of the choreographer coach are considered, including the formation of motor culture, coordination stability, scenic expressiveness and psychological readiness for public display. It is shown that it is the choreographer-coach who acts as the key link between technical training, artistic conception and performance realization of the number. Based on professional practice, the main methodological principles are highlighted that ensure the stability of the quality of children's performances on stage and in competition, as well as reduce the risks of overloading and loss of performance integrity.*

Keywords: *choreographer coach, children's performances, stage training, sports programs, choreographic technique, performance readiness, stage movement.*

ЧЕРНЫХ Станислав Александрович

студент,

Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова,
Россия, г. Белгород

СОПИНА Дана Сергеевна

преподаватель,

Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова,
Россия, г. Белгород

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ СПОРТСМЕНОВ ПРОБЕГАТЬ МАРАФОНСКИЕ ДИСТАНЦИИ: ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ, ВЛИЯНИЕ ОКРУЖЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЯ

Аннотация. Статья посвящена исследованию феномена повторяющегося участия любителей спорта в марафонских забегах. Рассматриваются некоторые ключевые факторы, стимулирующие стремление участников возвращаться к прохождению длинных дистанций даже после серьёзных физических нагрузок и трудностей.

Ключевые слова: марафон, мотивация участия, любительский спорт, бег на выносливость, физическое здоровье, сердечно-сосудистая система, выносливость, дыхательная система, эндорфины, психологическое благополучие.

Среди основных причин: физическое развитие, эмоциональное удовлетворение, социальные связи с новыми людьми, возможность путешествия и личностный рост спортсмена.

Постановка проблемы

Современный спорт представляет огромный интерес для широкой аудитории, особенно массовые мероприятия вроде марафонов. Несмотря на значительные физические нагрузки и высокую степень стрессовых испытаний, многие участники возвращаются к таким соревнованиям регулярно. Исследователи задаются одним и тем же вопросом: почему любители продолжают подвергать своё тело подобным испытаниям, если процесс необратимо приводит к потере сил и мышечным спазмам? Какие мотивы заставляют их ставить перед собой всё новые цели и стремиться завершить ещё одну марафонскую дистанцию? Этот феномен стал объектом внимания учёных-психологов, социологов и физиологов, стремящихся выявить глубинные причины подобного поведения.

Физическое здоровье и формирование привычек

Регулярный бег укрепляет сердце, сосуды, мышцы, развивает дыхательную систему и поддерживает высокий уровень энергии.

Большинство людей отмечают улучшение самочувствия и общего состояния здоровья после прохождения первой дистанции, что служит стимулом продолжать занятия спортом:

1. Укрепление сердечно-сосудистой системы. Сердечно-сосудистая система: бег является отличным способом укрепления сердца и сосудов. Во время тренировок сердце работает интенсивнее, прокачивая больше крови, что улучшает кровообращение и повышает эффективность доставки кислорода ко всем органам и тканям организма. Это способствует снижению риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких как гипертония, ишемия и атеросклероз.

2. Развитие мышечной силы и выносливости. Развитие мышц: бег помогает укрепить мышцы ног, ягодиц, спины и даже рук, поскольку руки активно участвуют в движении тела вперед. Улучшается общая мышечная сила и координация движений, что позволяет легче справляться с повседневными физическими нагрузками и снижает риск травмирования суставов и позвоночника.

3. Повышение уровня физической подготовки и развитие легких. Дыхательная система: регулярная физическая активность увеличивает объем легких и улучшает их вентиляционную способность. Это значит, что легкие

становятся более эффективными в поглощении кислорода и удалении углекислого газа. Чем лучше работают легкие, тем проще организму получать энергию, необходимую для жизнедеятельности.

4. Поддержание высокого уровня энергии и работоспособности. Энергетика организма: после первых недель занятий большинство людей начинают ощущать повышение общей энергичности и снижение усталости в течение дня. Этому способствуют увеличение метаболизма, улучшение кровообращения и общее укрепление всех органов и систем организма. Постоянные тренировки помогают поддерживать стабильный энергетический баланс, повышая качество сна и снижая стрессовые реакции организма.

Психологические выгоды

Преодоление больших расстояний создаёт мощный заряд положительных эмоций благодаря выделению гормона радости – эндорфина. Этот эффект схож с ощущением эйфории, которое испытывают победители спортивных состязаний. Многие бегуны подчёркивают значимость момента финиша, ощущения выполненного долга и осознания собственной силы воли.

