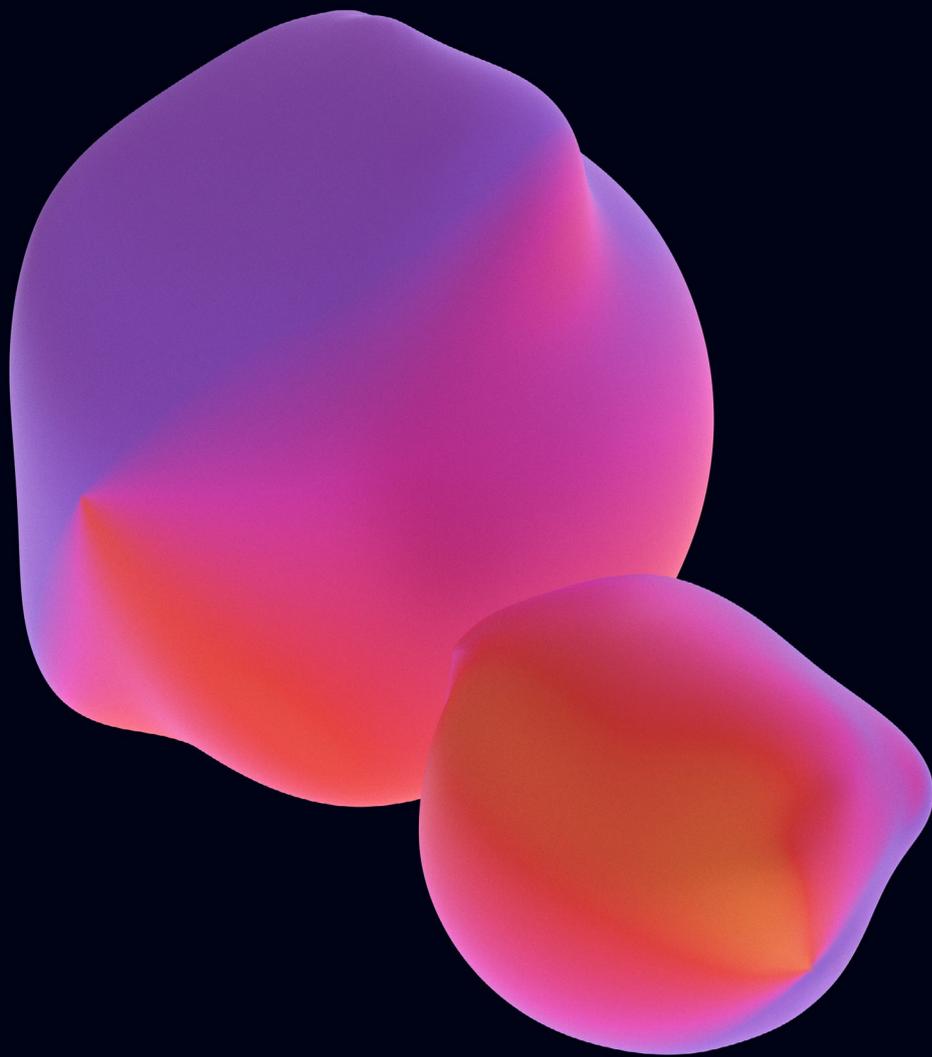


АПИИ

АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

международный научный журнал // ISSN 2713-1513 // № 6 (292), 2026 // apni.ru



часть III

Актуальные исследования

Международный научный журнал

2026 • № 6 (292)

Часть III

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 (Высокотехнологический 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 Ермекбайкызы, 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

ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Иванова М.В.

АНАЛИЗ СТАНДАРТОВ ПРОГРАММЫ «ГОСУДАРСТВО ДЛЯ ЛЮДЕЙ»6

Чуланова Р.В., Соклакова И.В.

РЕАЛИЗАЦИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ
В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ..... 10

ПЕДАГОГИКА

Larina A.A.

FORMATION OF SAFE BEHAVIOR IN EVERYDAY LIFE AMONG OLDER PRESCHOOL
CHILDREN..... 14

Бирюкова Л.С.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
ВУЗОВ 17

Болтовская Т.В.

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ НА
УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ..... 24

Васикова Г.И.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ МОДЕЛИ НАСТАВНИЧЕСТВА «ПЕДАГОГ-ПЕДАГОГ»
В НЕФТЕКАМСКОМ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНОМ КОЛЛЕДЖЕ 27

Измайлов Р.Р., Фахрутдинова Р.А.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ
УПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ДЕТСКОГО ОТДЫХА..... 33

Магомадов Р.С.

ОБРАЗОВАНИЕ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ: ФУНКЦИИ, ФОРМЫ И
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ 36

Ситникова С.Ю., Холодиллов А.А.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПАРТНЁРСКОГО ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СУБЪЕКТОВ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РАЗРАБОТКИ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ПРОЕКТА 39

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Белоусов А.В.

СОПОСТАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЙ
НА РЕАЛИЗАЦИЮ СИЛОВОГО ПОТЕНЦИАЛА В АРМРЕСТЛИНГЕ И
ПАУЭРЛИФТИНГЕ..... 43

Вершинина А.В.

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ ИНДУСТРИИ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ 47

Вершинина А.В.

ТРАВМАТИЗМ ЙОГИ КАК СЛЕДСТВИЕ НЕПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКИ И
ПОДГОТОВКИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ 51

ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

ИВАНОВА Марина Валерьевна

магистрантка,

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, г. Белгород

*Научный руководитель – доцент кафедры социальных технологий и государственной службы
Белгородского государственного национального исследовательского университета,
кандидат социологических наук Самохвалова Елена Владиславовна*

АНАЛИЗ СТАНДАРТОВ ПРОГРАММЫ «ГОСУДАРСТВО ДЛЯ ЛЮДЕЙ»

Аннотация. Статья посвящена анализу системного подхода к построению клиентоцентричного государства в рамках федерального проекта «Государство для людей». Исследуется разработанная и утвержденная на федеральном уровне трехуровневая система стандартов, охватывающая ключевые группы «клиентов» государственного аппарата: граждан («Государство для людей»), бизнес («Государство для бизнеса») и государственных служащих («Стандарт для внутреннего клиента»).

Ключевые слова: клиентоцентричность, государство для людей, федеральный проект, государственные услуги, муниципальные услуги, стандартизация.

На сегодняшний день стратегическим приоритетом для всей системы государственного управления становится гражданин с его конкретными потребностями. Драйвером этой фундаментальной трансформации выступает федеральный проект «Государство для людей». Он задает новую систему координат, где высшей ценностью и главным мерилom эффективности становится не внутренняя отчетность, а удовлетворенность людей. Ключевая цель проекта – построить подлинно клиентоцентричную модель государства, в которой качество услуг и эффективность процессов оцениваются по одному простому, но самому важному критерию: насколько доволен результат конкретный человек.

В рамках этого масштабного проекта разработан и утвержден на федеральном уровне ряд стандартов, призванных перестроить работу органов власти. Успех любой внешней трансформации неразрывно связан с внутренней средой организации.

В данном контексте сотрудники государственных органов, выступающие создателями

и исполнителями услуг, становятся первичными «клиентами» внутренних административных процессов. Их профессиональное благополучие, вовлеченность и оснащенность напрямую определяют конечный результат для общества. Следовательно, внедрение принципов клиентоцентричности «внутри» системы – в кадровые процессы, организационную структуру и повседневное взаимодействие – является не дополнительной задачей, а стратегическим условием реализации целей проекта «Государство для людей».

Государство, осознавая различия в потребностях и характеристиках различных категорий своих клиентов, формирует для каждой из них особые правила взаимодействия. Данные правила получают нормативное закрепление в виде специализированных стандартов, регламентирующих оказание услуг и исполнение функций. В соответствии с ценностями и принципами, утвержденными Декларацией ценностей клиентоцентричности, разработаны Стандарты для каждой из категорий клиентов:

- Стандарт «Государство для людей»;

- Стандарт «Государство для бизнеса»;
- «Стандарт для внутреннего клиента».

Проведем анализ разработанных Стандартов.

Стандарт «Государство для людей». Данным стандартом определены требования к оказанию государственных и муниципальных услуг, а также иных работ и услуг, предоставляемых уполномоченными в соответствии с законодательством Российской Федерации организациями, включая государственные и муниципальные учреждения.

Сфера действия Стандарта распространяется не только на лиц, обращающихся за услугами в значении Федерального закона № 210-ФЗ, но и на широкий круг лиц, имеющих право на их получение по закону, таких как граждане Российской Федерации, иностранные граждане, лица с двойным гражданством и апатиды.

Основная цель применения Стандарта заключается в формировании клиентоцентричной модели государственного и муниципального управления. Данная модель призвана обеспечить системное выявление и изучение потребностей клиента, постоянное совершенствование взаимодействия с ним органов власти и уполномоченных организаций для удовлетворения его запросов с учетом жизненной ситуации и намерением превзойти ожидания.

Стандарта предназначен для применения органами государственной власти, органами местного самоуправления, предприятиями и иными уполномоченными организациями и устанавливает требования к:

- выявлению и изучению потребностей клиентов в контексте их жизненных ситуаций;
- проектированию новых услуг и сервисов, а также реинжинирингу существующих;
- процессу удовлетворения потребностей клиента путем предоставления услуг и сервисов;
- организации взаимодействия с органами власти и уполномоченными организациями в типовых точках контакта с клиентами.

Для повышения эффективности и обеспечения мониторинга внедрения клиентоцентричного подхода Стандарт включает систему измеримых показателей для оценки его реализации, а также устанавливает требования к системе мотивации, подготовке и обучению специалистов.

Стандарт «Государство для бизнеса». Данный Стандарт определяет требования к реализации клиентоцентричного подхода в органах

государственной власти и местного самоуправления в их взаимодействии с субъектами предпринимательской деятельности и экономической деятельности.

Целевой аудиторией (клиентами) Стандарта являются как действующие юридические лица, индивидуальные предприниматели, самозанятые граждане, крестьянские (фермерские) хозяйства и иные законные объединения (включая иностранные), так и лица, планирующие начать экономическую деятельность.

Основная цель применения Стандарта – формирование в государственном и муниципальном управлении клиентоцентричной модели, нацеленной на:

- системное изучение потребностей бизнеса;
- постоянное улучшение качества взаимодействия для удовлетворения этих потребностей с учетом жизненной ситуации клиента;
- содействие добровольному соблюдению обязательных требований.

Стандарт устанавливает требования к взаимодействию по ключевым направлениям:

1. Предоставление государственных и муниципальных услуг.
2. Оказание мер государственной и муниципальной поддержки, формирование соответствующей инфраструктуры и специальных режимов регулирования.
3. Процессы установления и оценки обязательных требований.
4. Оценка соблюдения обязательных требований в рамках контроля, надзора, лицензирования, аккредитации и иных форм проверки.
5. Предоставление сервисов при исполнении иных государственных и муниципальных функций (управление имуществом, ГПЧ, закупки и др.).

«Стандарт для внутреннего клиента». Данный Стандарт определяет механизмы внедрения клиентоцентричной модели в деятельности органов власти и организаций. Это достигается через модернизацию внутри- и межведомственных процессов с использованием современных технологий, а также через реализацию кадровой политики, основанной на принципах ориентации на клиента.

Внутренним клиентом, согласно Стандарту, признается государственный или муниципальный служащий, работник подведомственной организации, а также сотрудник любой организации, уполномоченной представлять

интересы органов власти во взаимодействии с внешними клиентами.

Применение стандарта осуществляется в рамках действующего законодательства и предлагает реинжиниринг внутренних процессов и трансформацию кадровой работы на принципах клиентоцентричности.

Внедрение требований Стандарта призвано обеспечить следующие системные эффекты:

1. Повышение престижа государственной и муниципальной службы, работы в подведомственных организациях.

2. Формирование организационной культуры, в которой приоритетом является реальный результат для клиентов, а формальное соблюдение процедур.

3. Достижение соответствия деятельности органов и организаций тому уровню качества услуг и сервисов, который ожидают клиенты.

4. Рост удовлетворенности и вовлеченности сотрудников, что является фундаментом для повышения общей эффективности.

Проведя анализ вышеперечисленных Стандартов, можно сделать вывод о системном характере и концептуальном единстве разработанной системы. Сформирована целостная архитектуры клиентоцентричного управления. Три стандарта представляют собой не разрозненные документы, а взаимосвязанную систему, охватывающую все ключевые группы: граждан («Государство для людей»), бизнес («Государство для бизнеса») и самих государственных служащих («Стандарт для внутреннего клиента»). Это демонстрирует переход от фрагментарных улучшений к холистической трансформации всего государственного аппарата.

Реализуется принцип «от внешнего клиента – к внутреннему». Логика системы выстроена по принципу вложенности: высокие стандарты обслуживания для граждан и бизнеса («внешний фронт») могут быть достигнуты только при условии кардинального улучшения рабочих условий, процессов и культуры для сотрудников («внутренний тыл»). «Стандарт внутреннего клиента» выступает критическим фундаментом и обеспечивающим механизмом для двух внешних стандартов.

Все стандарты объединены общими ключевыми принципами:

- процессный подход: акцент на проектирование и реинжиниринге сквозных процессов, а не на поддержании функций изолированных подразделений.

- ориентация на потребности и «жизненную ситуацию»: требование изучать и удовлетворять не формальные запросы, а реальные, контекстные нужды клиента.

- проактивность и постоянное улучшение: установка на предвосхищение потребностей, регулярный сбор обратной связи и циклы совершенствования на основе данных.

- цифровизация и технологичность: использование технологий как инструмента для устранения бюрократических барьеров и создания удобных сервисов.

Таким образом, по результатам теоретического исследования можно сделать следующие выводы:

1. Теоретические основы организации предоставления муниципальных населению представляют собой синтез нормативно-правового, процессуального и клиентоцентричного подходов. Анализ литературы и нормативных актов позволяет констатировать, что муниципальная услуга определяется прежде всего как форма реализации полномочий органа местного самоуправления, регламентированная законом. Данный, нормативно-правовой, подход закрепляет социальные обязательства власти, устанавливая перечни, стандарты и административные регламенты. Однако, современная теоретическая основа дополняет его процессуальным и клиентоцентричным измерениями. Муниципальная услуга рассматривается как целостный процесс («цифровой сервис»), пронизанный принципами экстерриториальности, проактивности и «цифрового по умолчанию».

Клиентоцентричность выступает центральной парадигмой, объединяющей внешние (удовлетворение населения и бизнеса) и внутренние (вовлечение сотрудников) аспекты. Таким образом, эволюция теоретических основ движется от понимания услуги как формализованной функции к ее восприятию как сквозного, технологически насыщенного процесса, ориентированного на потребности и жизненные ситуации конечного пользователя.

2. Цифровая трансформация выступает ключевым драйвером и качественно новым этапом в эволюции системы предоставления муниципальных услуг, радикально меняя ее принципы, каналы и характер взаимодействия с населением. Теоретическое осмысление организации услуг неотделимо от анализа цифровизации. Произошел переход от электронизации (создания онлайн-форм на базе

существующих процессов) к полноценной цифровой трансформации, предполагающей перестройку внутренних процессов. Это находит выражение в формировании цифровой экосистемы, ядро которой составляют ЕПГУ и МФЦ, интегрированных в систему межведомственного электронного взаимодействия. Теоретически обосновываются новые принципы организации: «мобильность прежде всего», проактивность (предоставление услуги до обращения) и экстерриториальность. Внедрение технологий искусственного интеллекта и анализ больших данных рассматриваются как следующий эволюционный шаг, способный обеспечить персонализацию, прогнозирование спроса и повышение качества управленческих решений. Таким образом, цифровизация трансформирует теоретическую модель из статичной, регламентно-ориентированной в динамичную и сервисную.

3. Внедрение клиентоцентричной модели требует системной трансформации, охватывающей как внешние сервисы, так и внутреннюю среду органов местного самоуправления, что находит отражение в разработке связанных стандартов. Теоретический анализ выявляет, что клиентоцентричность не сводится лишь к улучшению качества обслуживания населения. Это комплексная стратегия, реализуемая через систему стандартов, образующих целостную архитектуру: «Государство для людей»,

«Государство для людей», «Государство для бизнеса» и «стандарт для внутреннего клиента». Теоретическая значимость такой системы заключается в признании того, что качество конечной услуги для гражданина неразрывно связано с эффективностью и комфортом внутриорганизованных процессов для сотрудника («внутреннего клиента»). Удовлетворенный и мотивированный служащий рассматривается как ключевой актив и необходимое условие для предоставления качественной услуги. Данный подход означает переход от фрагментарных улучшений к холистической трансформации организационной культуры, процессов и кадровой политики. Это теоретически обосновывает необходимость одновременного проектирования сервисов вокруг жизненных ситуаций населения и создания в органах власти среды, поддерживающей вовлеченность, развитие и эффективную работу персонала.

Литература

1. Федеральный проект «Государство для людей» // перечень инициатив социально-экономического развития до 2030 года URL: https://www.economy.gov.ru/material/dokumenty/edinyy_plan_po_dostizheniyu_nacionalnyh_cel_y_razvitiya_rossiyskoy_federacii_na_period_do_2024_goda_i_na_planovyuy_period_do_2030_goda.html.

