

ISSN 2949-3463

№ 1/2024

Том 25



ЕВЕРНЫЙ РЕГИОН

наука, образование, культура

Сургут

12+

***СЕВЕРНЫЙ РЕГИОН:
НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, КУЛЬТУРА***

НАУЧНЫЙ И КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ЖУРНАЛ

ТОМ 25, № 1

Сургут

Учредитель и издатель:
бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский государственный университет»

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций
Регистрационный № Эл № ФС77-85691 от 03 августа 2023 г.

Издается с 2000 г.
Выпускается 4 раза в год.

Главный редактор
Косенок Сергей Михайлович, д-р пед. наук, профессор

Заместитель главного редактора
Муллер Ольга Юрьевна, канд. пед. наук, доцент

Редакционная коллегия:

Антилогова Лариса Николаевна, д-р психол. наук, профессор
Бражник Евгения Ивановна, д-р пед. наук, профессор
Быков Анатолий Карпович, д-р пед. наук, профессор
Врублевский Евгений Павлович, д-р пед. наук, профессор
Демчук Анастасия Владимировна, канд. пед. наук, доцент
Духновский Сергей Витальевич, д-р психол. наук, доцент
Загrevская Александра Ивановна, д-р пед. наук, доцент
Загrevский Валерий Иннокентьевич, д-р пед. наук, профессор
Зелзеев Владимир Викторович, д-р пед. наук, доцент
Ипполитова Наталья Викторовна, д-р пед. наук, профессор
Калимуллина Ольга Анатольевна, д-р пед. наук,
профессор, чл.-корр. РАО
Калинов Вячеслав Викторович, д-р ист. наук, доцент
Камалеева Алсу Рауфовна, д-р пед. наук, доцент
Карпов Виктор Петрович, д-р ист. наук, профессор
Кириллук Денис Валериевич, канд. ист. наук, доцент
Колмогорова Людмила Степановна, д-р психол. наук,
профессор
Колыванова Лариса Александровна, д-р пед. наук, доцент
Крeтинин Геннадий Викторович, д-р ист. наук, профессор
Лубышева Людмила Ивановна, д-р пед. наук, профессор

Маджуга Анатолий Геннадьевич, д-р пед. наук,
д-р психол. наук, профессор
Манжелей Ирина Владимировна, д-р пед. наук, профессор
Мищенко Владимир Александрович, д-р пед. наук, доцент
Насырова Эльмира Фанилевна, д-р пед. наук, профессор
Пастухова Лариса Сергеевна, д-р пед. наук, доцент, чл.-корр. РАО
Пешкова Наталья Виллиевна, д-р пед. наук, доцент
Повзун Вера Дмитриевна, д-р пед. наук, профессор
Подымова Людмила Степановна, д-р пед. наук, профессор
Пузанов Владимир Дмитриевич, д-р ист. наук, доцент
Родермель Татьяна Алексеевна, канд. филос. наук, доцент
Смолянинова Ольга Георгиевна, д-р пед. наук,
профессор, академик РАО
Солодкин Янкель Гутманович, д-р ист. наук, профессор
Степанова Галина Алексеевна, д-р пед. наук, профессор
Хохлова Наталия Ивановна, канд. психол. наук, доцент
Циринг Диана Александровна, д-р психол. наук, профессор
Черный Евгений Владимирович, д-р психол. наук, профессор
Шибеева Людмила Васильевна, д-р психол. наук, профессор
Ярычев Насруди Увайсович, д-р пед. наук, д-р филос.
наук, профессор, чл.-корр. РАО

Выпускающий редактор
Кулишова Елена Петровна

Сетевое издание. Полные тексты статей размещаются на официальном сайте издания <https://www.sev-reg.ru>,
в базе данных Научной электронной библиотеки на сайте eLibrary.ru и включаются
в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ).

Адрес редакции:
628412, Тюменская обл., Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,
г. Сургут, пр. Ленина, 1
Тел. (3462) 76-30-76, факс (3462) 76-29-29, e-mail: science.journals@surgu.ru

© БУ ВО «Сургутский государственный
университет»

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Колонка главного редактора</i>	4
---	---

ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА, ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

Вартамян А. С., Куриленко Н. Н.