Роль социального окружения

Значительное количество бегунов указывают на важность чувства коллективизма, принадлежности к группе и поддержку друзей, коллег и семьи. Часто именно поддержка близких и желание соответствовать ожиданиям окружающих становятся решающими факторами при принятии решения участвовать в очередном марафоне.

Особенности возрастных групп

Необходимо учитывать различия в восприятии марафона участниками разного возраста. Например, молодые спортсмены часто стремятся продемонстрировать свою физическую выносливость и добиться признания сверстников, тогда как пожилые бегуны больше

ориентированы на поддержание здоровья и саморазвитие.

Самосовершенствование и личные рекорды

Многих привлекает идея поставить новую цель и преодолеть её. Завоевание личного рекорда добавляет дополнительную мотивацию, превращаясь в смысл существования для некоторых бегунов.

Возможности туризма и познания мира

Некоторые любят совмещать занятие любимым делом с путешествиями. Участие в зарубежных соревнованиях позволяет посмотреть красивые места, испытать местные обычаи и почувствовать вкус приключений, тем самым мотивируют других людей присоединиться к ним.

Рекомендации:

Перед марафоном:

1. Подготовка за полгода-год, постепенное увеличение нагрузки.
2. Углеводная загрузка за неделю, лёгкий завтрак утром.
3. Удобная проверенная обувь и одежда.
4. Гидратация и контроль потери веса.

Во время забега:

1. Держите выбранный темп, контролируя дыхание.
2. Прием энергетических напитков и гелей каждые 5–8 км.
3. Регулярное питье воды на пунктах гидратации.
4. Останавливайтесь при появлении болей или головокружения.

После марафона:

1. Медленное охлаждение, растяжка мышц.
2. Белковая пища и углеводы в течение первого часа.
3. Контрастный душ или ванна для снятия воспаления.
4. Неделя отдыха и активное восстановление.



Рис.

Заключение

Исследование показало, что основными причинами регулярности участия в марафонах являются физическое здоровье, психологическое благополучие, социальное окружение, самосовершенствование и возможность путешествий. В будущем необходимо глубже изучить взаимодействие всех перечисленных факторов и выяснить специфику восприятия марафонов разными возрастными группами и половыми категориями. Перспективы последующих исследований заключаются в изучении изменений уровня мотивации на протяжении длительного периода занятий спортом, включая сравнение ощущений новичков и профессиональных атлетов.

Литература

1. Алексеенко Ю.С. Физиологическая адаптация организма при интенсивных нагрузках. – Москва: Наука, 2018. – 180 с.
2. Гуськов А.Н., Морозова Н.А. Исследование мотивации спортсменов-марафонцев // Спортивная психология. – 2020. – № 2. – С. 87-93.
3. Дмитриченко Д.Г. Цели и ценности современного российского спорта. – Самара: Самарский университет, 2022. – 312 с.
4. Кирьянова Е.В. Психология здорового образа жизни и мотивации участия в массовых мероприятиях. – СПб.: Издательство Политехнического университета, 2019. – 240 с.
5. Шматко О.И. Социальные сети и мотивация участия в любительском спорте // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 2021. – № 1. – С. 56-64.

CHERNYKH Stanislav Aleksandrovich

Student, Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov, Russia, Belgorod

SOPINA Dana Sergeevna

Lecturer, Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov, Russia, Belgorod

WHAT MAKES ATHLETES RUN MARATHON DISTANCES: HEALTH SUPPORT, ENVIRONMENTAL INFLUENCES, AND PSYCHOLOGY

Abstract. *The article is devoted to the study of the phenomenon of repeated participation of sports fans in marathon races. Some key factors that stimulate the participants' desire to return to long-distance running even after severe physical exertion and difficulties are considered.*

Keywords: *marathon, motivation to participate, amateur sports, endurance running, physical health, cardiovascular system, endurance, respiratory system, endorphins, psychological well-being.*

Актуальные исследования

Международный научный журнал

2025 • № 51 (286)

Часть V

ISSN 2713-1513

Подготовка оригинал-макета: Орлова М.Г.

Подготовка обложки: Ткачева Е.П.

Учредитель и издатель: ООО «Агентство перспективных научных исследований»

Адрес редакции: 308000, г. Белгород, пр-т Б. Хмельницкого, 135

Email: info@apni.ru

Сайт: <https://apni.ru/>

Отпечатано в ООО «ЭПИЦЕНТР».

Номер подписан в печать 30.12.2025 г. Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

308010, г. Белгород, пр-т Б. Хмельницкого, 135, офис 40