IVANOVA Marina Valeryevna

Graduate Student, Belgorod State National Research University,
Russia, Belgorod

*Scientific Advisor – Associate Professor of the Department of Social Technologies
and Public Administration of Belgorod State National Research University,
Candidate of Sociological Sciences Samokhvalova Elena Vladislavovna*

ANALYSIS OF THE STANDARDS OF THE STATE FOR PEOPLE PROGRAM

Abstract. *The article is devoted to the analysis of a systematic approach to building a client-centric state within the framework of the federal project "State for People". The article examines a three-level system of standards developed and approved at the federal level, covering key groups of "clients" of the state apparatus: citizens ("Government for people"), business ("Government for business") and civil servants ("Standard for an internal client").*

Keywords: *client-centricity, government for people, federal project, government services, municipal services, standardization.*

ЧУЛАНОВА Раиса Владимировна

студентка, Академия управления и производства, Россия, г. Москва

СОКЛАКОВА Ирина Владимировна

кандидат экономических наук, доцент,
Академия управления и производства, Россия, г. Москва

РЕАЛИЗАЦИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. В статье описаны основные нормативные-правовые источники, влияющие на реализацию государственной демографической политики в Московской области и по России в целом. Проанализированы статистические данные по количеству браков и разводов в Московской области. Рассмотрена статистика средней заработной платы жителей региона, а также произведено ее сравнение с ценами на продовольствие, жилье и автомобили. На основании анализа сделаны выводы относительно реализации государственной демографической политики.

Ключевые слова: демография, кризис, материальное благосостояние, брак, развод, средняя заработная плата, жилплощадь.

Экономическая система представляет собой сложный механизм, отдельные компоненты которого, являясь своеобразными центрами ответственности, гарантируют работоспособность и эффективность механизма в целом. Важнейшей составляющей экономической системы является государственная демографическая политика государства, нацеленная на преодоление кризисных явлений.

Тема научной статьи посвящена вопросу исследования реализации государственной демографической политики в Московской области. Актуальность темы подтверждается тем фактом, что в современных условиях перед государством стоит задача по преодолению кризисных явлений, которые в первую очередь связаны со снижением рождаемости, что влияет на экономически активное население, а, следовательно, и на макроэкономические показатели функционирования государства. Москва и Московская область в данном контексте выступают в качестве основных регионов, поскольку являются крупнейшими субъектами Российской Федерации.

Ключевым фактором, влияющим на направления государственной демографической политики в России и в Московской области, в частности, является материальное благосостояние, из-за низкого уровня которого многие молодые люди откладывают вступление в брак и

рождение детей. В данном контексте важнейшим документом, описывающим демографическую политику, является «Концепция государственной семейной политики в РФ на период до 2025 года» [12].

В качестве приоритетных целей Концепции государственной семейной политики выделено развитие института семьи, поддержание семейных ценностей, развитие самостоятельности в принятии решений относительно внутренней жизни, а также развитие экономической самостоятельности. Развитие экономической самостоятельности выражается в мерах поддержке при рождении и воспитании детей, а также льготы, связанные с жилищным вопросом.

В 2024 году в Российской Федерации было зарегистрировано около 880 тыс. браков. По сравнению с аналогичным показателем годичной давности наблюдается снижение примерно на 7%. В 2023 году показатель зарегистрированных браков составлял 946 тыс. Еще более печальную картину можно наблюдать, проанализировав данный показатель в динамике. По сравнению с 2014 годом, когда количество зарегистрированных браков было близко к показателю 1250 тыс. браков, в относительном выражении показатель снизился на 30% [2].

Рассмотрим статистику на примере Московской области.

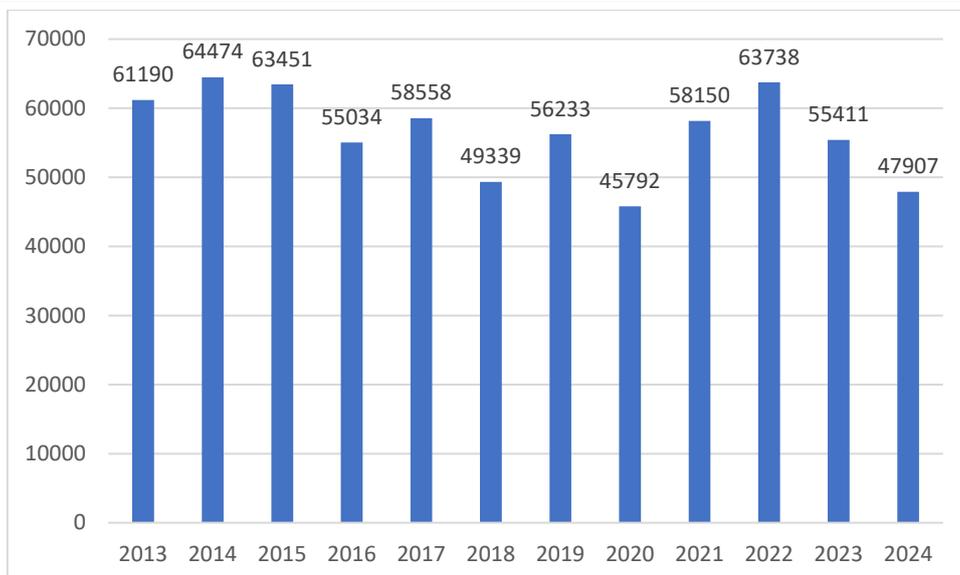


Рис. 1. Динамика браков, зарегистрированных в Московской области за 2013–2024 гг. [2, 3]

Как видно из данных, представленных на рисунке 1, количество браков, зарегистрированных в Московской области за рассматриваемый период, снизилось на 13283 или примерно на 22%. Напомним, что общероссийский спад по аналогичному показателю составляет 30%. Данный факт свидетельствует о том, что динамика браков в Московской области, хоть и отрицательная, но все же не такая высокая как по России.

В 2024 году в Российской Федерации в сравнении с 2023 годом наблюдается снижение показателя разводов. В 2024 году было зарегистрировано около 644 тыс. разводов, что на 6% ниже по сравнению с 2023 годом. Однако, оценивая динамику за последние десять лет, показатели не кажутся столько оптимистичными. С 2015 по 2024 произошло увеличение количество разводов на 5% [1].

Проанализируем динамику разводов в Московской области.

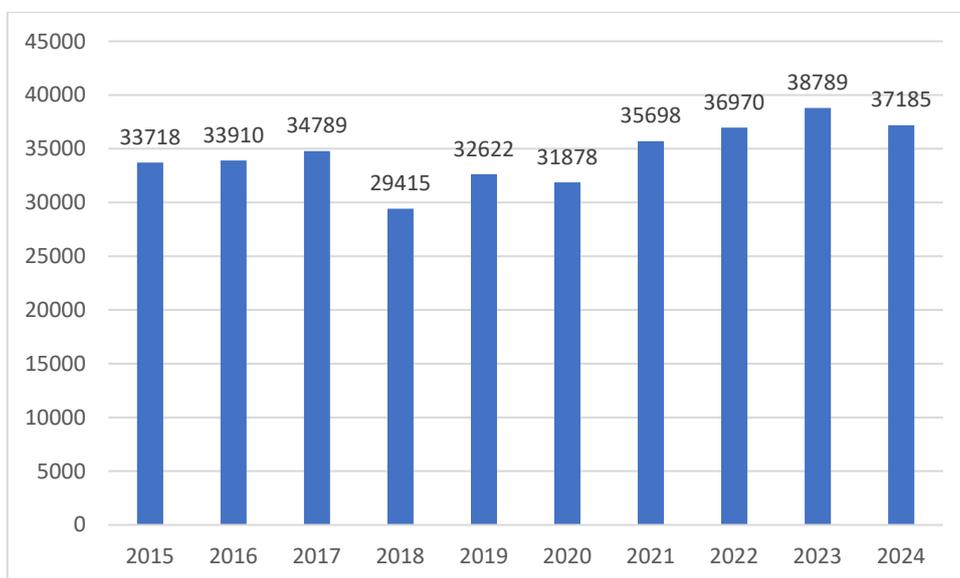


Рис. 2. Динамика разводов, зарегистрированных в Московской области за 2015–2024 гг. [3]

Как видно из данных, представленных на рисунке 2, количество разводов, зарегистрированных в Московской области за рассматриваемый период, увеличилось на 3440 или примерно на 10%. Напомним, что общероссийский рост по аналогичному показателю составляет

5%. Данный факт свидетельствует о том, что динамика разводов в Московской области превышает общероссийскую динамику.

Подобные неутешительные результаты объясняются тем, что новые экономические реалии, связанные со снижением материального

благополучия граждан, сводят на нет все усилия государственной власти, направленные на преодоление демографических кризисных явлений.

Проанализируем среднюю заработную плату в Московской области.

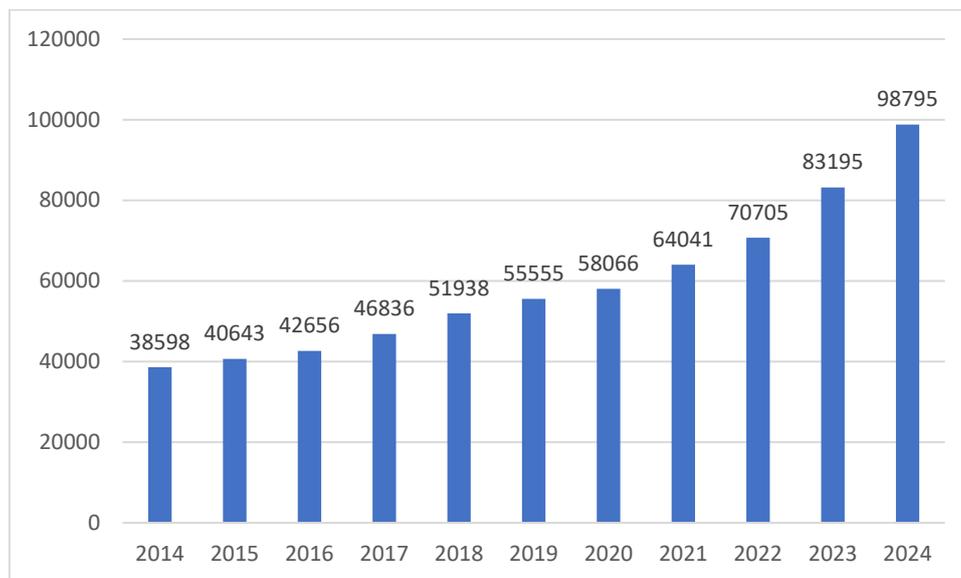


Рис. 3. Динамика средней заработной платы в Московской области за 2014–2024 гг. [4]

Как следует из данных, представленных на рисунке 3, средняя заработная плата в Московской области за исследуемый период выросла на 60197 руб., а в относительном выражении примерно на 155%. Данные показатели необходимо рассматривать в сравнении с уровнем цен на базовые потребности.

Стоимость хлеба с 2014 г. подорожала с 36,6 руб. за килограмм до 220 руб. по состоянию на март 2025 г. (примерно на 500%) [5, 6] По состоянию на конец 2014 г. средняя цена за десяток яиц в России варьировалась в пределах 59 руб.; аналогичный показатель в 2024 г. составил около 110 руб.2 Следовательно, в указанный период произошел рост на 87% [7].

Проанализируем показатели, характеризующие стоимость жилья в России.

В этой связи уместно сравнить норматив стоимости квадратного метра общей площади жилого помещения по РФ. По состоянию на второе полугодие 2014 г. норматив стоимости квадратного метра определен в пределах 35915 руб. [10] На 2024 г. аналогичный показатель составил 109002 руб. [11], а следовательно, возрос примерно на 203%. Напомним, что заработные платы жителей Московской области возросли на 155%. Налицо разрыв в темпах роста.

Следующий показатель, который представляет интерес в рамках оценки экономической самостоятельности российских семей – средняя стоимость новых автомобилей в РФ. Согласно данным отдела аналитики «АВТОСТАТ» за 9

месяцев 2014 года средневзвешенная цена нового легкового автомобиля в России составила 993 тысячи рублей» [8]. В то же время «по данным исследования «Авто.ру» средняя стоимость нового автомобиля в России в 2024 году увеличилась на 0,3% (на 9,5 тыс. рублей), достигнув 3,72 млн рублей» [9].

Как видно из данных, представленных выше, рост стоимости нового автомобиля в РФ в относительном выражении составил примерно 370%.

Таким образом, реализация государственной демографической политики в Московской области, как и в целом по России, столкнулась с экономическими проблемами, связанными с инфляцией и ростом цен. По причине снижения материального благосостояния жители Московской области с неохотой вступают в брак, что подтверждено результатами анализа статистических данных.

Литература

1. Браки и разводы в России. URL: <https://clck.ru/3RcH74> (дата обращения: 18.12.2025).
2. Количество браков, по регионам / Россия / Московская область. URL: <https://statbase.ru/data/rus-number-of-marriages-by-region-national-stat/> (дата обращения: 18.12.2025).

3. Статистика браков и разводов в Московской области. URL: <https://gogov.ru/marriage-divorce/mo>(дата обращения: 18.12.2025).

4. Средняя зарплата в Московской области в 2025 году от Росстата. URL: <https://gogov.ru/average-salary/mo>(дата обращения: 18.12.2025).

5. Розничные цены на хлеб с 2014 года выросли более чем на 20% URL: <https://altogroup.ru/new/784-rozничные-ceny-na-xleb-s-2014-goda-vyrosli-bolee-chem-na-20.html> (дата обращения: 18.12.2025).

6. Экономист оценил возможность подорожания хлеба в 2025 году. URL: <https://finance.mail.ru/2025-02-07/ekonomist-podschital-vozmozhnost-podorozhaniya-hleba-v-2025-godu-64777213/> (дата обращения: 18.12.2025).

7. Афанасьева Т.С., Третьякова Т.О. Экономическая самостоятельность российской семьи: планы и реальность 2024 // Социология и право. 2025. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekonomicheskaya-samostoyatelnost-rossiyskoy-semi-plany-i-realnost-20241> (дата обращения: 18.12.2025).

8. Средние цены на новые автомобили по маркам. URL: <https://www.autostat.ru/infographics/18569/>(дата обращения: 18.12.2025).

9. Средняя стоимость новых автомобилей в России в 2024 году осталась почти неизменной. URL: [https://expertsibdv.com/news/srednyaya-](https://expertsibdv.com/news/srednyaya-stoimost-novykh-avtomobiley-v-rossii-v-2024-godu-ostalas-pochti-neizmennoy/)

[stoimost-novykh-avtomobiley-v-rossii-v-2024-godu-ostalas-pochti-neizmennoy/](https://expertsibdv.com/news/srednyaya-stoimost-novykh-avtomobiley-v-rossii-v-2024-godu-ostalas-pochti-neizmennoy/)(дата обращения: 18.12.2025).

10. Приказ Минстроя России от 15 июля 2014 г. № 387/пр «О нормативе стоимости одного квадратного метра общей площади жилого помещения по Российской Федерации на второе полугодие 2014 года и показателей средней рыночной стоимости одного квадратного метра общей площади жилого помещения по субъектам Российской Федерации на III квартал 2014 года». URL: <https://frgsrb.ru/upload/documents/docs/PMR3780814.pdf> (дата обращения: 18.12.2025).

11. Приказ Минстроя России от 18 июня 2024 г. № 390/пр «О нормативе стоимости 1 кв. метра общей площади жилого помещения по Российской Федерации на II полугодие 2024 года и показателях средней рыночной стоимости 1 квадратного метра общей площади жилого помещения по субъектам Российской Федерации на III квартал 2024 года». URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=473752> (дата обращения: 18.12.2025).

12. Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_167897/1ae3172271088ff17d13f732abf826846524ab91/ (дата обращения: 18.12.2025).

CHULANOVA Raisa Vladimirovna

Student, Academy of Management and Production, Russia, Moscow

SOKLAKOVA Irina Vladimirovna

Candidate of Economic Sciences, Associate Professor,
Academy of Management and Production, Russia, Moscow

IMPLEMENTATION OF THE STATE DEMOGRAPHIC POLICY IN THE MOSCOW REGION

Abstract. This article describes the main regulatory and legal sources influencing the implementation of state demographic policy in the Moscow Region and throughout Russia. Statistical data on the number of marriages and divorces in the Moscow Region are analyzed. Average wages in the region are examined and compared with prices for food, housing, and cars. Based on the analysis, conclusions are drawn regarding the implementation of state demographic policy.

Keywords: demography, crisis, material well-being, marriage, divorce, average wage, living space.

ПЕДАГОГИКА

LAPINA Alyona Aleksandrovna

Student, Belgorod State National Research University, Russia, Belgorod

FORMATION OF SAFE BEHAVIOR IN EVERYDAY LIFE AMONG OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. *The article discusses the specifics of fostering safe domestic behaviour among older preschool children. The author justifies the necessity of cultivating safe domestic behaviour in this age group and analyses the pedagogical conditions that make such education most effective.*

Keywords: *safe behaviour, older preschool children, education, pedagogical conditions, skills, educator, child.*

The relevance of this research stems from the fact that today, cultivating safe behaviour in older preschoolers at home is an integral part of their upbringing, education, and socialisation. This is also emphasised in the Federal State Educational Standard for Preschool Education (FSES PE) within the educational domain *Socio-Communicative Development*. This domain aims, among other things, to equip preschoolers with safe behaviour skills in domestic settings, in society, in nature, etc. Consequently, educators in preschool institutions and parents (or legal guardians) of older preschoolers face the following tasks in fostering safe domestic behaviour:

- developing a positive attitude toward oneself, others, and the surrounding world;
- nurturing children's social and communicative competencies.

It is worth noting that the most common domestic injuries among preschoolers include:

- cuts and bruises;
- burns;
- poisoning by various substances;
- ingestion of foreign objects;
- bites and scratches from pets;
- electric shocks, etc.

Therefore, it is crucial to create conditions in preschool institutions and at home that allow older preschoolers to gradually accumulate knowledge, skills, and habits of safe domestic behaviour, which they can apply in real-life situations [4, p. 990].

Understanding safe domestic behaviour

Contemporary pedagogical literature offers multiple interpretations of *safe domestic behaviour*. For instance:

- T. G. Khromtsova defines it as «*knowledge of basic rules and safety precautions in everyday life*» [5, p. 12].
- The programme *Basics of Safety for Preschool Children* describes it as «*preschoolers' acquisition of certain rules for everyday life*» [1, p. 21].