Специфика организации досуговой деятельности с трудновоспитуемыми подростками	8
--	---

Волкова В. И., Сальков А. В.

Мониторинг эффективности патриотического воспитания детей старшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях	15
--	----

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Жменёва Е. К., Колыванова Л. А.

Экологизация студентов педагогического вуза	21
---	----

Муллер О. Ю., Кудрейко И. А.

Роль этики делового общения в формировании деонтологической компетентности будущих педагогов	28
--	----

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Истомина С. В.

Особенности агрессии обучающихся младшего школьного возраста из семей разного типа	35
---	----

Кошкарлова Н. И., Литовченко О. Г.

Показатели психоэмоционального состояния студентов технического колледжа	42
--	----

Хохлова Н. И., Шибаева Л. В.

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций юристами зрелого возраста	48
---	----

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Солодилов Р. О., Кошевой О. А.

Влияние экзергейм-тренинга на антропометрические показатели и показатели качества жизни и сна мужчин среднего возраста с ишемической болезнью сердца	54
--	----

Пешкова Н. В., Лубышева Л. И., Ветрова Д. Н., Зубарева М. А.

Обоснование дифференцированного подхода при организации физкультурно-оздоровительных занятий женщин репродуктивного возраста	62
--	----

Минникаева Н. В.

Исследование качества жизни студентов специальной медицинской группы	69
--	----

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Уважаемые читатели и авторы статей научного журнала «Северный регион: наука, образование, культура»!

В марте 2024 года в Сургутском государственном университете прошел III Международный научно-педагогический симпозиум «Актуальные проблемы инновационного развития современного образования». Вопросы, которые оказались в центре внимания участников этого научного события, а также статьи данного выпуска журнала, который тоже выходит в марте, многоаспектно высвечивают наиболее насущные проблемы и пути их решения в сфере педагогики и психологии.

В миссию нашего журнала входит концентрация интереса к личности человека, его внутреннему миру, устремлениям, самореализации.

В разделе, посвященном *общей педагогике, истории педагогики и образования*, представлена статья коллектива ученых из Югорского государственного университета г. Ханты-Мансийска и Тюменского государственного института культуры. В ней рассмотрены аспекты организации досуговой деятельности с трудновоспитуемыми подростками. Актуальность данной темы статьи обусловлена одной из серьезных проблем социума – поведением трудновоспитуемых подростков. В контексте воспитательной работы с данной категорией подростков особое значение от-

водится наиболее привлекательным формам культурно-массовой работы как эффективному средству воспитательного воздействия с особенной организацией досуговой работы. Авторами раскрыта сущность процесса организации досуговой деятельности с трудновоспитуемыми подростками, заключающаяся в понимании целей, главных функций данной деятельности, способов создания развивающей среды, выделении технологии ее организации.

В статье исследователей из *дошкольного образовательного учреждения № 41 «Рябиனுшка» г. Сургута и Сургутского государственного университета* проанализированы результаты мониторинга патриотического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Цель исследования заключалась в проведении мониторинга эффективности патриотического воспитания детей старшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях. Новизна исследования эффективности патриотического воспитания старших дошкольников выражена в создании программы мониторинга, в котором использовались действенные методы и инструменты для сбора и анализа данных. Изучены физические, интеллектуальные и личностные качества ребенка путем проведения

беседы, с помощью метода экспертных оценок. Содержание мониторинга тесно связано с образовательной программой обучения и воспитания детей. Авторами сделан вывод о значении мониторинга для процесса и результатов патриотического воспитания как инструмента коррекции педагогической деятельности с целью продуктивного взаимодействия субъектов образовательных отношений.

В раздел по **методологии и технологии профессионального образования** вошла статья авторов из *Донецкого государственного университета* и *Сургутского государственного университета*, посвященная роли этики делового общения в формировании деонтологической компетентности будущих педагогов. В статье обозначена проблема повышения качества профессионального образования через формирование деонтологической компетентности будущих педагогов в контексте исследований, определены подходы к содержательной характеристике этики делового общения и деонтологической компетентности. В современных условиях актуальность приобретает совершенствование профессиональной подготовки будущих педагогов и их компетентности. Деонтологическая компетентность, по мнению авторов, является одной из ключевых, т. к. основывается на педагогической этике, освещает этические стороны, главные регуляции действий педагога и обеспечивает выбор им сознательного этического поведения в соответствии с профессионально-педагогическими нормами. Деонтологическая компетентность должна занимать значимое место в подготовке студентов не только при изучении конкретной дисциплины, но и во внеучебной деятельности, при самостоятельной подготовке, в научно-исследовательской деятельности, во внеаудиторной работе, т. е. на протяжении всего периода обучения в вузе.

Актуальность статьи исследователей из *Самарского государственного социально-педагогического университета* обусловлена определением эффективности применения практических приемов, направленных на формирование экологической компетентности, в профессиональной подготовке студентов,

обучающихся в вузе по экологическим специальностям. В статье представлена комплексная технология распространения профессиональных знаний среди студентов Самарского государственного социально-педагогического университета в сфере обращения с отходами, которая охватывает как внесение изменений в образовательные программы, так и совместную работу со средствами массовой информации. На примере пластиковых отходов показано, как недостаток информированности молодежи приводит к понижению эффективности всей отрасли переработки. Вовлечение студентов в решение и минимизацию экологических проблем возможно при условии передачи теоретических знаний и практических приемов, используемых в повседневной жизни. Внедряя экологические практики в образовательную и внеучебную деятельность, студенты и профессорско-преподавательский состав вуза делают реальные шаги для сохранения природных ресурсов и развития экологического мышления молодежи Самарского региона.

Предлагаю вашему вниманию обзор статей по **возрастной психологии**. Так, в статье ученого из *Шадринского государственного педагогического университета* показана важность психолого-педагогической работы по нивелированию агрессивных тенденций у обучающихся младшего школьного возраста на основе полученных диагностических данных с учетом специфики семейного воспитания. Цель работы заключалась в сравнительном анализе проявлений агрессии у младших школьников из полных и неполных семей. Описаны результаты констатирующего эксперимента, позволившего выявить виды (вербальная, физическая, инструментальная, альтруистическая, аутоагрессия) и уровни (высокий, средний, низкий) агрессии, которые свойственны обучающимся. Доказано, что у школьников из неполных семей агрессия встречается чаще, чем у детей из полных семей.

В статье авторов из *Сургутского государственного университета* и *Сургутского государственного педагогического университета* представлен сравнительный анализ

стратегий преодоления профессионального стресса людьми зрелого возраста, работающими в юридической сфере и во внебюджетных организациях, предоставляющих услуги. Систематизированы и ранжированы ситуации, вызывавшие стресс у респондентов. Показано, что у людей зрелого возраста, работников юридической организации, преобладали неконструктивные стратегии разрешения стрессовых ситуаций: «Избегание», «Агрессивные действия», «Асоциальные действия». Доказано, что противоречие между нравственно-этическими вопросами и профессиональными достижениями в юридической сфере становится ключевым фактором фиксации непродуктивных стратегий преодоления профессионального стресса у респондентов. Обозначены тенденции решения выявленной проблемы. Результаты свидетельствуют о сложностях социально-психологической ситуации деятельности юристов в организациях, о востребованности понимания этого со стороны работодателей и руководителей организаций. Непродуктивные стратегии деятельности юристов могут разрушать доверие к правовой системе как одному из критериев социально-психологической защищенности людей. В связи с этим важно акцентировать внимание на нравственно-этических аспектах разрешения конфликтных ситуаций на основе повышения психологической грамотности как в процессе подготовки будущих юристов, так и в процессе непрерывного постпрофессионального образования.