Thus, the essence of *safe domestic behaviour* can be summarised as: knowledge of common hazards and the rules and precautions for everyday life.

Pedagogical conditions for fostering safe domestic behaviour

Cultivating safe domestic behaviour in older preschoolers should be systematic and well-planned. It is most effective when the following pedagogical conditions are met:

1. Continuous enrichment of children's understanding of safe behaviour in various domestic situations.
2. Full use of the subject-developmental environment in preschools to practise applying learned safety rules.
3. Collaboration between preschool educators and families of older preschoolers.

1. Enriching children's knowledge

This condition ensures that children's awareness of safe domestic behaviour grows steadily. Key methods include:

- didactic games;
- visual aids and modern technologies (ICT, multimedia, clips from animated and feature films, etc.);

- reading and discussing age-appropriate literature.

Safe domestic behaviour can be taught:

- during lessons;
- in daily routines;
- through conversations and travel games;
- via creative play;
- by simulating problem situations, where children can take on roles such as rescuers, doctors, police officers, firefighters, etc.

Sometimes a topic cannot be covered in one lesson. In such cases, it is advisable to:

- hold several sessions on the same topic;
- extend activities across different forms of engagement.

Examples:

- *Dangerous or Not?* – helps children recognise hazards, learn precautions, and understand how to act in dangerous situations.
- *Tanya Is Sick* – teaches basic first aid [3, p. 69].

2. Subject-developmental environment

The effectiveness of education in safe domestic behaviour largely depends on the environment in which it takes place. A well-designed subject-developmental space in preschools is crucial for practising safety rules.

S. L. Novoselova defines the subject-spatial environment as «*a system of material objects for a child's activities, which models the spiritual and physical development of the child. It supports diverse educational programmes, considering national-cultural, socio-economic, and other conditions, while respecting age-specific features*» [2, p. 33].

In a preschool group, the environment should:

- fully realise the educational potential of the space;
- enable interaction and joint activities between children and educators;
- support physical activity and opportunities for solitude.

A key task for educators is to create and enrich a safety corner with informational, educational, and visual materials that promote safe domestic behaviour.

3. Collaboration with parents

Engaging parents (or legal guardians) is vital for fostering safe domestic behaviour. Preschools can use both traditional (parent meetings) and non-traditional (entertainment programmes, games, quests, etc.) methods. The goal is to equip

parents with pedagogical knowledge to support their children's safety education at home.

Conclusion

Fostering safe domestic behaviour in older preschoolers is a key pedagogical condition for:

- integrating children into modern society;
- developing their readiness to act effectively in various, sometimes hazardous, situations.

It is essential to base this education on the psychological aspects of teaching and raising older preschoolers.

When designing content, methods, tools, and techniques for fostering safe domestic behaviour, it is important to consider that older preschoolers:

- experience growing physical activity and expanding capabilities;
- are highly curious and eager to explore independently, which can lead to risky situations;
- often struggle to make quick decisions in critical moments;
- may not gauge the danger of a situation against their own abilities;
- have underdeveloped foresight regarding their actions;
- can be impulsive, leading to unpredictable behaviour.

References

1. Avdeeva N.N., Knyazeva O.L., Sterkina R.B. Programme for health preservation: Basics of safety for preschool children. Moscow: Akademiya, 2014. 107 p.
2. Novoselova S.L. Developmental subject environment. Moscow: Centre «Preschool Childhood» named after A. V. Zaporozhets, 2 Newton. 64 p.
3. Sitnikova N.V. Forming the foundations of safe domestic behaviour in older preschool children // Actual Research. – 2023. – No. 30 (160). – P. 68-69.
4. Fedina D.N. Pedagogical conditions for forming the foundations of safe domestic behaviour in older preschool children // Forum of Young Scientists. – 2018. – No. 7 (23). – P. 989-995.
5. Khromtsova T.G. Forming experience of safe domestic behaviour in middle preschool children: Cand. Sci. (Pedagogy) thesis abstract: 13.00.07 / Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen. St. Petersburg, 2001. 17 p.

ЛАПИНА Алёна Александровна

студентка, Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, г. Белгород

ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В БЫТУ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматриваются особенности воспитания безопасного домашнего поведения у детей старшего дошкольного возраста. Автор обосновывает необходимость формирования безопасного домашнего поведения в этой возрастной группе и анализирует педагогические условия, которые делают такое воспитание наиболее эффективным.

Ключевые слова: безопасное поведение, старшие дошкольники, образование, педагогические условия, навыки, воспитатель, ребенок.

БИРЮКОВА Лариса Сергеевна
старший преподаватель кафедры иностранных языков,
Национальный технический университет «МЭИ», Россия, г. Москва

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ

Аннотация. Эмоциональное выгорание – это сложный психологический феномен, характеризующийся эмоциональным истощением, деперсонализацией и низкой профессиональной самооценкой, обусловленными длительным стрессом, характерным для профессии преподавателя. Сочетание организационных и коммуникативных требований истощает психоэмоциональные ресурсы преподавателей, и последствия эмоционального выгорания затрагивают все уровни образовательного процесса. Эффективное противодействие выгоранию требует комплексного подхода к снижению влияния внешних факторов риска и укрепления внутренних ресурсов преподавателей.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, деперсонализация, стресс-фактор, психоэмоциональные ресурсы, профилактика синдрома выгорания.

Эмоциональное выгорание педагогов представляет собой сложное психологическое явление, которое формируется под влиянием хронического стресса, связанного с профессией.

Целью настоящей работы является выявление особых характеристик синдрома эмоционального выгорания у преподавателей высших учебных заведений России и исследование изучаемого явления в академической среде.

В данной работе эмоциональное выгорание трактуется как динамический процесс развития трех взаимосвязанных его составляющих: эмоционального истощения, деперсонализации в профессиональных коммуникациях и снижение субъективной оценки собственной эффективности. Комплексный характер явления определяет необходимость разработки особых мер профилактики, учитывающих как организационные аспекты деятельности преподавателей, так и индивидуальные психологические особенности педагога. Реализация таких мер будет способствовать как сохранению кадров вузов, так и повышению качества образовательных услуг.

Глава 1. Сущность и составляющие эмоционального выгорания

1.1. Понятие эмоционального выгорания

История изучения эмоционального выгорания берет начало с работ Х. Фрейденберга в последней трети 20 века, который впервые описал данный синдром у специалистов, работающих в области медицины, образования,

психологии и в социальной сфере. Он определили это явление как состояние истощения, вызванное чрезмерными требованиями к возможностям личности. В последствии исследователи расширили понимание синдрома, включив в него аспекты профессиональной деятельности. Г. С. Никифоров [5, с. 2] приводит мнение ряда исследователей: «Выгорание является следствием долговременных по времени стрессов межличностных коммуникаций в сфере профессиональной деятельности». Развитие концепции привело к разработке модели американского профессора Кристины Маслач (С. Maslach,) ставшей методологической основой современных исследований. Данная модель выделяет эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение профессиональной эффективности в качестве основных составляющих синдрома эмоционального выгорания.

В настоящее время существует два основных подхода к пониманию термина «эмоциональное выгорание». С медицинской точки зрения – это форма снижения или утраты способности человека приспосабливаться к профессиональным требованиям, сопровождающаяся психосоматическими проявлениями. В социально-психологическом подходе главная роль в развитии синдрома отводится организационным факторам и межличностным взаимодействиям. «В современной психологической литературе под синдромом эмоционального выгорания понимают комплексный

психофизиологический феномен, характеризующийся как эмоциональное, интеллектуальное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки. Синдром эмоционального выгорания включает в себя три основные составляющие: эмоциональное истощение; деперсонализацию; редукцию профессиональных достижений [7, с. 2]». Совокупность этих подходов позволяет сделать вывод, что эмоциональное выгорание является многомерным процессом, который возникает при взаимном воздействии особенностей отдельной личности и профессиональной среды, что особенно важно для понимания специфики выгорания у преподавателей вузов, чья деятельность сочетает интенсивные коммуникативные нагрузки и высокие интеллектуальные требования. Такой подход позволяет создать основу для разработки комплексных профилактических мер в академической среде.

1.2. Основные составляющие синдрома выгорания: истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений

Эмоциональное истощение, являющееся основной составляющей синдрома выгорания, проявляется в физиологическом и психологическом истощении ресурсов организма человека. К физиологическим симптомам относятся хроническая усталость, нарушения сна и расстройства нервной системы, которые не исчезают даже после продолжительного отдыха. К психологическим аспектам относятся чувство опустошенности, а также неспособность или нежелание вкладывать усилия в достижение профессиональных целей. Такое состояние становится основой для развития остальных составляющих синдрома. На фоне эмоционального истощения у преподавателей наблюдается снижение эмпатии и нарастание раздражительности при профессиональных коммуникациях. «При этом сохранение результативности деятельности, производительности труда происходит ... за счет истощения внутренних ресурсов и влечет за собой потенциальную и реальную опасность нанесения ущерба здоровью человека [6, с. 35]». Попытки человека поддерживать свою работоспособность приводит к еще большему истощению и вызывает дальнейшее развитие синдрома.

Деперсонализация в профессиональных отношениях представляет собой механизм психологической защиты, выражающийся в эмоциональном отстранении, а порой и циничном отношении к студентам. Преподаватели

начинают воспринимать студентов лишь как объекты воздействия, что проявляется **к строгой, регламентированной форме общения. Это, безусловно, что сказывается** в снижении качества такой коммуникации, что противоречит смыслу педагогической профессии. Постепенно все это приводит к профессиональной деформации педагога и утрате им смысла деятельности.

Снижение или даже отсутствие *профессиональных достижений* сопровождается неправильной оценкой собственной компетентности и значимости своего труда. «Отечественными авторами подробно анализировалась представленность различных симптомов эмоционального выгорания у педагогов..., где «редукция профессиональных обязанностей» составляет 50,8% [3, с. 4]». Данная составляющая проявляется в ощущении собственной несостоятельности, снижении мотивации к профессиональному развитию и попытках минимизации затрачиваемых усилий. Все это приводит к дальнейшему снижению продуктивности и усилению негативной самооценки.

1.3. Эмоциональное выгорание как профессиональное явление: специфика преподавательской деятельности

Преподавательская деятельность характеризуется высокой степенью эмоциональных затрат, что вызвано необходимостью постоянного взаимодействия со студентами и коллегами. Многозадачность, включающая научную работу, подготовку к лекциям и практическим занятиям, заполнение различных форм отчетности, а также административные обязанности значительно увеличивают нагрузку преподавателя. «Следует также учесть, что преподавательский труд относится к категории профессий социальной сферы, предполагающих непосредственное эмоциональное общение, высокую ответственность за результаты обучения будущих специалистов [1, с. 213]». Сочетание этих факторов способствуют развитию хронического стресса и истощения ресурсов личности. Длительная эмоциональная нагрузка без надлежащего восстановления приводит к накоплению усталости и снижению мотивации, а интенсивная интеллектуальная деятельность в условиях дефицита времени усиливают **реакции организма на внешние и внутренние воздействия**. И снова повышенные требования к себе и окружающим ускоряют развитие синдрома выгорания.

Специфика работы в высших учебных заведениях заключается в наличии организационных факторов – высокой учебной нагрузке, совмещаемой с научно-исследовательской деятельностью, требованиями к публикационной активности и участием в конкурсах, которые являются дополнительными стресс-факторами. Отсутствие программ психологической поддержки со стороны вуза способствует накоплению негативных **эмоций у педагога** и приводит как к формированию у него профессиональных деформаций, так и к снижению продуктивности.

Профессиональная идентичность преподавателей высшей школы является основным фактором устойчивости к выгоранию. Уверенность в своем профессионализме может защитить при умеренных стрессовых нагрузках. Преподаватели, стремящиеся к перфекционизму в профессиональной сфере, более подвержены кризисам при неудачах в работе. Для достижения адаптации необходимо искать баланс между вовлеченностью в деятельность и психологическим дистанцированием.

Глава 2. Факторы риска эмоционального выгорания в академической среде

2.1. Организационные аспекты: нагрузка, бюрократия, система оценки

Чрезмерная учебная нагрузка и научно-исследовательская деятельность представляют собой стресс-факторы в профессиональной деятельности преподавателей вузов. Совмещение различных видов деятельности – выполнение научных исследований, проведение лекций и практических занятий, руководство различными студенческими работами, участие в конференциях, написание научных работ, а также выполнение ряда административных функций приводит к хроническому дефициту времени. Ситуация усугубляется необходимостью постоянного обновления учебных материалов в условиях быстро меняющихся ФГОС. Исследования [1, с. 214] указывают, что 72% респондентов отмечают сокращение времени на восстановление сил и личную жизнь. Интенсивная многозадачность негативно отражается на психофизиологическом состоянии преподавателей, а накопленная усталость снижает интеллектуальные возможности педагога. Постепенно меняется мотивация – от внутренней ориентации на предмет к необходимости выполнения заданных нормативов. Преподаватели вынуждены сокращать время на индивидуальную работу со студентами и тратят усилия

на улучшение формальных показателей успеваемости и/или выполнение административных функций. В исследовании НИУ ВШЭ [10, с. 18] около 40% респондентов отмечают значительное увеличение за последнее время объема работ, связанных с цифровыми сервисами и расширение документооборота. Административная бюрократия в вузах проявляется в расширении документооборота, требующего значительных временных затрат; составление отчетов по учебной работе, заполнение разного вида электронных журналов, согласование программ и т. д. занимают много времени и отвлекают от непосредственной педагогической деятельности. Возникшее несоответствие еще больше усиливает чувство профессиональной неудовлетворенности, способствуя развитию эмоционального выгорания.

Дополнительное давление создает система оценки эффективности труда через показатели публикационной активности и рейтинга.

2.2. Психологические аспекты: отношения со студентами и коллегами

Значительную психологическую нагрузку для преподавателей вузов представляет взаимодействие со студентами. Необходимость постоянного поддержания дисциплины и мотивации к учебе при разном уровне подготовки студентов эмоционально истощают преподавателя. Ситуации неуспеваемости студентов, когда преподавателю необходимо выполнять воспитательную функцию с соблюдением административных требований, только усиливает эмоциональное напряжение. Профессиональная деятельность преподавателя предполагает постоянный контроль над собственными эмоциями. О. Н. Гнездилова иллюстрирует механизм накопления эмоционального истощения: «Немало «эмоционального топлива» уходит, например, на подавление чувства раздражения, усталости, злости, возникающих при общении с абонентом, на скрывание своего неприятия каких-либо качеств абонента» [2, с. 4]. Особенно выраженным этот процесс становится при работе со слабо мотивированными студентами.

Конфликтные ситуации в профессиональной среде выступают дополнительным стресс-фактором, способствующим развитию эмоционального выгорания. Отсутствие эффективных методов разрешения конфликта приводит к накоплению негативных эмоций и снижению удовлетворенности работой.

2.3. Индивидуальные особенности преподавателей как показатели склонности к выгоранию

Перфекционизм и гиперответственность являются важными личностными характеристиками, позволяющими прогнозировать развитие эмоционального истощения среди преподавателей вузов. Постоянное стремление достичь высокие результаты требует значительных временных и эмоциональных затрат, а длительное поддержание такого режима работы приводит к истощению психофизических ресурсов. «Конечно, есть очень ответственные и «волевые» консультанты, которые умеют заставлять работать свой организм вопреки его возможностям. В этом случае активизируются психосоматические варианты защитных механизмов: усталость, апатия, головные боли и другие симптомы [8, с. 2]».

В условиях современных быстрых организационных изменений в вузах преподаватели с низкой эмоциональной устойчивостью адаптируются к сложившейся ситуации с большим трудом. Не имея эффективных механизмов преодоления стресса, они зачастую выбирают такие меры, как избегание проблем или их отрицание, что также способствует накоплению негативных эмоций. Коррекция такого типа поведения становится важной составляющей профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Глава 3. Проявления эмоционального выгорания

3.1. Проявления эмоционального выгорания у преподавателей вузов

Клинические проявления эмоционального выгорания у преподавателей вузов характеризуются рядом психофизиологических симптомов. Физическое истощение выражается в хронической усталости и повышенной утомляемости даже после длительного отдыха. Эмоциональная опустошенность сопровождается потерей интереса к профессиональной деятельности и неспособностью к эмоциональной отдаче. Как отмечают исследователи, «по выраженности отдельных симптомов выгорания лидируют раздражительность (80% ответов), эмоциональное истощение (73%) и циничное отношение к работе (67%)» [1, с. 214]. Негибкость мышления проявляется в трудностях принятия решений и отсутствии профессионального роста. Физиологические проявления включает нарушения сна, головные боли и психосоматические расстройства. Согласно данным опроса

«менее распространены такие проявления, как бессонница (47%), соматические жалобы (39%) и снижение удовлетворенности жизнью (36%)» [1, с. 214]. Эти симптомы требуют комплексного подхода к диагностике, профилактике и коррекции.

Что касается поведения, то признаки выгорания выражаются в той или иной степени профессиональной деформации и снижении качества педагогической деятельности. Развитие этой проблемы подтверждается тем, что «движение в области психологии профессионального здоровья на Западе обретает все более убедительный размах» [5, с. 47]. Для разработки эффективных профилактических мер необходимо тщательное изучение поведения конкретного человека. Зачастую желание избежать психоэмоционального напряжения проявляется в минимизации контактов со студентами вне занятий, отказе от инновационных проектов и сокращении участия в научно-исследовательской деятельности. Качество преподавания ухудшается из-за поверхностной подготовки к занятиям и снижения требовательности к результатам обучения. Такие изменения в поведении имеют нарастающий характер и негативно влияют на профессиональную репутацию преподавателя. Постоянное проявление этих признаков говорит о необходимости организационного вмешательства.

3.2. Последствия выгорания для преподавателя, студентов и вуза

Последствия эмоционального выгорания у преподавателей вузов проявляются в изменении системы ценностей, касающихся профессиональной области, и поведении. «Профессиональная деятельность оказывает деструктивное влияние на личность, при этом уровень сформированности профессиональных деформаций зависит от специфики решаемых субъектом профессиональных задач, индивидуально-психологических особенностей, накопленного опыта работы и отношения ответственности к данной профессии [7, с. 2]». Часто этот процесс выражается в ослаблении или полной утрате эмпатии и даже циничном отношении к своим профессиональным обязанностям. Длительное эмоциональное выгорание приводит к развитию психосоматических расстройств, включая сердечно-сосудистые заболевания, нарушения сна и хроническую усталость, причем физические недомогания усиливают профессиональную неудовлетворенность,

которая, в свою очередь, усугубляет психосоматические расстройства.

Влияние на студентов процесса выгорания преподавателей проявляется в постепенном ухудшении качества образовательного процесса. Формализация взаимодействия и отсутствие психологического контакта со студентами снижает мотивацию студентов к обучению и негативно сказывается на уровне усвоения ими учебного материала.

На уровне вуза последствия выгорания выражаются в росте текучести кадров, что требует временных затрат на адаптацию новых сотрудников и приводит к снижению общего уровня качества преподавания, а также отрицательно влияет на репутацию вуза и его конкурентоспособность на рынке образовательных услуг.

Глава 4. Профилактика эмоционального выгорания преподавателей

4.1. Методы диагностики и оценки уровня эмоционального выгорания

При диагностике эмоционального выгорания в основном используются стандартизированные опросники, количественно измеряющие выраженность основных показателей синдрома выгорания. Наиболее распространенными методиками являются Maslach Burnout Inventory (МБИ) и Copenhagen Burnout Inventory (СБИ), позволяющие оценить три базовых аспекта выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение профессиональных достижений. Их применение обеспечивает объективность и позволяет сравнивать результаты исследований. Опросник МБИ, разработанный К. Маслач, считается «золотым стандартом» диагностики выгорания в профессиональной среде. Он включает 22 пункта, сгруппированных в три вспомогательных шкалы (*в соответствии с основными составляющими синдрома*). Для преподавателей вузов адаптирована специальная версия МБИ-Educators Survey (МБИ-ES), учитывающая специфику педагогической деятельности. Результаты тестирования отображают степень выраженности каждой составляющей, что позволяет определить уровень развития синдрома. Методика СБИ фокусируется на измерении *общего уровня истощения*, разделяя его на личностное, рабочее и клиентоориентированное выгорание. Данная методика особенно эффективна для выявления ранних признаков синдрома в академической среде. Ее преимущество заключается в учете различных факторов профессиональной деятельности. Совместное

применение МБИ и СБИ повышает точность диагностики за счет взаимного дополнения количественных показателей. Анализ рабочих показателей (динамика продуктивности, количество больничных листов) служит дополнительным индикатором для комплексной оценки уровня выгорания.

4.2. Профилактика и преодоления выгорания в вузовской среде: индивидуальные и организационные подходы

Индивидуальная профилактика выгорания включает освоение преподавателями методов релаксации, тайм-менеджмента и переоценки стрессовых ситуаций. Важную роль играет обучение саморегуляции эмоциональных состояний в профессиональной деятельности и освоение методов управления стрессами. Консультация со штатным психологом вуза предоставляет возможность анализа сложных рабочих ситуаций и поиска оптимальных решений и позволяет педагогу восстановить ресурсы и сформировать устойчивость к профессиональным стресс-факторам.

Организационные меры включают оптимизацию рабочей нагрузки через рациональное распределение академических часов и административных обязанностей. Внедрение программ психологической поддержки создаст условия для профилактики выгорания, а система регулярной обратной связи с руководством позволит своевременно корректировать рабочие процессы.

Необходима интеграция мониторинга выгорания в кадровую политику и образовательные стандарты вуза. «Практические интервенции на уровне организаций включают в себя разработку и внедрение программ по управлению стрессом, улучшению условий труда, развитию коммуникативных навыков и поддержке баланса между работой и личной жизнью [9, с. 210]». Внедрение стандартов психологического сопровождения должно стать неотъемлемым элементом управления человеческими ресурсами в сфере образования.

Заключение

Эмоциональное выгорание преподавателей высшей школы представляет собой сложный психологический феномен, проявляющийся через три взаимосвязанных составляющих. Эмоциональное истощение развивается под воздействием хронических профессиональных перегрузок, характерных для современной академической среды. Деперсонализация проявляется в формализации отношений со

студентами и коллегами как защитная реакция на истощение. Снижение профессиональной самооценки и субъективное обесценивание профессиональных достижений усиливают этот синдром, особенно выраженный в условиях интенсивной интеллектуальной нагрузки.

Особенность академической среды определяется специфическим комплексом стресс-факторов, способствующих развитию выгорания. Сочетание организационных и коммуникативных требований часто истощают психоэмоциональные ресурсы преподавателя, а административное давление и бюрократизация учебного процесса создают постоянный фон дискомфорта. Кроме этого, необходимость постоянного обновления учебных и методических материалов в условиях быстро меняющихся требований ФГОС, а также участие в научно-исследовательской работе сочетается с эмоциональной насыщенностью взаимодействия со студентами.

Последствия эмоционального выгорания носят системный характер и касаются всех уровней образовательного процесса. Снижение качества преподавания и рост профессиональной текучести непосредственно влияют на показатели деятельности вуза.

Эффективное противодействие выгоранию требует комплексного подхода, сочетающего организационные и индивидуальные меры, и включающего оптимизацию нагрузки и развитие корпоративной культуры. Также в современных условиях жизненно необходимы программы психологической поддержки, направленные на развитие стрессоустойчивости педагогов. Такой подход позволяет одновременно снижать внешние факторы риска и укреплять внутренние ресурсы преподавателей.

Литература

1. Бурыкина М.Ю., Данилова Т.В., Комарова С.В. Профессиональное выгорание преподавателей вузов и стратегии его преодоления в вузах России // Управление образованием: теория и практика. – 2024. – № 1. – С. 212-216.

2. Гнездилова О.Н. Инновационная деятельность педагога как фактор, предотвращающий наступление у него синдрома эмоционального сгорания // Международный педагогический интернет-журнал: Образование: исследовано в мире. – 2007. – С. 7-12.

3. Джига Н.Д. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание у педагогов в условиях пандемии COVID-19 и дистанционного образования // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – № 6. – С. 1-5.

4. Дружилов С.А. Профессиональное здоровье трудящихся и психологические аспекты профессиональной адаптации // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 6. – С. 34-37.

5. Никифоров Г.С., Шингаев С.М. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление // Психологический журнал. – 2015. – № 2. – С. 44-54.

6. Пестов А.В., Бостанджиева Т.М. Влияние эмоционального выгорания педагогов на отношение к образовательной среде всех ее участников // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – № 1. – С. 1-10.

7. Соболев Н.Г. Особенности эмоционального выгорания у сотрудников женского пола отдела охраны исправительного учреждения // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – № 2. – С. 1-5.

8. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – Москва: Издательство Института Психотерапии, 2002. – 362 с.

9. Фролова Ю.Г. Психология здоровья: пособие. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с.

10. Школьные учителя в изменяющихся условиях: адаптивность и готовность к инновациям: информационный бюллетень / С.И. Заир-Бек, К.М. Анчиков; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: НИУ ВШЭ, 2022. – 44 с. – (Мониторинг экономики образования; № 15 (32)).

BIRIUKOVA Larisa Sergeevna

Senior Lecturer at the Department of Foreign Languages,
National Technical University "MEI", Russia, Moscow

PERSONAL BURNOUT AMONG UNIVERSITY TEACHERS

Abstract. *Emotional burnout among university teachers is a complex psychological phenomenon characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and low professional self-evaluation caused by prolonged stress in the teaching profession. The combination of organizational and communicative requirements depletes teachers' psycho-emotional resources. The consequences of emotional burnout affect all levels of the educational process. Effective burnout management requires a general systems approach to mitigating external risk factors and strengthening university teachers' internal resources.*

Keywords: *emotional burnout, depersonalization, stress-factor, psycho-emotional resources, preventive measures of burnout.*

БОЛТОВСКАЯ Татьяна Викторовна

учитель начальных классов,

МОУ «Бобриковская СОШ» Белевского района Тульской области, Россия, п. Бобрики

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

***Аннотация.** Статья посвящена анализу применения игровых технологий и интерактивных методов в процессе обучения математике в начальной школе. Рассматриваются педагогические возможности игровых и интерактивных подходов с учетом возрастных и психологических особенностей младших школьников. Показано, что использование данных методов способствует повышению учебной мотивации, активизации познавательной деятельности и более прочному усвоению математических знаний. Особое внимание уделяется роли интерактивного взаимодействия и цифровых средств обучения в формировании универсальных учебных действий. Обоснована целесообразность интеграции игровых технологий и интерактивных методов в современный образовательный процесс начальной школы.*

***Ключевые слова:** начальная школа, математика, игровые технологии, интерактивные методы, учебная мотивация, познавательная активность, ФГОС НОО.*

Современная начальная школа функционирует в условиях обновления содержания и технологий образования, ориентированных на требования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Одной из ключевых задач обучения становится формирование у младших школьников устойчивой учебной мотивации, познавательного интереса и универсальных учебных действий. В этом контексте особую значимость приобретает поиск таких педагогических средств, которые позволяли бы учитывать возрастные особенности детей и одновременно обеспечивать качественное усвоение учебного материала. Математика, отличающаяся абстрактностью и логической сложностью, особенно нуждается в методах, способных сделать процесс обучения доступным и эмоционально насыщенным.

Игровые технологии и интерактивные методы обучения рассматриваются как эффективный инструмент активизации учебной деятельности младших школьников. Игра, являясь ведущим видом деятельности в младшем школьном возрасте, позволяет органично включать учебные задачи в привычную для ребенка форму, снижая уровень тревожности и повышая включенность в образовательный процесс. Интерактивные методы, в свою очередь, ориентированы на диалог, сотрудничество и совместное решение учебных задач, что способствует

развитию коммуникативных навыков и логического мышления.

Актуальность исследования определяется необходимостью теоретического осмысления и практического анализа возможностей применения игровых технологий и интерактивных методов на уроках математики в начальной школе. Целью работы является изучение педагогического потенциала данных подходов и выявление их влияния на эффективность обучения математике младших школьников. Объектом исследования выступает процесс обучения математике в начальной школе, а предметом – игровые технологии и интерактивные методы как средство повышения результативности учебной деятельности.

Процесс обучения математике в начальной школе строится с учетом возрастных, психологических и когнитивных особенностей младших школьников. В этом возрасте ведущей остается игровая деятельность, которая постепенно трансформируется в учебную, сохраняя при этом значительный мотивационный потенциал. Использование игровых технологий позволяет выстраивать обучение в форме, близкой и понятной ребенку, обеспечивая плавный переход от наглядно-образного мышления к элементам абстрактно-логического. В педагогической литературе подчеркивается, что игра на уроках математики выполняет не только развлекательную, но и четко выраженную дидактическую функцию, способствуя

формированию математических представлений, развитию внимания, памяти и мышления [1, с. 331-334].

Игровые технологии в обучении математике включают широкий спектр методов: дидактические игры, игровые упражнения, математические соревнования, квесты и задания с элементами сюжетно-ролевого взаимодействия. Их применение позволяет активизировать познавательную деятельность обучающихся, повысить уровень включенности в работу и снизить утомляемость. Особенно эффективными являются дидактические игры, в которых учебная задача замаскирована игровой целью, а результат достигается через выполнение последовательных математических действий. Практика показывает, что систематическое использование таких игр способствует более прочному усвоению вычислительных навыков и понятийного аппарата, а также формированию положительного отношения к предмету [4, с. 149-152].

Наряду с игровыми технологиями важное место в современной начальной школе занимают интерактивные методы обучения. Интерактивность предполагает активное взаимодействие всех участников образовательного процесса, диалог и совместное решение учебных задач. В отличие от традиционного объяснительно-иллюстративного подхода, интерактивные методы ориентированы на деятельностную позицию обучающихся, что особенно важно при изучении математики. К числу наиболее распространенных интерактивных методов относятся работа в малых группах, обсуждение, мозговой штурм, анализ учебных ситуаций и выполнение коллективных заданий [2, с. 155-157].

Применение интерактивных методов на уроках математики позволяет развивать у младших школьников навыки сотрудничества, аргументации и самостоятельного поиска решений. Работа в парах и группах создает условия для обмена мнениями, совместного анализа ошибок и выработки оптимальных способов решения задач. В результате этого повышается уровень осознанности учебной деятельности, а математические знания перестают носить формальный характер. Исследования показывают, что интерактивное обучение способствует не только росту учебных достижений, но и развитию коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий [3, с. 81-84].

Отдельного внимания заслуживает использование интерактивных технологий и цифровых инструментов на уроках математики в начальной школе. Интерактивные доски, обучающие платформы и онлайн-сервисы позволяют сочетать элементы игры и интерактивного взаимодействия, обеспечивая наглядность и вариативность подачи учебного материала. Такие средства дают возможность моделировать математические ситуации, визуализировать абстрактные понятия и организовывать оперативную обратную связь. Их применение повышает темп урока и способствует более глубокому пониманию изучаемых тем [5, с. 7-8].

Важным условием эффективности игровых технологий и интерактивных методов является их педагогически обоснованное использование. Игра и интерактив не должны подменять собой учебное содержание или превращаться в самоцель. Они рассматриваются как средство достижения конкретных дидактических задач, соответствующих целям урока и уровню подготовленности обучающихся. Соблюдение баланса между традиционными и инновационными методами позволяет избежать перегрузки и сохранить учебную направленность образовательного процесса. В результате этого игровые технологии и интерактивные методы становятся действенным инструментом повышения качества обучения математике в начальной школе и создания благоприятной образовательной среды [1, с. 331-334; 2, с. 155-157; 4, с. 149-152; 5, с. 7-8].

В ходе проведенного исследования было показано, что применение игровых технологий и интерактивных методов на уроках математики в начальной школе обладает значительным педагогическим потенциалом. Их использование обеспечивает соответствие образовательного процесса возрастным особенностям младших школьников и способствует повышению учебной мотивации, познавательной активности и эмоциональной вовлеченности обучающихся. Игровые формы работы позволяют сделать усвоение математического материала более осмысленным и доступным, а также создают условия для формирования устойчивого интереса к предмету.

Интерактивные методы обучения расширяют возможности организации учебного взаимодействия, переводя обучающихся из позиции пассивных слушателей в активных участников образовательного процесса. Это выражается в развитии навыков сотрудничества,

самостоятельности и ответственности за результат совместной деятельности. В результате повышается качество усвоения математических знаний и формируются универсальные учебные действия, предусмотренные требованиями ФГОС НОО.

В итоге игровые технологии и интерактивные методы выступают эффективным средством повышения результативности обучения математике в начальной школе при условии их методически грамотного и целенаправленного применения в структуре урока.

Литература

1. Вендина А.А. К вопросу применения игровых технологий в начальной школе с привлечением ИКТ // Информация и образование: границы коммуникаций INFO. 2020. № 12 (20). С. 331-334.
2. Евдокимова А.М. Интерактивные методы обучения на уроках математики в начальной школе // Инновационная наука. 2018. № 12. С. 155-157.
3. Исаева З.И. Применение интерактивных методов обучения на уроках математики // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 63-4. С. 81-84.
4. Сидоров А.В., Сидорова Н.Н. Использование игровых методов при обучении математике в начальной школе // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2023. № 2-1 (77). С. 149-152.
5. Смирнова А.А., Черносвитов В.В., Мартынов В.А. Интерактивные технологии на уроках математики в начальной школе // Инновационная наука. 2022. № 7-1. С. 7-8.

BOLTOVSKAYA Tatiana Viktorovna

Primary School Teacher,

MOU "Bobrikovskaya secondary school" Belevsky district of the Tula region,
Russia, Bobriki

APPLICATION OF GAME TECHNOLOGIES AND INTERACTIVE METHODS IN MATHEMATICS LESSONS IN PRIMARY SCHOOL

Abstract. *The article analyzes the use of game technologies and interactive methods in teaching mathematics in primary school. The pedagogical potential of game-based and interactive approaches is considered with regard to the age and psychological characteristics of younger students. It is shown that these methods increase learning motivation, stimulate cognitive activity, and contribute to better mastery of mathematical knowledge. Special attention is paid to interactive interaction and digital learning tools in the development of universal learning skills. The expediency of integrating game technologies and interactive methods into the modern primary school educational process is substantiated.*

Keywords: *primary school, mathematics, game technologies, interactive methods, learning motivation, cognitive activity, Federal State Educational Standard.*

ВАСИКОВА Гузель Илюсевна
преподаватель,
Нефтекамский машиностроительный колледж,
Россия, г. Нефтекамск

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ МОДЕЛИ НАСТАВНИЧЕСТВА «ПЕДАГОГ-ПЕДАГОГ» В НЕФТЕКАМСКОМ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНОМ КОЛЛЕДЖЕ

***Аннотация.** В статье рассматривается организация наставничества в Нефтекамском машиностроительном колледже и раскрывается практический опыт реализации модели «педагог-педагог» как ключевого механизма профессиональной адаптации и становления молодых и вновь прибывших преподавателей. Обосновывается актуальность наставнического сопровождения в условиях требований к современному педагогу, ориентированному на гуманистические ценности, развитие компетенций и готовность к технологически грамотной педагогической деятельности.*

***Ключевые слова:** наставничество, модель «педагог–педагог», молодые педагоги, адаптация преподавателя, профессиональное становление, профессиональная компетентность, школа молодого педагога, наставническое сопровождение.*

В Нефтекамском машиностроительном колледже ежегодно составляются планы и программы наставничества, действуют следующие модели: студент-студент, педагог-студент, педагог-педагог. Более подробно остановимся на модели педагог-педагог.