Актуальность статьи исследователей из Тюменского государственного медицинского университета и Сургутского государственного университета связана с тем, что эффективность протекания процессов приспособления к изменившимся характеристикам учебной и трудовой деятельности, а также показатели здоровья во многом связаны со способностью преодолевать стресс, которая формируется под влиянием разнообразных личностных свойств, среди которых можно выделить нормальную самооценку, низкий уровень общей тревожности и напряжения (психического и нервного), эмоциональную

стабильность, находящуюся в пределах нормальных значений работоспособность. Стрессоустойчивость проявляется во всех сферах жизнедеятельности индивида и является залогом достижения поставленных им задач. Целью данного исследования являлось изучение особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение) студентов технического колледжа. В работе использовался опросник «Самочувствие, активность, настроение», с помощью которого было обследовано 215 студентов. По результатам было выявлено, что медианные значения шкал в общей группе обучающихся соответствовали благоприятному состоянию и находились в диапазоне 5,00–5,40 баллов. Значения по всем шкалам в группе девушек были выше. Статистически значимых отличий по показателям «Самочувствие», «Активность», «Настроение» между значениями исследуемых групп девушек и юношей не наблюдалось, как и между группами разного возраста.

В разделе по **физической культуре и спорту** представлены статьи по следующей научной специальности: **«оздоровительная и адаптивная физическая культура»**.

В исследовании авторов из Сургутского государственного университета и Центра медицины и реабилитации г. Сургута описано влияние экзергейм-тренинга на антропометрические показатели, показатели качества жизни и сна мужчин среднего возраста с ишемической болезнью сердца. Целью исследования являлись разработка и оценка эффективности программы физической рекреации мужчин данной категории на основе применения экзергейм-технологии. В контрольной и экспериментальной группах проведена оценка влияния различных видов физических упражнений на показатели силы, качества жизни, качества сна, антропометрические показатели и показатели состава тела. Установлено, что традиционная силовая тренировка и изометрические упражнения на тренажере HUBER 360 MD оказывали положительное влияние на показатели качества жизни, качества сна и силы верхних и нижних конечностей, но ни один из типов трени-

ровок не привел к улучшению показателей состава тела у испытуемых.

Актуальность исследования авторов из *Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» г. Москвы* и *Сургутского государственного университета* обусловлена высокой значимостью поиска эффективных средств и методов сохранения репродуктивного здоровья женщин, что возможно посредством их приобщения к активному и здоровому образу жизни. В то же время с возрастом происходят изменения, как в физическом, так и психическом состоянии, что должно учитываться в процессе построения физкультурно-оздоровительных занятий. Анализ результатов опросника SF-36 «Оценка качества жизни», исследования с использованием анализатора биоимпедансных обменных процессов и состава тела ABC-02 «МЕДАСС» позволил экспериментально обосновать необходимость реализации дифференцированного подхода при организации физкультурно-оздоровительных занятий женщин репродуктивного возраста с учетом физического и психического состояния, поскольку были выявлены различия в возрастных группах, как в составе тела, так и в физическом и психическом состоянии исследуемых выборок. Статья будет полезна специалистам в области физической культуры и спорта, организующих физкультурно-оздоровительные занятия для женщин репродуктивного возраста.

Цель исследования ученого из *Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации г. Санкт-Петербурга* заключалась в анализе текущего уровня качества жизни студентов специальной медицинской

группы на основе их субъективной оценки. В настоящее время решение проблемы сохранения и формирования здоровья будущих специалистов различных областей экономики является особо значимой задачей, стоящей в том числе перед преподавателями физической культуры и спорта в вузе. Особого внимания требуют молодые люди, которые при поступлении имеют отклонения в состоянии здоровья и по имеющимся показаниям для учебных занятий по физической культуре зачисляются в специальную медицинскую группу. Полученные в ходе опроса результаты показали достаточно высокие значения оценки студентами специальной медицинской группы своего качества жизни по блокам «Социальное состояние», «Психологическое состояние», нуждающимся в коррекции составляющие блока «Физическое состояние», в частности организации здорового рационального питания и достаточного объема двигательной активности. Статья предназначена для специалистов в области оздоровительной физической культуры, организующих физкультурно-оздоровительные занятия для студентов специальной медицинской группы.

Уверен, что результаты исследований ученых станут достойным вкладом в развитие процессов гуманизации и гуманитаризации всех сфер человеческой жизни.