Современному колледжу нужен профессионально-компетентный, самостоятельно мыслящий педагог, психологически и технологически готовый к реализации гуманистических ценностей на практике. Овладение специальностью представляет собой длительный процесс, он предполагает становление профессиональных компетенций преподавателя и формирование его значимых качеств.

Начинающие педагоги слабо представляют себе повседневную педагогическую практику. Им необходима профессиональная помощь в овладении педагогическим мастерством и освоении функциональных обязанностей преподавателя. Необходимо создавать ситуацию успешности работы молодого педагога, способствовать развитию его личности на основе

диагностической информации о динамике роста его профессионализма, способствовать формированию индивидуального стиля его деятельности.

Помощь необходима не только молодым педагогам, но и вновь прибывшим в конкретное образовательное учреждение преподавателям. Нужно помочь им адаптироваться в новых условиях, ознакомить с требованиями к оформлению документации, а также оказывать методическую помощь.

Для решения этих задач в нашем колледже создана система наставничества педагог-педагог, способная оптимизировать процесс профессионального становления молодого педагога и вновь прибывшего преподавателя. Она позволяет сформировать у них мотивацию к самосовершенствованию, саморазвитию, самореализации. В этой системе они могут получить поддержку опытных педагогов-наставников, которые готовы оказать им теоретическую и практическую помощь, повысить их профессиональную компетентность.

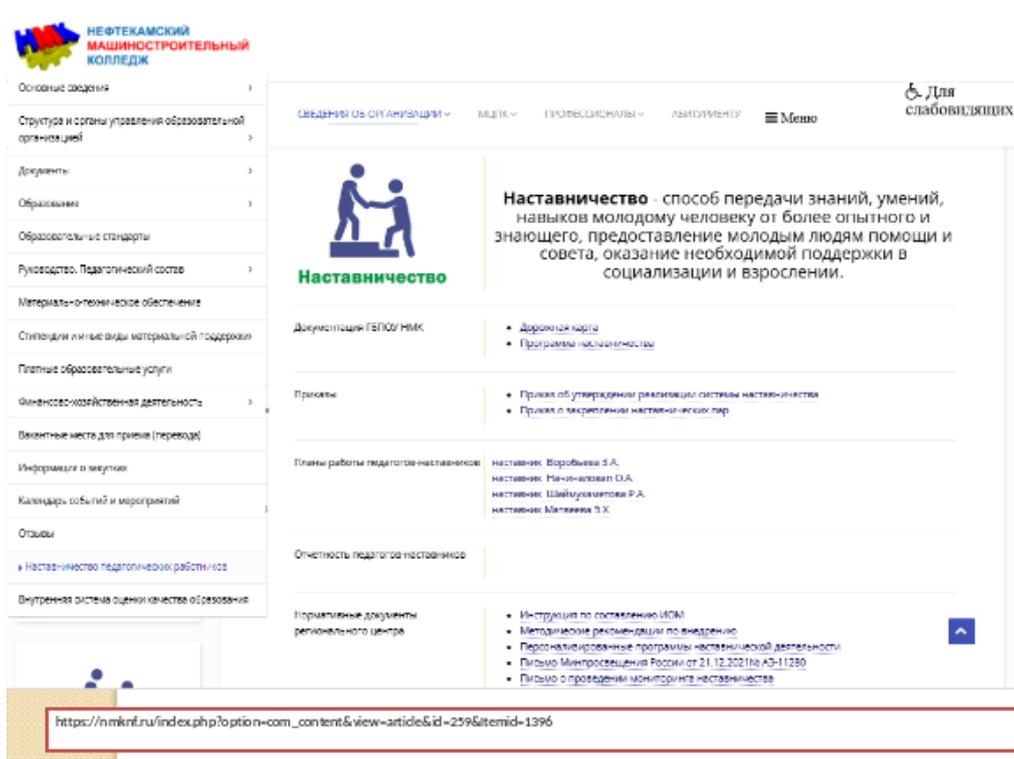


Рис. 1

Программа тесно связана с действующими документами колледжа, размещенными на сайте, а также рабочими программами по

предметам и внеурочной деятельности, планом воспитательной работы и т. д.

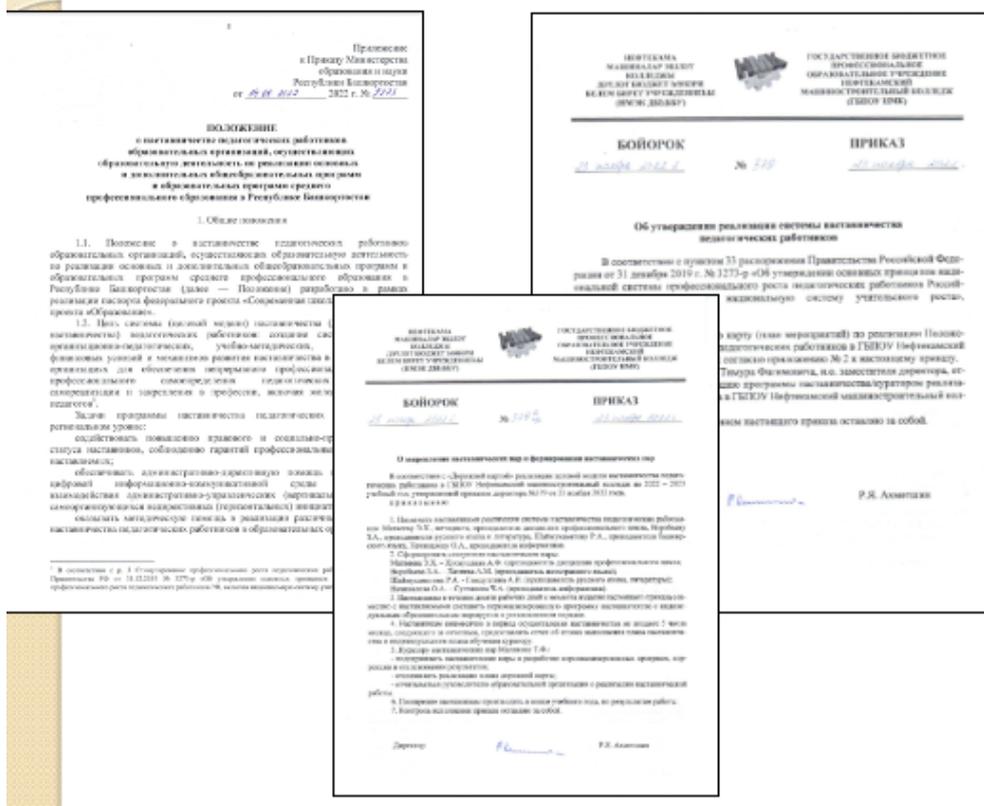


Рис. 2

Цель реализации наставнического проекта по форме «педагог-педагог» заключается в:

1. Организации наставнического сопровождения при прохождении маршрутов профессионального становления;

2. Развитии, воспитании и профессиональной адаптации педагога в производственной деятельности;

3. Сохранности педагогического коллектива.

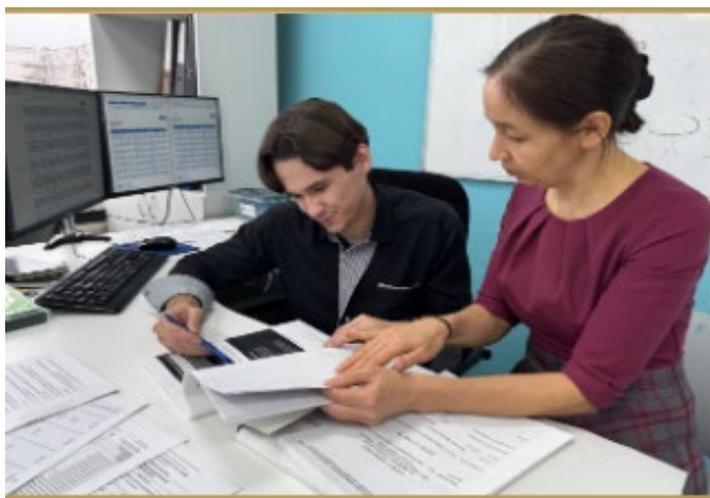
Проект позволяет решить задачи адаптации специалистов к новым требованиям, выявить

их сильные и слабые стороны, позволяет спланировать систему мероприятий для передачи педагогического опыта, а также отслеживать динамику развития профессиональной деятельности и оценить результаты совместных усилий.



взаимодействие: «опытный педагог – молодой специалист»

Рис. 3



взаимодействие: «опытный педагог – молодой специалист»

Рис. 4

В системе педагог-педагог могут быть реализованы различные ролевые модели взаимодействия педагогов. В качестве наставников могут выступать лидеры педагогического сообщества, педагоги-новаторы, опытные педагоги.

В нашем учебном заведении реализована ролевая модель «опытный педагог – молодой или вновь прибывший специалист».

Данная программа наставничества рассчитана на 1 год. Это связано с тем, что план ШМП

также составляется на 1 год, в котором назначаются наставники для молодых специалистов.

При реализации программы применяются такие технологии, как традиционная модель наставничества, ситуационное наставничество, партнёрское, саморегулируемое наставничество, медиация, проектная деятельность.

Например, наставляемые могут встречаться с наставниками по необходимости, если возникли проблемы и трудности при решении педагогических ситуаций.



Рис. 5

Наставляемые также могут посещать школу молодого педагога, кураторы которой проводят беседы; тренинговые занятия; встречи с опытными преподавателями;

открытые уроки, внеклассные мероприятия; методические консультации; анкетирование, тестирование и другие формы работы.



проведение открытых уроков, участие в конкурсах

Рис. 6

Контролировать и оценивать работу наставляемых, будет наставник и руководитель ШМП.

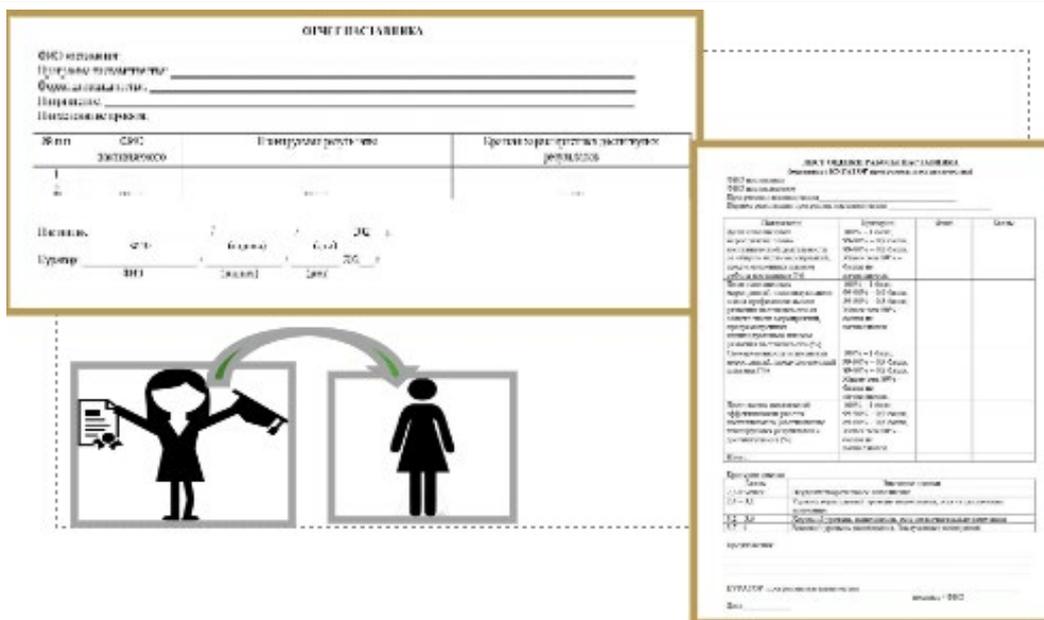


Рис. 7

Текущий и итоговый контроль происходит по итогам составленного наставляемыми и наставником отчёта о проведённой работе.



Рис. 8

Результаты реализации программы: эффективная система взаимодействия. Работа с наставником ускоряют процесс адаптации молодого и вновь прибывшего специалиста и вселяет большие уверенности в собственных силах.

Литература

1. Электронный ресурс «Наставничество НМК». Форма доступа: https://nmknf.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=259&Itemid=1396.

VASIKOVA Guzel Ilyusevna

Lecturer, Neftekamsk Engineering College, Russia, Neftekamsk

IMPLEMENTATION OF THE TEACHER-TEACHER MENTORING MODEL PROGRAM AT NEFTEKAMSK ENGINEERING COLLEGE

Abstract. *The article examines the organization of mentoring at the Neftekamsk Machine Building College and reveals the practical experience of implementing the "teacher-teacher" model as a key mechanism for professional adaptation and formation of young and newly arrived teachers. The article substantiates the relevance of mentoring in the context of the requirements for a modern teacher focused on humanistic values, the development of competencies and readiness for technologically literate teaching activities.*

Keywords: *mentoring, the "teacher-teacher" model, young teachers, teacher adaptation, professional development, professional competence, the school of a young teacher.*

ИЗМАЙЛОВ Рамиль Равилович

студент,

Казанский инновационный университет имени В. Г. Тимирязова,
Россия, г. Казань

ФАХРУТДИНОВА Резида Ахатовна

профессор,

Казанский инновационный университет имени В. Г. Тимирязова,
Россия, г. Казань

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ДЕТСКОГО ОТДЫХА

***Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные вопросы оптимизации организационно-педагогической модели управления организациями детского отдыха. Раскрываются направления и механизмы улучшения системы управления, включая модернизацию кадровых ресурсов, активизацию воспитательно-развивающей деятельности и улучшение материально-технических условий. Исследуются проблемы, возникающие в ходе практической реализации модели, предлагаются конкретные меры по устранению выявленных недостатков. Сделаны выводы относительно путей дальнейшего совершенствования организационно-педагогической модели управления учреждением детского отдыха.*

***Ключевые слова:** управление, организация детского отдыха, педагогическая модель, воспитательная работа, оптимизация, персонал.*

Введение

Эффективность функционирования организаций детского отдыха зависит от грамотного сочетания организационного и педагогического компонентов управления. Именно организационно-педагогическая модель определяет специфику работы учреждения, обеспечивая необходимые условия для всестороннего развития детей и подростков [1, с. 124].

Концептуальные положения и принципы моделирования

Организационно-педагогическая модель представляет собой совокупность элементов, взаимосвязанных между собой, определяющую функционирование организации детского отдыха. Основными элементами являются:

- цели и задачи деятельности,
- формы и методы организации воспитательной работы,
- управление персоналом,
- материальная база и инфраструктура,
- взаимодействие с родителями и обществом.

Каждый элемент требует тщательной проработки и координации действий, что

обеспечит целостность всей модели и повысит ее функциональность [2, с. 115].

Направления совершенствования организационно-педагогической модели

Совершенствование организационно-педагогической модели предусматривает реализацию ряда последовательных шагов:

1. Оптимизация штатного расписания и функционального распределения обязанностей.
2. Разработка эффективных механизмов контроля качества оказываемых услуг.
3. Повышение квалификации руководящего состава и педагогического персонала.
4. Формирование положительной психологической атмосферы внутри коллектива и укрепления корпоративной культуры.
5. Улучшение материальной базы и расширение спектра культурно-досуговых мероприятий.

Реализация каждого из перечисленных направлений связана с решением множества частных вопросов, однако именно такая поэтапная работа способна привести к ощутимым позитивным изменениям [3, с. 145].

Модернизация кадровой составляющей

Одним из приоритетных направлений выступает модернизация кадровой составляющей. Решение данной задачи осуществляется путем привлечения молодых профессионалов, имеющих современную подготовку и желание развиваться профессионально. Необходима реализация планов повышения квалификации действующего персонала, а также поощрение внутреннего карьерного роста сотрудников. Регулярное проведение аттестации и оценки труда позволит выявить лидеров, мотивируя остальных членов коллектива повышать собственную квалификацию [4, с. 98].

Расширение воспитательно-развивающих функций

Повышению качества воспитательно-развивающего компонента способствует введение дополнительных программ и мероприятий, рассчитанных на разные возрастные группы. Необходимо привлекать внешние ресурсы и партнерства, привлекая волонтеров, общественные организации и творческие коллективы. Создание благоприятных условий для творчества и самовыражения способствует раскрытию талантов и способностей каждого воспитанника [5, с. 36].

Совершенствование материально-технического обеспечения

Материально-техническая составляющая оказывает значительное влияние на общую атмосферу в учреждении. Устаревшие помещения и оборудование снижают привлекательность заведения и негативно сказываются на восприятии родителями качества услуг. Реализация мер по обновлению оборудования, ремонту помещений и приобретению необходимых технических средств значительно улучшит восприятие организации детского отдыха.

Заключение

Таким образом, совершенствование организационно-педагогической модели управления организацией детского отдыха возможно лишь при условии системного подхода и интеграции усилий всего коллектива. Постоянное отслеживание изменений внешней среды и адаптация внутренних процедур к новым условиям станут залогом устойчивого развития и конкурентоспособности учреждений детского отдыха.

Литература

1. Анисимова Т.П. Воспитание и развитие детей в условиях летнего отдыха // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 3. С. 124-128.
2. Беспалько Ю.С. Кадровая политика и профессиональный рост педагогов дошкольных образовательных учреждений // Образовательные технологии и общество. 2020. № 2. С. 115-123.
3. Шляхтинская О.Г. Особенности организации внеклассной воспитательной работы в загородных детских лагерях // Научный вестник Южного федерального округа. 2021. № 1. С. 145-152.
4. Савченко Д.Е. Современные технологии воспитания и развития детей младшего школьного возраста // Ученые записки Орловского государственного университета. 2022. № 4. С. 98-104.
5. Борисенко Я.М. Управленческое воздействие на качество дошкольного образования // Вестник Волгоградского государственного социально-педагогического университета. 2023. № 1. С. 36-42.

IZMAILOV Ramil Ravilievich

Student, Kazan Innovative University named after V. G. Timiryasov, Russia, Kazan

FAKHRUTDINOVA Resida Akhatovna

Professor, Kazan Innovative University named after V. G. Timiryasov, Russia, Kazan

IMPROVING THE ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL MODEL OF MANAGEMENT OF CHILDREN'S HEALTH ORGANIZATIONS

Abstract. *The article discusses the current issues of optimizing the organizational and pedagogical model of managing children's recreation organizations. It reveals the directions and mechanisms for improving the management system, including the modernization of human resources, the activation of educational and developmental activities, and the improvement of material and technical conditions. The article explores the challenges that arise during the practical implementation of the model and proposes specific measures to address the identified shortcomings. The article concludes with recommendations for further improving the organizational and pedagogical model of managing children's recreation organizations.*

Keywords: *management, organization of children's recreation, pedagogical model, educational work, optimization, and personnel.*



10.5281/zenodo.18495233

МАГОМАДОВ Руслан Сайдалиевич

кандидат технических наук, доцент,

Грозненский государственный нефтяной технический университет,

Россия, г. Грозный

ОБРАЗОВАНИЕ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ: ФУНКЦИИ, ФОРМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Аннотация. В статье рассматривается образование как базовый социальный институт, определяющий устойчивое развитие общества, его культурный потенциал, экономическую динамику и гражданскую зрелость.

Ключевые слова: образование, функции образования, формы обучения, цифровизация образования, глобализация, образовательные тенденции, развитие личности, система образования.

Введение

Образование – это один из ключевых факторов, определяющих развитие общества, его культуру, экономику и политическую стабильность. С древнейших времен знания передавались от поколения к поколению, постоянно развиваясь и адаптируясь к нуждам времени. В данной статье мы рассмотрим основные аспекты образования: его функции, формы, современные тенденции, вызовы и перспективы.

Исторический контекст

Образование начало развиваться еще в древности. В Древнем Египте, Месопотамии и Китае существовали обучающие учреждения, где передавались базовые навыки и знания. В Греции образовались философские школы, такие как Академа Платона и Лицей Аристотеля, где акцент делался на развитии критического мышления и диалога.

Средние века принесли изменения в обучение – появились университеты. Они стали центрами науки и культуры, где обучались не только религиозные деятели, но и светские интеллектуалы. С развитием Ренессанса и Просвещения на первый план выходят идеи о свободе мысли и равенстве в обучении.

Функции образования

Образование выполняет несколько ключевых функций:

- Социокультурная функция: передача культурных и социальных норм от одного поколения к другому.
- Экономическая функция: подготовка кадров, необходимых для функционирования

экономики и повышения конкурентоспособности страны.

- Личностная функция: развитие индивидуальных способностей, критического мышления и креативности.
- Политическая функция: формирование гражданского сознания, патриотизма и толерантности.

Формы образования

Образование может быть formal (формальное), informal (неформальное) и non-formal (дополнительное):

- Формальное: осуществляется в рамках образовательных учреждений: школ, колледжей, университетов. Здесь обучающиеся получают официальные дипломы.
- Неформальное: включает в себя обучение, которое происходит вне стандартных образовательных учреждений. Например, курсы, мастер-классы, семинары.
- Дополнительное: связано с получением новых навыков и знаний, которые не входят в стандартные программы. Это может быть обучение adults или вечерние курсы.

Современные тенденции в образовании

Современное образование претерпевает значительные изменения под влиянием технологий и глобализации. Рассмотрим несколько ключевых тенденций:

- Цифровизация образования: используется для получения знаний через интернет, онлайн-курсы и платформы. Это позволяет доступ к обучению для более широкой аудитории.

- Персонализация обучения: подход, ориентированный на индивидуальные нужды и способности студентов. Это дает возможность каждому обучающемуся учиться в своем темпе.

- Междисциплинарный подход: все более актуальным становится синтез нескольких дисциплин при обучении, что позволяет ученикам лучше понимать и соединять различные области знаний.

- Глобальное образование: вместе с увеличением мобильности населения и культурного обмена обучающиеся становятся частью более широкой глобальной среды.

Перспективы развития образования

Будущее образования будет зависеть от его способности адаптироваться к быстро меняющимся условиям:

- Интеграция технологий: все больше образовательных учреждений будут внедрять современные технологии для улучшения процесса обучения (виртуальная реальность, искусственный интеллект).

- Гибкость моделей обучения: появление смешанных формата обучения, сочетающих традиционное обучение и онлайн-курсы.

- Экологическое образование: с учетом глобальных экологических проблем важно включение в учебные программы знаний о устойчивом развитии и экологии.

- Глобальная сеть образования: расширение межкультурного диалога и обмена знаниями между странами.

Роль образования в жизни человека

Образование – это не просто получение знаний. Это процесс, который помогает развивать способности и навыки, необходимые для успешной жизни в обществе. Люди, получившие качественное образование, как правило, имеют больше возможностей для карьерного роста, они более уверены в себе и способны принимать обоснованные решения.

Кроме того, образование играет важную роль в социальном и экономическом развитии общества в целом. Оно способствует повышению уровня жизни, уменьшает уровень бедности и, в конечном итоге, ведет к стабильности и процветанию нации.

Проблемы системы образования

Несмотря на многочисленные преимущества, система образования сталкивается с

рядом серьезных проблем. Одной из главных является недостаток финансирования. Во многих странах школы и университеты сталкиваются с нехваткой ресурсов, что приводит к снижению качества образования. Учебные заведения не могут обеспечить современные технологии, учебные материалы и достойные условия для учебы.

Еще одной серьезной проблемой является неравенство в доступе к образованию. В различных регионах и социальных группах значительно различаются возможности получения качественного образования. Это ведет к социальной несправедливости и ограничивает возможности многих людей.

Пути решения проблем в образовании

Для решения проблем в сфере образования необходимо предпринять ряд шагов. Важно увеличить финансирование образовательных учреждений и обеспечить равный доступ к качественному образованию для всех.

Ключевым аспектом является модернизация учебных программ. Современные образовательные учреждения должны адаптироваться к быстрым изменениям в мире, в том числе в сфере технологий и экономики. Это значит, что программы должны включать навыки, необходимые в 21 веке, такие как критическое мышление, творчество, умение работать в команде и решать проблемы.

Кроме того, необходимо поддерживать учителей, предоставляя им возможность профессионального роста, повышения квалификации и обмена опытом. Качественное образование невозможно без квалифицированных специалистов, которые способны вдохновлять учеников и направлять их на путь к знаниям.

Заключение

Образование – это неотъемлемая часть человеческой жизни и основа для личного и общественного развития. Несмотря на все вызовы, с которыми сталкивается система образования, важно продолжать работать над ее улучшением и адаптацией к современным требованиям. Образование – это инвестиция в будущее, которую нельзя недооценивать. Оно открывает двери, создает возможности и формирует общество, в котором каждый может реализовать свой потенциал.

MAGOMADOV Ruslan Saidalievich

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor,
Grozny State Petroleum Technical University, Russia, Grozny

**EDUCATION AS A SOCIAL INSTITUTION:
FUNCTIONS, FORMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT**

Abstract. *The article considers education as a basic social institution that determines the sustainable development of society, its cultural potential, economic dynamics and civic maturity.*

Keywords: *education, functions of education, forms of education, digitalization of education, globalization, educational trends, personality development, education system.*

СИТНИКОВА Светлана Юрьевна

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры вычислительной техники и компьютерной графики,
Дальневосточный государственный университет путей сообщения,
Россия, г. Хабаровск

ХОЛОДИЛОВ Александр Андреевич

старший преподаватель кафедры вычислительной техники и компьютерной графики,
Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Россия, г. Хабаровск

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПАРТНЁРСКОГО ВЗАИМООТНОШЕНИЯ
СУБЪЕКТОВ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ПРОЦЕССЕ РАЗРАБОТКИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ПРОЕКТА**

Аннотация. Полем научного интереса авторов статьи является совершенствование формата организации научно-исследовательской деятельности обучающихся в виде студенческого научного общества.

В статье авторы обосновывают положение организационно-педагогического условия формирования исследовательской культуры обучающегося участвующего в научно-исследовательской работе в рамках студенческого научного объединения и заключающегося в организации партнёрского взаимоотношения субъектов исследовательской деятельности в процессе разработки исследовательского проекта идеями деятельностного подхода в образовании Исследования влияния деятельностной составляющей на развитие личности имеет под собой глубокую и аргументированную научную основу о взаимообусловленности этапов и уровней личностного образования и выделенном творческом этапе формирования исследовательской культуры, на котором происходит овладение обучающимися навыками анализа, проектирования исследовательской деятельности и прогнозирования её результатов за счёт активного участия в научно-исследовательских проектах и рефлексия процесса и результатов исследовательской деятельности.

Ключевые слова: образовательное пространство вуза, обучающийся, студенческое научное объединение, научно-исследовательская деятельность.

Введение

При обосновании организационно-педагогических условий формирования исследовательской культуры обучающегося следует отметить, что обучающийся в вузе, это взрослая, мотивированная на получение специальности личность, обладающая начальными навыками исследовательской деятельности, но, в большинстве своём, с несформированной исследовательской культурой.

Исходя из сформулированного в ранних исследованиях авторов авторского понимания исследовательской культуры, как интегративного личностного образования, реализуемого в исследовательской деятельности, проявляющегося в исследовательском поведении и направленном на творческую самореализацию личности, её компонентного состава, включающего аксиологический, гносеологический, праксеологический и рефлексивный

компоненты, отметим, что направленность организационно-педагогических условий формирования исследовательской культуры обучающихся будет продуктивной, если произойдёт их/условий влияние на указанные компоненты.

Результаты и обсуждение

Положение организационно-педагогического условия формирования исследовательской культуры обучающегося участвующего в научно-исследовательской работе в рамках студенческого научного объединения, заключающегося в организации партнёрского взаимоотношения субъектов исследовательской деятельности в процессе разработки исследовательского проекта опирается на идеи деятельностного подхода в образовании и обуславливается:

- трансляцией исследовательского опыта от опытных участников исследовательского процесса;

- формированием коммуникативно-поведенческой составляющей качества личности обучающегося, отвечающей за правила и обычаи исследовательского поведения и взаимодействия субъектов исследовательской деятельности;
- направленностью на осмысление обучающимися собственного поведения при исследовательской коммуникации в процессе исследовательской деятельности;
- рефлексией исследовательской деятельности и оцениванием удовлетворённости научно-исследовательским общением и своей ролью в исследовательском сообществе.

Проблеме научно-исследовательского взаимодействия субъектов исследовательской деятельности в педагогической науке посвящено достаточное количество трудов, рассматривающих процесс с точки зрения выстраивания партнёрских взаимоотношений. Ю. К. Бабанский подчёркивал субъект-субъектный характер взаимоотношений участников образовательного процесса, называя его педагогическим взаимодействием [5]. Впоследствии, в ряде педагогических исследований нашли отражение попытки раскрытия педагогического взаимодействия как партнёрского, или в форме сотрудничества. В исследованиях Е. В. Коротавой выделены существенные признаки сотрудничества – временные и пространственные, целевые и мотивационные, единый руководящий центр, ролевое разделение, результат деятельности, коммуницирование [1]. В других [2] выделяется партнерство, как конструктивный тип субъект-субъектного взаимодействия, направленный на достижение общей образовательной цели, при этом субъекты равны в правах и обязанностях и в процессе реализации партнёрских отношений у субъектов развивается рефлексия, как способность понять и принять позицию другого исследователя. Вместе с тем партнёрство развивает рефлексию личности в контексте анализа собственных действий, поведения, опыта, ощущений, способностей, характера, отношений и др., своих задач, назначения и т. д., что определяет самопознание.

Рассмотрим подробнее культуру партнёрских отношений и определим субъектные роли. Опираясь на исследования Н. А. Лаптинской, О. А. Милькевич и др. [3, с. 193-195; 4] выделим компоненты, формируемой у обучающихся культуры партнёрских отношений в научно-исследовательской деятельности:

- осознание культуроформирующего характера научно-исследовательского партнёрства не только между участниками одной проектной команды, но и между иными проектными исследовательскими командами и организациями;
- понимание значимости научно-исследовательского партнёрства и его принципов в развитии научного знания и в развитии личности обучающегося/будущего учёного;
- осмысление перспективных направлений развития научно-исследовательского партнёрства;
- понимание границ ответственности партнёров – субъектов исследовательской деятельности;
- проецирование общечеловеческих ценностей и ценностей, норм и традиций исследовательской деятельности во взаимоотношении субъектов партнёрских отношений;
- координация усилий субъектов партнёрских отношений на совместную исследовательскую деятельность с проявлением взаимопомощи и поддержки;
- стремление к развитию партнёрских отношений в дальнейшей научно-исследовательской деятельности.

Говоря о партнерстве во взаимоотношении субъектов, уточним, что оно заключается в основном на принятых нормах, правилах и ценностях научно-исследовательского взаимодействия управлении собственным поведением в процессе исследовательской деятельности при разработке исследовательского проекта.

В процессе партнёрского взаимодействия происходит:

- трансляция исследовательского опыта от опытных участников исследовательского процесса, заключающаяся в приобщении обучающегося к нормам и ценностям научного знания и научного познания, знакомство с обычаями и традициями научного сообщества, ознакомление с методами и этапами научного исследования, методологическим аппаратом научного исследования, понятийным аппаратом науки, её знаковой символикой, делегировании исследовательских полномочий на различных этапах реализации исследовательского проекта – т. е., происходит приобщение обучающегося к основам исследовательской культуры;
- формирование коммуникативно-поведенческой составляющей качества личности

обучающегося, реализация правил и обычаев исследовательского поведения и коммуникация субъектов исследовательской деятельности, участие в научных конференциях, адаптация к условиям неопределённости в исследовательской задаче или проекте, расширение социальных и научных контактов – т. е., происходит непосредственная реализация исследовательской деятельности на практически-реализующем этапе формирования исследовательской культуры;

- рефлексия исследовательской

деятельности и оценивание удовлетворённости научно-исследовательской коммуникацией, поведением и своей ролью в исследовательском сообществе – т. е., реализуется рефлексивно-оценочный этап формирования исследовательской культуры.

С опорой на исследования [6, с. 354-355] сформируем влияние исследуемого организационно-педагогического условия на формирование исследовательской культуры обучающегося в образовательном процессе вуза и представим его на рисунке.



Рис. Влияние организационно-педагогического условия на формирование исследовательской культуры обучающегося в образовательном процессе вуза

Выводы

Соотнесение формируемых в результате вовлечения обучающихся в проектную исследовательскую деятельность качеств личности, представленных на рисунке, демонстрирует перспективность внедрения в образовательный процесс вуза организационно-педагогического условия – вовлечение обучающихся в проектную исследовательскую деятельность в соответствии с реализацией деятельностного подхода в рамках студенческого научного объединения.

Литература

1. Коротаяева Е.В. Сотрудничество субъектов в процессе обучения: мифы и реалии // Школа педагогических взаимодействий: вчера, сегодня, завтра: сборник материалов Всероссийской конференции с элементами научной школы для молодых учителей / под ред. Э.Ф. Зеера; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2010. – 310 с.
2. Котлярова И.О., Сериков Г.Н. Партнерство субъектов образовательного процесса в непрерывной научно-исследовательской

деятельности аспирантов // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2018. № 2.

3. Лаптинская Н.А. Социально-культурное партнерство в учреждениях досуговой сферы [Текст] / Н.А. Лаптинская // Мир науки, культуры, образования. – 2011. – № 6-1. – С. 193-195.

4. Милькевич О.А. Исследование культуры партнерских отношений // Вестник ЮУрГПУ. 2017. № 1.

5. Педагогика / Ю.К. Бабанский, В.А. Сластенин, Н.А. Сорокин и др.; под. ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988. – 479 с.

6. Швецова А.А., Москвичева Н.Л. Исследование самоизменений личности под влиянием опыта партнерских отношений. Ананьевские чтения-2019: психология обществу, государству, политике: материалы международной научной конференции, 22–25 октября 2019 года. Скифия-принт. С. 354-355.

SITNIKOVA Svetlana Yurievna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Computer Engineering and Computer Graphics, Far Eastern State University of Railway Communications, Russia, Khabarovsk

KHOLODILOV Alexander Andreevich

Senior Lecturer at the Department of Computer Engineering and Computer Graphics, Far Eastern State University of Railway Transport, Khabarovsk, Russia

ORGANIZATION OF PARTNERSHIP RELATIONS BETWEEN SUBJECTS OF RESEARCH ACTIVITY IN THE PROCESS OF DEVELOPING A RESEARCH PROJECT

Abstract. *The field of scientific interest of the authors of the article is to improve the format of organizing students' research activities in the form of a student scientific society. In the article, the authors substantiate the position of the organizational and pedagogical conditions for the formation of the research culture of a student participating in research work within the framework of a student scientific association and the organization of partnership between research subjects in the process of developing a research project with the ideas of an activity-based approach in education, the study of the influence of the activity component on personality development is based on It represents a deep and reasoned scientific basis on the interdependence of stages and levels personal education and a dedicated creative stage of the formation of a research culture, where students master the skills of analyzing, designing research activities and predicting their results through active participation in research projects and reflection on the process and results of research activities.*

Keywords: *educational space of the university, student, student scientific association, research activity.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

БЕЛОУСОВ Александр Васильевич
спортсмен в силовых видах спорта,
Россия, г. Арсеньев

СОПОСТАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЙ НА РЕАЛИЗАЦИЮ СИЛОВОГО ПОТЕНЦИАЛА В АРМРЕСТЛИНГЕ И ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Аннотация. В статье представлен сопоставительный анализ влияния соревновательных условий на реализацию силового потенциала спортсменов в армрестлинге и пауэрлифтинге. Рассматриваются особенности проявления силовых качеств в зависимости от регламента соревнований, структуры соревновательной нагрузки и условий выполнения соревновательных действий. Анализ основан на обобщении соревновательной практики и сравнении показателей устойчивости силовой реализации. Полученные результаты позволяют уточнить педагогические подходы к организации соревновательной подготовки в силовых дисциплинах.