Благодарю авторов статей этого выпуска журнала и приглашаю к сотрудничеству исследователей в области педагогики, психологии, отечественной истории. Выражаю всем благодарность: авторам – за сотрудничество, читателям – за внимание!

Сергей Михайлович Косенок,
главный редактор, доктор педагогических наук, профессор,
ректор Сургутского государственного университета

ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА, ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

Научная статья

УДК 379.8.092-053.6

doi: 10.35266/2949-3463-2024-1-1

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ТРУДНОВОСПИТУЕМЫМИ ПОДРОСТКАМИ

Арам Саркисович Вартанян^{1✉}, **Нина Николаевна Куриленко**²

¹ Югорский государственный университет, Ханты-Мансийск, Россия

² Тюменский государственный институт культуры, Тюмень, Россия

¹ aram_v@bk.ru ✉

² ninakurilenko@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены аспекты организации досуговой деятельности с трудновоспитуемыми подростками. Актуальность данной темы статьи обусловлена одной из серьезных проблем социума – поведением трудновоспитуемых подростков.

В контексте воспитательной работы с данной категорией подростков особое значение отводится наиболее привлекательным формам культурно-массовой работы как эффективному средству воспитательного воздействия.

Цель статьи заключается в выявлении основных особенностей организации досуговой работы с трудновоспитуемыми подростками в условиях современного общества.

Авторами раскрыта сущность процесса организации досуговой деятельности с трудновоспитуемыми подростками, заключающейся в понимании целей, главных функций данной деятельности, способов создания развивающей среды.

Результаты и научная новизна: выявлены основные особенности организации досуговой деятельности с трудновоспитуемыми подростками и выделена технология ее организации.

Ключевые слова: подростковый возраст, трудновоспитуемые подростки, трудновоспитуемость, досуговая деятельность, культурно-массовая деятельность, досуг

Шифр специальности: 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования.

Для цитирования: Вартанян А. С., Куриленко Н. Н. Специфика организации досуговой деятельности с трудновоспитуемыми подростками // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 1. С. 8–14. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-1.

Original article

SPECIFIC FEATURES OF ORGANIZING TROUBLED ADOLESCENTS' LEISURE TIME

Aram S. Vartanian^{1✉}, **Nina N. Kurilenko**²

¹ Yugra State University, Khanty-Mansiysk, Russia

² Tyumen State Institute of Culture, Tyumen, Russia

¹ aram_v@bk.ru ✉

² ninakurilenko@mail.ru

Abstract. The article examines the aspects of organizing troubled adolescents' leisure time. The relevance of the article is due to one of serious problems of the society – the behavior of troubled adolescents.

As part of the educational work with such adolescents, special attention is paid to the most attractive forms of mass cultural activities as an effective educational means.

The article aims at specifying the main features of organizing leisure activities with troubled adolescents in the modern context.

The authors have revealed the nature of organizing leisure activities for troubled adolescents. According to the authors, it is in understanding the goals, main functions of such activities and the ways of creating developmental environment.

As a result of the research, key features and the procedure of organizing leisure activities for troubled adolescents have been described.

Keywords: adolescence, troubled adolescents, upbringing difficulties, leisure time, mass cultural activities, leisure

Code: 5.8.1. General Pedagogy, History of Pedagogy and Education.

For citation: Vartanian A. S., Kurilenko N. N. Specific features of organizing troubled adolescents' leisure time. *Severny region: nauka, obrazovanie, cultura*. 2024;25(1):8–14. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-1.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях все более актуальной становится проблема воспитания подростков с неприемлемым поведением. Зачастую подобное поведение – это способ защиты от проблем, чрезмерного контроля и требований со стороны взрослых или, наоборот, отсутствия «эмоционального тепла» в семье подростка. Связано это и с пассивностью подростков в культурной и социальной деятельности. Данная проблема требует поиска наиболее эффективных средств личностного подхода к данной категории воспитанников. По мнению авторов, решить данный вопрос возможно посредством организации досуговой деятельности, включающей в себя эффективные методы, приемы и формы работы.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В процессе работы над статьей использовались следующие методы исследования: обобщение собственного педагогического опыта, основанного на творческом, активном освоении и реализации в воспитательном процессе принципов педагогической деятельности с трудновоспитуемыми подростками; теоретический анализ педагогических и психологических источников по теме исследования; изучение методической литературы по проблемам педагогического воздействия на трудновоспитуемых подростков.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Выявлены основные особенности организации досуговой деятельности с трудновос-

питуемыми подростками и выделена технология ее организации.