Ключевые слова: силовой потенциал, соревновательные условия, армрестлинг, пауэрлифтинг, соревновательная подготовка.

В условиях современного развития силовых видов спорта наблюдается устойчивый рост интенсивности соревновательной деятельности и усложнение регламентов проведения соревнований. Увеличение плотности стартов, различия в формате соревновательных действий и требования к стабильности результата формируют новые педагогические задачи, связанные с обеспечением эффективной реализации силового потенциала спортсменов. В этой связи особую актуальность приобретает анализ влияния соревновательных условий на проявление силовых качеств в различных дисциплинах.

Соревновательные условия в армрестлинге и пауэрлифтинге существенно различаются по структуре нагрузки, продолжительности соревновательной активности и характеру утомления. В армрестлинге соревновательная деятельность носит выраженный серийный характер и предполагает многократное выполнение максимальных усилий в рамках одного соревновательного дня. В пауэрлифтинге реализация силового потенциала осуществляется через ограниченное число соревновательных попыток, разделённых регламентированными интервалами восстановления. Указанные

различия обуславливают неодинаковые требования к устойчивости силовой реализации и педагогическому управлению соревновательной подготовкой.

Несмотря на наличие значительного числа исследований, посвящённых подготовке спортсменов в силовых видах спорта, сравнительный анализ влияния соревновательных условий на реализацию силового потенциала в различных дисциплинах остаётся недостаточно разработанным. В большинстве работ акцент делается либо на физиологических показателях, либо на отдельных элементах тренировочного процесса, без комплексного педагогического сопоставления условий соревновательной деятельности. Это затрудняет формирование универсальных методических подходов, применимых в образовательной и тренировочной практике.

Целью настоящего исследования является сопоставительный анализ влияния соревновательных условий на реализацию силового потенциала спортсменов в армрестлинге и пауэрлифтинге.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

- проанализировать особенности соревновательных условий в армрестлинге и пауэрлифтинге;
- выявить различия в характере реализации силового потенциала в зависимости от дисциплины;
- определить педагогические факторы, влияющие на устойчивость соревновательных результатов.

Объектом исследования является соревновательная деятельность спортсменов силовых видов спорта.

Предметом исследования выступают особенности реализации силового потенциала в различных соревновательных условиях.

Методологическую основу исследования составили положения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, педагогические подходы к анализу соревновательной деятельности, а также методы сравнительного анализа. В ходе работы

использовались анализ соревновательной практики, обобщение педагогического опыта, сопоставление показателей устойчивости силовой реализации и логический анализ полученных данных.

В ходе исследования были сопоставлены ключевые характеристики соревновательных условий в армрестлинге и пауэрлифтинге, определяющие специфику реализации силового потенциала спортсменов. Анализ проводился с учётом регламентов соревнований, структуры соревновательной нагрузки, количества максимальных усилий и временных интервалов восстановления. Полученные данные позволили выявить принципиальные различия в педагогических условиях проявления силовых качеств.

Для систематизации выявленных различий была составлена сравнительная характеристика соревновательных условий в исследуемых дисциплинах (табл.).

Таблица

Сравнительная характеристика соревновательных условий в армрестлинге и пауэрлифтинге

Показатель	Армрестлинг	Пауэрлифтинг
Характер соревновательной нагрузки	Серийная	Дискретная
Количество максимальных усилий	Многочисленное	Ограниченное (3 попытки)
Продолжительность соревновательной активности	Высокая	Средняя
Интервалы восстановления	Нерегламентированные	Регламентированные
Требования к устойчивости результата	Высокие	Средние
Влияние накопленного утомления	Значительное	Умеренное

Описание: таблица отражает ключевые различия соревновательных условий, определяющие характер реализации силового потенциала в армрестлинге и пауэрлифтинге.

Анализ данных, представленных в таблице, показывает, что в армрестлинге реализация силового потенциала осуществляется в условиях повторяющихся максимальных усилий при ограниченных возможностях восстановления. Это формирует повышенные требования к устойчивости силовых показателей и способности спортсмена сохранять эффективность действий на протяжении всего

соревновательного дня. В пауэрлифтинге, напротив, соревновательная деятельность структурирована вокруг ограниченного числа попыток, что снижает общее количество максимальных усилий, но повышает значимость точного педагогического управления каждой соревновательной попыткой.

Для наглядного представления различий в характере реализации силового потенциала в исследуемых дисциплинах был выполнен анализ динамики силовых показателей в условиях соревнований (рис.).

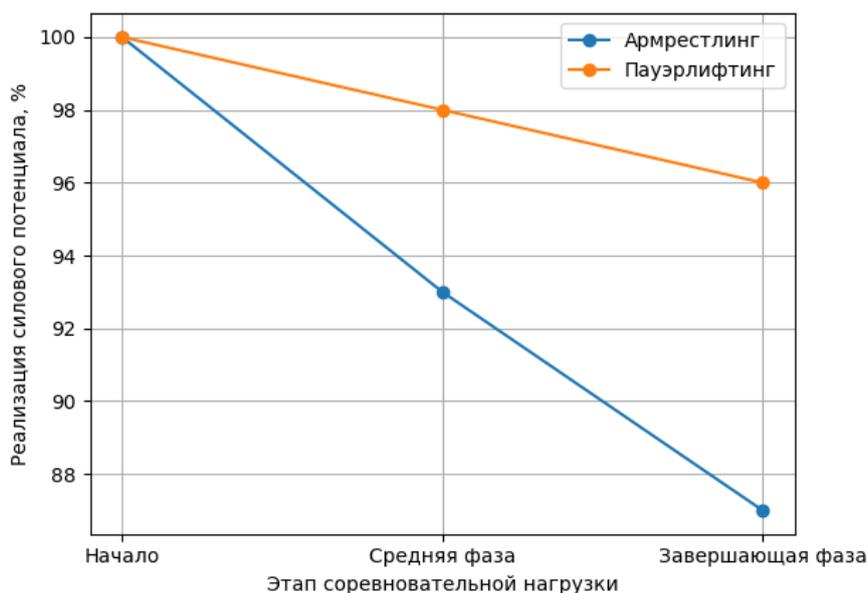


Рис. Реализация силового потенциала спортсменов в различных соревновательных условиях

Описание: диаграмма иллюстрирует различия в устойчивости и вариативности силовых показателей в армрестлинге и пауэрлифтинге в зависимости от структуры соревновательной нагрузки.

Результаты анализа, представленные на рисунке, свидетельствуют о том, что в армрестлинге наблюдается более выраженное снижение уровня реализации силового потенциала по мере увеличения количества соревновательных поединков. Это связано с кумулятивным эффектом утомления и ограниченными возможностями восстановления между отдельными схватками. В пауэрлифтинге динамика силовой реализации носит более стабильный характер, однако чувствительна к ошибкам планирования соревновательных попыток и педагогическим просчётам в управлении стартовой стратегией.

С педагогической точки зрения выявленные различия указывают на необходимость дифференцированного подхода к организации соревновательной подготовки в силовых дисциплинах. В армрестлинге приоритетное значение приобретает формирование устойчивости силовой реализации и способности поддерживать высокий уровень эффективности в условиях серийной нагрузки. В пауэрлифтинге ключевым фактором выступает оптимизация соревновательных попыток и рациональное распределение силовых усилий в рамках регламентированного формата соревнований.

Полученные результаты подтверждают, что соревновательные условия оказывают определяющее влияние на характер проявления

силового потенциала и должны рассматриваться как важный педагогический фактор при проектировании системы соревновательной подготовки. Сопоставительный анализ армрестлинга и пауэрлифтинга позволяет уточнить методические ориентиры и расширить возможности педагогического управления соревновательной деятельностью спортсменов.

Проведённый сопоставительный анализ показал, что соревновательные условия оказывают существенное влияние на характер реализации силового потенциала спортсменов в армрестлинге и пауэрлифтинге. Различия в структуре соревновательной нагрузки, количестве максимальных усилий и регламентации восстановительных интервалов формируют неодинаковые требования к устойчивости силовых показателей и педагогическому управлению соревновательной подготовкой.

Установлено, что в армрестлинге реализация силового потенциала в большей степени зависит от способности сохранять эффективность действий в условиях серийной соревновательной нагрузки и накопительного утомления. В пауэрлифтинге решающую роль играет стабильность выполнения соревновательных попыток и точность педагогического планирования силовых усилий в рамках регламентированного формата соревнований.

Полученные результаты подтверждают целесообразность дифференцированного подхода к организации соревновательной подготовки в силовых дисциплинах с учётом специфики соревновательных условий. С

педагогической точки зрения соревнования следует рассматривать не только как форму контроля подготовленности, но и как значимый инструмент обучения и формирования устойчивых двигательных навыков.

Материалы исследования расширяют представления о педагогических механизмах реализации силового потенциала в различных дисциплинах и могут быть использованы при проектировании образовательных программ, разработке учебно-методических материалов и совершенствовании системы соревновательной подготовки спортсменов силовых видов спорта.

Литература

1. Корягина Ю.В. Физиология силовых видов спорта. – Саратов: Изд-во СГФК им. В.И. Лариной, 2010.
2. Овчарова Т.С. Спортивная тренировка [Электронный ресурс] // Физическая культура: образование, наука, практика. – 2017. – № 1.
3. Podrigalo L.V., Iermakov S.S., Nosko M.O. Study and analysis of armwrestlers' forearm muscles' strength // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, No. 3. – P. 531-537. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.03080>.
4. Kamayev O., Bezkorovainyi D., Mazurenko I., Vlasko S., Zvyagintseva I. Theoretical and methodological foundations for the use of innovative simulators of locally directed impact during the training process of highly qualified armwrestling athletes // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, No. 6. – P. 3622-3628. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.06488>.
5. Hirai H., Miyahara S., Otuka A. Physical factors affecting the strength of arm wrestling // International Journal of Medical Science and Clinical Invention. – 2021. – Vol. 8, No. 11. – P. 5816-5821. DOI: <https://doi.org/10.18535/ijmsci/v8i11.010>.
6. Silverthorne K. The applied sport science and medicine of powerlifting and strength training [Electronic resource]. – PubMed Central, 2005.

BELOUSOV Alexander Vasilievich
Strength Sports Athlete, Russia, Arsenyev

COMPARATIVE ANALYSIS OF COMPETITIVE CONDITIONS IMPACT ON STRENGTH POTENTIAL REALIZATION IN ARMWRESTLING AND POWERLIFTING

Abstract. *The article presents a comparative analysis of the impact of competitive conditions on strength potential realization in armwrestling and powerlifting. Specific features of strength performance depending on competition regulations, competitive load structure, and execution conditions are examined. The analysis is based on generalized competitive practice and comparison of strength performance stability indicators. The results contribute to the refinement of pedagogical approaches to competitive training organization in strength disciplines.*

Keywords: *strength potential, competitive conditions, armwrestling, powerlifting, competitive training.*

ВЕРШИНИНА Алиса Владимировна

студентка, Кемеровский государственный университет, Россия, г. Кемерово

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ ИНДУСТРИИ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация.** Данная статья рассматривает самые популярные фитнес приспособления и их влияние на рост популярности физической активности среди молодежи. В статье анализируются данные об использовании фитнес-гаджетов посредством сбора собственной статистики среди студентов, уточняется актуальность трендов среди молодежи.*

***Ключевые слова:** тренды фитнеса, гаджеты, фитнес-гаджеты, популярные тренировки, спортивный инвентарь.*

Введение

В последние десятилетия в России наблюдается увеличение популярности спорта, фитнеса и различных оздоровительных мероприятий [1]. Несмотря на довольно оживлённые дискуссии о причинах роста популярности физической активности, многие исследователи сходятся во мнении, что одним из ведущих факторов послужила цифровая индустрия: новая доступность спорта прямо из дома (существует множество вариантов занятий в видео-формате, короткие видео предлагают быстрые варианты домашних тренировок) [2]. Также повышает интерес к спорту существование гаджетов, напоминающих о повышении активности и отслеживающие её, а впоследствии сюда добавляется и социальный фактор: тенденция к стремлению делиться прогрессом [2, 3].

Актуальность данной темы обусловлена возрастающей популярностью спорта, его положительными последствиями и стремлением поддерживать заинтересованность студентов в физической активности посредством самого доступного и распространенного инструмента – цифровых технологий.

Основная цель статьи – дать короткую характеристику использования цифровых технологий в ежедневной активности, собрать и проанализировать информацию посредством собственного исследования и сделать выводы о возможных стимулирующих интерес к спорту цифровых факторах (приложений и напоминающих об отслеживании активности).

Материалы и методы

Был проведен литературный обзор и анализ научных статей за последние 5 лет, а также ретроспективный анализ цифровых технологий и их влияний на физическую активность. Для

поиска статей использовались преимущественно электронные ресурсы. Для собственного исследования была взята выборка из 19 студентов и проанализирован их интерес к повседневной активности, собрана статистика и сделаны выводы о плюсах и минусах приложений с отслеживанием активности.

Основная часть

Для определения основных трендовых направлений был использован ретроспективный анализ.

На момент 2024 года одним из самых популярных трендов было использование цифровых технологий в спорте. Широко используются приложения виртуальной реальности. Нужно отметить, что этот новый тренд применяется, так как с 2010 года широкую популярность начали приобретать системы дополненной реальности (в том числе и аппаратура Xbox), предлагающие подвижные игры для всей семьи с помощью монитора и мини-камеры [4].

«Новым дыханием» спорта посредством виртуальной реальности стали VR-шлемы. Подобные конструкции представляют из себя обычный шлем, оснащенный очками и визуальными играми, включающими в себя подвижные занятия (в том числе прыжки, бег на месте, махи руками) [5]. Процесс движения отслеживается датчиками и камерами, поэтому для хорошего результата приходится прикладывать усилия.

Также камерами оснащены и умные тренажеры. Это большой плюс для стеснительных людей, испытывающих проблемы с техникой выполнения упражнений, а также для людей, заинтересованных в постоянном контроле

правильности движений, но не имеющих возможности занятий с тренером [6].

Менее масштабное использование цифровых технологий в контексте спорта доступно и простым обывателем – многие студенты используют фитнес-приложения. Отмечается, что помимо напоминаний о тренировках, составления индивидуального плана и отслеживания прогресса популярность таких приложений обусловлена и социальным фактором (современный элемент), но в то же время он не является ключевой причиной установки таких приложений [7, 8].

Кроме использования телефона для таких приложений более 74% респондентов (студентов в республике Карелия) используют дополнительные носимые устройства (шагомеры, смарт-часы, другие фитнес-браслеты) [7]. Отслеживание прогресса с такими устройствами возможно на протяжении всего дня, и многие часы настроены напоминать владельцу о физической активности, что провоцирует дополнительные упражнения или простые разминки при сидячем образе жизни.

Стоит упомянуть доступность информации в наши дни. Видео-инструкции, обзоры на

новые виды спорта, фитнес-блоги, групповые занятия по видеосвязи, ставшие такими популярными во время карантина коронавируса, до сих пор остаются веской причиной не терять мотивацию. За неимением времени многие студенты не посещают фитнес залы и компенсируют недостаток физической активности дома, прибегая к вышеперечисленным ресурсам.

Так, рассматривая эти факторы, мы перечислили основные связующие между спортом и цифровыми технологиями. Для того, чтобы подтвердить, что такие связи не только имеют место быть, но и напрямую влияют на повышение активности студентов, приведем статистические данные.

Статистика

В ходе исследования были опрошены 19 студентов различного возраста, направлений и физической подготовки. Для оценки корреляции использования цифровых ресурсов и увеличением физической активности у респондентов уточняли, устанавливали ли они когда-либо приложения (устанавливали/нет), использовались ли они.



Рис.

Результаты показали, что большинство студентов, имеющие установленное приложение, используют его для отслеживания прогресса. Студенты, не использующие приложение, в том числе и имеющие его в своем телефоне, оказались в меньшем количестве, чем

имеющие его и активно использующие. Один человек обозначил, что ранее не слышал о приложениях для отслеживания спортивного прогресса.

Проанализировав ситуацию среди студентов, было решено провести дальнейшие

исследование. Первое исследование включало в себя анализ влияния напоминаний из различных гаджетов на активность среди 10 студентов

с установленными приложениями, результаты представлены в таблице.

Таблица

Участники (№)	Напоминания	Исполнение рекомендаций	Активность	Мотивация
1	Установлены	Преимущественно соблюдалось	Увеличена	Появилась спущенная время
2	Отключены	Только при намеренном заходе в приложение	Не изменена	Не изменена
3	Установлены	Не соблюдались	Не изменена	Увеличена (чувство вины от невыполнения заданий)
4	Установлены	Соблюдались	Увеличена	Увеличена
5	Отключены	Не соблюдались	Не изменена	Не изменена
6	Отключены	Соблюдались при самостоятельном ежедневном заходе в приложение	Увеличена	Увеличена
7	Установлены	Преимущественно не соблюдались	Увеличена (соблюдались напоминания о разминках)	Увеличена
8	Установлены	Соблюдались	Увеличена	Понижена
9	Отключены	Игнорировались	Не изменена	Не изменена
10	Установлены	Соблюдались	Увеличена в несколько раз	Не изменена (всегда на высоком уровне)

Результаты и их обсуждение

Были опрошены 10 человек с установленными фитнес-приложениями. Среди них у 6 человек были установлены напоминания, и 4 из них соблюдали или старались соблюдать активность после напоминаний. Можно заметить, что активность повысилась, но мотивация у двоих осталась такой же или снизилась (раздражение из-за напоминаний). Анализируя результаты мотивации и активности людей без уведомлений, можно заключить, что у большей части активность и мотивация никак не изменилось, что говорит о несомненном плюсе использования отслеживания активности на цифровых носителях.