Если взрослые в процессе воспитательного взаимодействия с подростком испытывают сложности, то такого ребенка, как правило, называют «трудный». Это понятие прочно вошло в научный лексикон. Кроме того, этот термин, можно сказать, является синонимом социально и педагогически неблагополучного ребенка.

Как правило, сложности с детьми чаще возникают в подростковом возрасте, поскольку он считается критическим и переходным периодом развития. Трудновоспитуемым подростком обозначается ребенок с активным сопротивлением воспитанию, асоциальным поведением, находящийся в стадии полового созревания, не желающий усваивать педагогическое воздействие. Характерными чертами такого подростка являются пренебрежение принятыми нормами и правилами общественного поведения, непослушание и грубость, напускная независимость, жестокость. При этом само понятие «трудновоспитуемый» не имеет четких границ, а подразумевает индивидуальные характерные признаки ребенка.

Неприемлемое поведение подростков является результатом нарушений процесса социализации. Коррекция такого поведения возможна через участие подростков в культурно-массовой деятельности, в рамках которой они сильнее открыты как для взаимодействия, так и для воздействия со стороны различных социальных институтов, макси-

мально влияющих на духовно-нравственный облик, систему ценностей и образ мышления воспитанника. К социальным институтам, оказывающим влияние на воспитанника, принято относить семью, общеобразовательную школу, сверстников и средства массовой информации. «Ребенок, в силу возраста, с недостаточно развитыми морально-психологическими, волевыми качествами, представленный самому себе, укореняется в своем нежелании трудиться, принуждать себя к исполнению норм и обязанностей, считая груз ответственности перед своей судьбой и обществом неоправданно тяжелым и, соответственно, излишним» [1, с. 435].

Сложности в воспитании, в первую очередь, связаны с физиологическими и психологическими изменениями, происходящими с подростком. При отсутствии внутреннего ресурса в процессе преодоления сопротивления он сталкивается с высоким уровнем напряжения, что приводит к некоторым деструктивным последствиям. Это может быть агрессия, конфликтность, тревожность, стресс, страх и девиации.

По мнению И. Ю. Юрченко, трудные подростки «характеризуются повышенной агрессивностью, частой сменой настроения, вспышками ярости, страхами, депрессивными состояниями» [2, с. 112]. Подросток не умеет выражать и принимать свои эмоции. В некоторых случаях такое поведение может привести к совершению правонарушений и преступлений. Свое поведение ребенок обосновывает тем, что таким образом он проявляет свою индивидуальность.

У трудновоспитуемых подростков, как правило, разрушены некоторые социальные связи. Также им присуще отчуждение от ведущих социальных институтов: семьи и школы. Перед педагогами ставится главная задача, заключающаяся в преодолении указанного отчуждения. Они должны оказывать таким детям психолого-педагогическую поддержку и показывать положительный опыт общения. Это возможно посредством системы общественно значимых отношений. По мнению К. В. Дмитриевой, «для недопущения формирования среди современных подростков

антисоциальных ценностей, стремлений вести асоциальный образ жизни, совершать правонарушения, а также для повышения ценности образования родитель, наравне с педагогом должен принимать активное участие в формировании ценностей и нравственно-этических качеств обучающихся» [3, с. 593].

Таким образом, подростковый возраст является наисложнейшим этапом. Проявление отклоняющегося поведения в данном возрасте связано с высоким уровнем личностной включенности, нежеланием брать ответственность на себя за свои поступки, невосприимчивостью к критике. Такой подросток является трудновоспитуемым и нуждается в сопровождении.

Педагоги, как правило, работают с трудновоспитуемыми подростками стихийно. При этом они применяют к разным детям, с разной природой отклоняющегося поведения одинаковые подходы. В том случае, когда педагог не знает истинной причины трудновоспитуемости, а только пытается устранить ее внешние признаки, процесс перевоспитания практически невозможен. Другими словами, педагоги до сих пор не используют психологические критерии для определения трудных воспитанников, что является недостатком в воспитании. В первую очередь, важно выявлять факторы отклоняющегося поведения, поскольку нечеткость параметров часто приводит к несостоятельности педагогических рекомендаций. «Главным в тактике перевоспитания является забота о накоплении ребенком положительного опыта поведения. При этом взрослые должны выработать для себя четкое представление о том, как можно нормализовать дальнейшее развитие ребенка и какая личностная перестройка в связи с этим требуется от каждого из них» [4, с. 274].

С точки зрения Е. И. Григорьевой, с «трудновоспитуемостью» подростков могут помочь учреждения культурно-досуговой сферы: «Воспитание в эпоху научно-технической революции должно быть прежде всего воспитанием самостоятельности, творческой инициативы и социальной ответственности. Возможность для такой деятельности могут предоставить воспитательные учреждения

досуговой сферы» [5, с. 187]. Для подростка существует огромный выбор различных культурно-досуговых форм. Это могут быть, по мнению Е. И. Григорьевой, кружки, встречи в клубе, декоративно-прикладное творчество, различные виды искусства (художественное, музыкальное, хореографическое), спортивные секции, театр и т. д. [5, с. 188].

Согласно Г. А. Аванесовой, культурно-досуговая деятельность есть «целесообразно организованная и содержательно наполненная активность больших групп людей или конкретного человека в свободное время, которая развивается на базе человеческой потребности в перемене характера деятельности, а также с целями рекреации и социально-культурного развития» [6, с. 13]. Важно заметить, что то, как будет проходить деятельность (т. е. ее виды и формы), человек выбирает самостоятельно, опираясь на свои индивидуальные предпочтения, способности и уровень культурного развития. Иногда также на выбор оказывает влияние современная мода, окружающие люди, традиции.

В свою очередь А. И. Вишняк и В. И. Тарасенко досуговую деятельность классифицируют на «реальную и мнимую, где “реальный” досуг связан с общественно полезной деятельностью, а “мнимый” является асоциальным» [7, с. 16].

Современные культурно-досуговые учреждения играют важную роль в жизни трудновоспитуемых подростков. Именно в этих культурных пространствах они учатся общаться, занимаются творчеством, самовыражаются. Некоторые формы учреждений предполагают встречи с интересными людьми, знакомства детей с разными профессиями. Так им оказывается помощь в совершении своего жизненного выбора, активизируется социализация.

Культурно-досуговая деятельность является приоритетной в работе с «трудным» поведением подростков. Этому способствует ряд причин.

Во-первых, данный вид деятельности привлекателен для подростков. Он дает возможность не только проявить свое творчество и себя в социально значимой деятельности,

но и получить признание, т. е. это область их социального признания и самоутверждения.

Во-вторых, культурно-досуговая деятельность – это ориентация на культуру. Подростки не только погружаются в этот мир – у них формируются определенные ценности, они учатся создавать, сохранять ценности культуры, начинают понимать, насколько это важно. У таких детей меняется мировоззрение, жизненные установки.

В-третьих, культурная деятельность способна оказывать практическое воздействие на сознание и поведение подростков. Занятия в клубах направлены на формирование таких механизмов поведения личности, как ценностные ориентации, стиль общения, правосознание, стереотипы и т. д.

Данная деятельность может осуществляться в разнообразных объединениях. По мнению Г. А. Аванесовой, к ним «относятся:

- общественно-политические клубы;
- искусствоведческие объединения (клубы любителей музыки, кино, книг, поэзии);
- художественные, творческие объединения (музыкальные, театральные, цирковые, фольклорные);
- технические клубы (автолюбители, радиотехники);
- объединения естественнонаучного профиля (садоводов, цветоводов, астрономов);
- объединения рукодельников (вязания, вышивки, кройки и шитья);
- спортивные объединения (секции, кружки)» [6, с. 51].