Важно упомянуть, что у респондентов 3, 8 и 10 результаты не были типичными. Респондент 3 отметил увеличение мотивации заниматься физической активностью ввиду постоянных напоминаний и некоторого чувства вины за их игнорирование. Респондент 8, напротив, пожаловался на недостаток мотивации при частом использовании приложения для отслеживания активности, а респондент 10 в этих же условиях заверил, что мотивация не была изменена. Из

этого можно сделать вывод, что несмотря на цель общего повышения активности в течение дня, некоторые люди могут иметь индивидуальные особенности восприятия такого метода и их результаты могут быть прямо противоположны ожидаемым. В таком случае ежедневная активность должна строиться самостоятельно, а частота напоминаний и их необходимость определяться состоянием студента.

Заключение

В настоящее время в Российской Федерации проблема снижения активности студентов не распространена настолько широко, как ранее, и статистика подтверждает это заключение. Одним из решающих факторов является возрастающая популярность приложений для отслеживания активности в повседневной жизни, а современные гаджеты сделали отслеживание физической нагрузки еще легче, измеряя пульс, шаги, перемещения людей.

Вследствие собственного исследования активности группы студентов мы подтвердили вывод о положительном влиянии цифровой среды на повседневную активность, однако и сделали открытие – простые напоминания не

всегда влияют на мотивацию студента и могут только раздражать. Соответственно, здесь важно помнить о том, что начальная мотивация студента и реальная готовность выполнять небольшие физические задания в течение дня влияют на активность гораздо больше, а цифровая поддержка с предложенными занятиями является лишь инструментом для по-настоящему заинтересованных в своём здоровье людей.

Литература

1. Ведомости.ру, статья «Главное из отчёта Минспорта», 14 апреля 2025 года (URL: <https://www.kommersant.ru/doc/7657087>).
2. Носов С.А., Воронцев А.С., Тодрик В.Н. Роль спорта в жизни человека и его востребованность в наше время // Наука-2020. 2022. № 5 (59).
3. Ионова Л. Фитнес-индустрия переходит на новые формы работы и внедряет цифровизацию / Л. Ионова // Российская газета. Экономика Юга России: № 25 (9267).
4. Пушилина Е.М., Колесникова Н.В. Наиболее популярные современные тренды в

спортивной индустрии: как тренды влияют на развитие культуры и туризма // Вестник науки. 2025. № 6 (87).

5. Статья «VR и здоровье: как виртуальные миры способствуют физической активности (URL: https://dtf.ru/vr_ar/2483962-vr-i-zdorove-kak-virtualnye-miry-sposobstvuyut-fizicheskoi-aktivnosti).

6. Белентьев С.А. Использование технологий и гаджетов для мониторинга физической активности и их влияние на результаты тренировок // Вестник науки №6 (75) том 2. С. 2012 - 2023. 2024 г. ISSN 2712-8849

7. Д В. Олешова, Е М. Солодовник Технологии активного образа жизни: роль фитнес-приложений в Республике Карелия // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2025. №1-4 (100). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologii-aktivnogo-obraza-zhizni-rol-fitnes-prilozheniy-v-respublike-kareliya>.

8. Халатян Б. В. Цифровые технологии в спорте // Форум молодых ученых. 2022. №12 (76).

VERSHININA Alisa Vladimirovna

Student, Kemerovo State University, Russia, Kemerovo

THE IMPACT OF THE DIGITAL INDUSTRY ON INCREASING PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS

Abstract. *This article examines the most popular fitness devices and their impact on the growing popularity of physical activity among young people. The article analyzes data on the use of fitness gadgets by collecting their own statistics among students, and clarifies the relevance of trends among young people.*

Keywords: *fitness trends, gadgets, fitness gadgets, popular workouts, sports equipment.*

ВЕРШИНИНА Алиса Владимировна

студентка, Кемеровский государственный университет, Россия, г. Кемерово

ТРАВМАТИЗМ ЙОГИ КАК СЛЕДСТВИЕ НЕПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКИ И ПОДГОТОВКИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Йога – это доказанная практика для улучшения физического и психического состояния, популярная в наши дни из-за своей сравнительной новизны и особой формы упражнений. Несмотря на популярность и, на первый взгляд, легкие асаны, йога является довольно травмоопасным видом фитнеса и представляет угрозу здоровью для неподготовленных людей. Однако и подготовленные люди могут пострадать – неправильное выполнение упражнений и некорректная техника часто являются поводом для обращения в больницу. Данная статья рассматривает феномен популярности йоги со стороны её травматизма для неподготовленных людей, содержит примеры травм и анализ статей за последние 5 лет на эту тему, кратко описывает методы борьбы и профилактики травм. Также статья содержит ретроспективный анализ статей в связи со всплеском популярности йоги в начале 21 века. В статье также приведено собственное небольшое исследование о травматизме йоги среди молодежи и студентов.

Ключевые слова: йога, травма, травмы в асанах, фитнес, принципы практики.

В мире с прогрессирующим стремлением людей к осознанности, йога стала одним из самых популярных направлений для занятий спортом, профилактики психического здоровья и наполнении энергией. Древние практики стали обыденностью в фитнес-залах, а многие занимаются дома, однако большая часть практикующих не информирована об опасностях и рисках неправильной техники или не об уровне сложности некоторых асан. Групповые занятия рассчитаны на общее состояние группы, а домашние занятия ведутся под руководством инструктора «с экрана» – записанного видео, найденного в интернет-ресурсе.

Такое отношение к занятиям йогой, невнимательное изучение информации и неинформированность людей об опасности йоги, кажущейся легкой и популярной среди восстанавливающихся людей после травм, как физических, так и психологических, побуждает поднять тему о технике безопасности и осторожности в самостоятельном выборе асан.

Цель работы заключается в обзоре статей, анализе и обобщении литературных данных о травматизме йоги среди молодежи и студентов для увеличения информированности населения и частоты данной проблемы в спорте и физической культуре.

Актуальность данной темы обусловлена прогрессирующей популярностью данного направления и увеличением дезинформации в интернет-ресурсах о технике выполнения упражнений.

Материалы и методы

Был проведен литературный обзор и анализ научных статей за последние 5 лет, а также ретроспективный анализ статистики травм населения в РФ и за пределами. Для поиска статей использовались ресурсы eLIBRARY, CvberLeninka, PubMed и Google-академия.

Основная часть

В последние десять лет йога, как практика, испытала резкий скачок популярности [1]. Индивидуальные занятия почти не пользуются спросом, но групповой фитнес был в тренде, и эта тенденция отметилась и в йоге. Сейчас, в современном мире с повышенной занятостью люди нашли еще один способ практик: занятия дома. Ситуацию усугубил карантин в связи с Covid-19, и люди все чаще стали пользоваться занятиями, записанными в видео и опубликованными онлайн. Эти два обстоятельства спровоцировали всплески травматизма – сначала при обретении популярности в начале XX века, и затем после введения в привычку людей занятий в домашней обстановке по видео.

Среди студентов такая тенденция прослеживается ярче всего: в связи с нехваткой времени, а также любовью к одиночным занятиям спортом и неимением средств к индивидуальным, травмы довольно распространены [1, 2]. Групповые занятия часто проходят в легком режиме – студентам предоставляется возможность растяжки и легких асан в совокупности с дыхательными практиками, однако многие предпочитают «продвинутый» уровень. К

сожалению, большие группы не позволяют тренеру уделять достаточно внимания каждому практикующему, и как следствие неверной техники или попытки передохнуть, в сложной асане могут проявиться травмы.

Достаточно ярким и довольно скандальным событием была публикация книги «The Science of Yoga: The Risks and the Rewards» Уильяма Брода, вышедшая в 2012 году. Автор ставил под сомнения некоторые методы практик, изучал йогу с точки зрения науки и ее влияния на биологические процессы. Спустя время выдержка из книги была опубликована в New York Times, дополненная обращениями людей в больницу после перенесенных травм [2].

Например, студент, проводивший большое количество времени в «ваджрасане», спустя время стал жаловаться на затрудненное передвижение и довольно скоро ему стало сложно подниматься по лестнице. Объяснялось это защемлением периферической ветви седалищного нерва, и исключение асаны быстро улучшило состояние студента. Такой случай – яркий пример индивидуальных неконтролируемых занятий и поспешного перехода на новый уровень сложности.

Помимо вышеупомянутой книги многие исследователи изучали влияние йоги с точки зрения науки. Некоторые – задолго до популярности йоги. Например, статья доктора Рассела в журнале British Medical Journal еще в 1972 году объясняла, что некоторые позы, выполненные в неправильной технике, могут нанести вред. В качестве распространенной проблемы он упомянул сильное запрокидывание головы назад в позе кобры – такой вариант практики наносит вред позвоночным артериям и вреден для сосудов [3].

В более современном исследовании-эксперименте были выбраны 5 участников для оценки причин возникновения травм у разных возрастных групп с разным уровнем подготовки посредством тренировок по видео. Меня заинтересовал участник под цифрой В – 18 лет, средняя физическая подготовка, без хронических травм, новичок в йоге.

Несмотря на неплохую подготовку, участник не выполнял упражнения правильно, проигнорировал предупреждение о травмах и впоследствии жаловался на тянущую боль в мышцах и боль в запястьях. Экспериментаторы выявили несколько причин: неверная разминка, начальная поза, нарушенная техника упражнения и игнорирование предупреждения.

Эксперимент был проведен в индивидуальном формате, но даже в этом случае организаторам не удалось предотвратить неприятные последствия. Стоит упомянуть, что вся группа, ранее не занимающаяся йогой, так или иначе ощущала дискомфорт в теле без специального наставления тренера, и этот дискомфорт не был связан с «тренировкой» мышцы или любым другим прогрессом.

Статистика в научной литературе

На данный момент статистика о травматизме при выполнении упражнений практически не собирается, однако в доступной литературе есть упоминания о том, что чаще всего страдает опорно-двигательный аппарат при неверной технике выполнения асан [5]. Несмотря на исследования, свидетельствующие о сравнительной безопасности йоги для людей с ограничением подвижности коленных суставов [6], существуют доказательства того, что йога, в первую очередь, при неправильной практике, травматична для ног. В частности, люди жаловались на боль в коленях и голеностопах [7]. Из сбора данных также видно, что на 20 обратившихся за помощью пришлось 23 травмы после занятий спортом.

В другом исследовании выборка была шире, и включала в себя людей преимущественно в возрасте 20–39 лет. Ситуация повторилась: на боль в колене, в одном или двух, а также в голеностопном суставе пожаловались 30,5%. Жалобы на травмы запястий и рук составили 13,6%, на стопы – 12,7% и столько же травм зарегистрировано на боль в позвоночнике и грудной клетке [8, с. 349–353].

Статистика за более ранние годы показывает, что колени – самая уязвимая часть тела для неподготовленных йогов. Например, онлайн-опросник за 2019 год указывает на то, то боль в коленях составила 21% от общих жалоб – больше, чем любые другие жалобы. Здесь участники отметили, что 15% из них выполняли упражнения, выходящие за пределы их возможностей [9].

В другом опроснике участники также отметили, что причиной мигрирующей боли стало отсутствие наставлений профессионала и собственная неинформированность [10, с. 1–10]. В этом же исследовании 21,4% участников сообщили о повреждениях опорно-двигательного аппарата из-за неверно техники выполнения, а 10,2% испытали хронические побочные эффекты.

Показатели статистики травм при йоге сильно варьируются в зависимости от опрашиваемой группы и непосредственно уровня подготовки. В исследовании, которое проходило в 2018 году и затем проводилось повторно, показатель варьировался от 1 до 62 процентов [11, с. 418-423]. Здесь же было отмечено, что наиболее частая причина боли - перегрузки и неподходящие по уровню асаны.

Собственное исследование

Самостоятельно мы провели опрос между коллегами, друзьями и родственниками для отслеживания корреляции занятий йогой одному и травмами и/или болями.

Собранные данные приведены в таблице.

Выборка – 6 студентов возраста 19–25 лет с разным уровнем подготовки и разным способом занятий йогой. Никто из них не испытывал серьезных травм, таких как вывихи или переломы, однако имело место растяжение.

Некоторые из них страдают заболеваниями, исключая некоторую физическую нагрузку.

Все участники когда-либо пробовали занятия в группе, двое также пробовали индивидуальные занятия и отметили значительную разницу. Однако те, кто занимались индивидуально, также замечали, что неприятные ощущения после практики были сильнее, но не имели травматического характера.

Студенты, занимающиеся дома, отметили, что при существовании «молчаливых» видео без сопровождения, они предпочитают видео с озвучиванием действий и подсказками о правильности поз. Однако для осознания позы и её верного принятия может уйти время (самое долгое – несколько тренировок в неправильной позе за исключением еще не обозначенных и непонятых ошибок).

Таблица

Возраст	Пол	Подготовка	Способ практики	Наличие травм или болей
22	Ж	Средняя	Самостоятельно	Неприятных ощущений нет
25	Ж	Низкая	Самостоятельно	Боль в суставах хроническая (отягощающее обстоятельство – хронический ретикулярный артрит)
19	Ж	Средняя	В студии йоги 1 раз в неделю	Неприятных ощущений нет
21	М	Высокая (проф. спорт)	В студии йоги 1 раз в неделю	Неприятных ощущений нет
21	Ж	Средняя (доп. Бег в теплую погоду)	Самостоятельно	Растяжение запястья
23	М	Средняя	В студии йоги 3 раза в неделю	Однократно головокружение (анемия в анамнезе)

Результаты и их обсуждение

По данным таблицы видно, что почти каждый участник (5/6) испытывал травму во время занятий йогой. «Сухая выжимка» статистики заключается в том, что 2 из 3 участников, занимающихся самостоятельно, испытывали травмы, оба отмечают, что им не хватило уровня подготовки. Трое участников, занимающихся в студии (в разных), уверены, что никогда не испытывали болей, только усталость. Один из участников упомянул легкое головокружение в позах, требующих балансирования, но попросил обозначить, что страдает анемией.

Заключение

В настоящее время в мире практика йоги набирает значительную популярность и становится рутиной и для студентов. Несмотря на

всю пользу йоги, инструкторы, тренеры и иностранные гуру рекомендуют начинать практику строго под наблюдением опытного практика йоги, следить за дыханием и при дискомфорте плавно переходить из асаны.

Проанализировав статистические данные, можно прийти к выводу, что большинство людей согласны, что йога кажется легким спортом и часто новички переусердствуют, получая травмы опорно-двигательного аппарата. Под руководством опытного инструктора и постепенным продвижением по уровням сложности в индивидуальном темпе такие практики не только безопасны, но и полезны.

Литература

1. Брод, Уильям. The Science of Yoga: The Risks and the Rewards, 2012.

2. New York Times. (2012, January 8). How yoga can wreck your body. The New York Times Magazine.
3. Russel W.R British Medical Journal. (1972) - С. 685, электронный ресурс The BMS.
4. Zhou Jinguo, Huang Yanjun. Storage and Modeling Research of Yoga Injury Cases by Using Computer Information Technology 2023.01.
5. American Journal of Epidemiology, Volume 182, Issue 4, 15 August 2015, Page 281.
6. Корнилова А.С., Семенова И.С., Колодезникова С.И. Профилактика и укрепление коленных суставов на основе принципов йоги Айенгара в Республике Саха (Якутия) // Ученые записки университета Лесгафта.
7. Картрайт Т., Мейсон Х., Портер А., Пилкингтон К. Практика йоги в Великобритании: перекрестное исследование мотивации, пользы для здоровья и поведения. BMJ Open 2020; № 10 (1).
8. Секендиз Б. Эпидемиологический анализ травм, связанных с занятиями йогой, в отделениях неотложной помощи в Австралии. Phys Sportsmed 2020; № 48(3): С. 349-353.
9. Визе К., Кейл Д., Расмуссен А.С., Олесен Р. Травмы при выполнении асан в йоге: оценка рисков.
10. Крамер Х., Куинкер Д., Шуман Д. и др. Негативные последствия занятий йогой: национальное перекрестное исследование. BMC Complement Altern Med 2019; № 19(1): С. 1-10.
11. Campo M., Shiyko M.P., Kean M.B. et al. Musculoskeletal pain associated with recreational yoga participation: A prospective cohort study with 1-year follow-up. J Bodyw Mov Ther 2018; No. 22(2): P. 418-423.
12. J Bodyw Mov Ther 2019; No. 23(3): P. 479-488.
13. Niemaszyk M., Truszczynska-Baszak Musculoskeletal Injuries Associated with Yoga Practice – a Literature Review. Med Rehabil 2023; No. 27(3): P. 78-86.

VERSHININA Alisa Vladimirovna

Student, Kemerovo State University, Russia, Kemerovo

YOGA INJURIES AS A RESULT OF IMPROPER TECHNIQUE AND TRAINING AMONG STUDENTS

Abstract. *Yoga is a proven practice for improving physical and mental well-being, popular nowadays because of its comparative novelty and special form of exercise. Despite the popularity and, at first glance, light asanas, yoga is a rather traumatic type of fitness and poses a health threat to untrained people. However, trained people can also suffer - improper exercise and incorrect technique are often the reason to go to the hospital. This article examines the phenomenon of yoga's popularity due to its injury to untrained people, contains examples of injuries and an analysis of articles on this topic over the past 5 years, and briefly describes methods of injury control and prevention. The article also contains a retrospective analysis of articles related to the rise in popularity of yoga in the early 21st century. The article also provides its own small study on yoga injury among youth and students.*

Keywords: *yoga, trauma, injuries in asanas, fitness, principles of practice.*

Актуальные исследования

Международный научный журнал

2026 • № 6 (292)

Часть III

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 10.02.2026г. Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

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