В творческом процессе раскрывается потенциал человека, его творческие способности. По мере того, как уровень качества работы учреждений культуры меняется, меняются и применяемые формы. В работе с трудными подростками необходима консультация психолога, а также общение в малых группах. Эффективными также будут занятия с использованием развивающих игр, психолого-педагогических тестов для формирования коммуникативных навыков у участников. Кроме того, работниками клубов, домов культуры, центров культурного развития, детских школ искусств, детско-юношеских спортивных школ должны учитываться ин-

тересы, творческие способности и желания самого ребенка.

Ведущую роль в регуляции поведения у трудновоспитуемых подростков играет благоприятное эмоциональное воздействие. Такое влияние на детей оказывают занятия искусством: художественная, художественно-творческая и художественно-эстетическая деятельность. По мнению А. А. Самохваловой, «развитию и росту личности, нестандартному мышлению, творческому воображению способствуют кружки декоративно-прикладного творчества» [8]. Например, плетение, оригами, роспись, вышивание, вязание, создание рисунков, выжигание по дереву. Разнообразие кружков дает возможность подросткам выбирать занятие по душе. В свою очередь, участие в конкурсах послужит стимулом для повышения мастерства.

Немаловажное значение для развития личности имеет спортивная деятельность. Как правило, упражнения многофункциональны и направлены на развитие физических способностей подростков. Их важно вовлекать в такую деятельность с большой осторожностью, поскольку часто воспитанники отказываются от выполнения «форматных» упражнений. Эффективными являются физические упражнения, содержащие в себе элементы танца.

Так, И. К. Дидарова считает, что применение элементов танца дает возможность педагогам решить многие задачи: «развитие физических способностей; полное самовыражение личности; коррекция системы отношений личности; коррекция отношений в группе и, как следствие, поведения; изменение стереотипов поведения» [9, с. 14].

Организуя досуговую деятельность с трудновоспитуемыми подростками, следует отметить значение спортивных и народных игр. Так как народные игры имеют в основном фольклорное происхождение, в них ясно прослеживается деление мира на добро и зло. В силу своих особенностей трудные подростки предпочитают добро и зло противопоставлять. Фольклорные персонажи, в свою очередь, дают возможность создать такую

учебно-познавательную и развлекательную атмосферу, где воспитанники могут самовыражаться. В ходе досуговой деятельности подростки узнают новое о народных обрядах, усваивая одновременно основные элементы спортивных, народных, обрядовых, ритуальных, развлекательных игр.

К специфике поведения в рамках досуговой деятельности, связанной с характерными особенностями личности подростка, относятся главные мотивационные линии этого возрастного периода – стремление к самоутверждению, самовыражению. При этом повышается уровень развития познавательных процессов, необходимых личностных и деловых качеств.

Культурная деятельность также оказывает особое влияние на развитие подростка и оптимизацию окружающей его среды. В процессе данной деятельности можно выделить две основные тенденции: индивидуализацию и социализацию. Тенденция индивидуализации заключается в развитии индивидуальности самого воспитанника, что позволяет подростку раскрыть свой потенциал. В то время как тенденция социализации направлена на придание индивиду социальной сущности, формирование его уникального образа.

Важно отметить, что все виды досуговой деятельности, если они правильно и своевременно организованы, могут оказывать позитивное влияние на процесс социализации и развития трудных подростков. «Поистине могучим стимулом для творческого развития детей, подростков и юношества, расцвета их способностей, расширения диапазона интересов, гуманизации мыслей, чувств и поступков, созидательной активности является досуг» [10, с. 465].

На основании всего сказанного выше, можно выделить особенности организации досуговой работы с трудновоспитуемыми подростками:

1. Досуговая деятельность с трудновоспитуемыми подростками во внешкольном учреждении должна быть продолжением воспитательного процесса в классном коллективе.

2. Коррекцию поведения подростка необходимо проводить так, чтобы влияние было

оказано на всю группу. Общение должно быть социально значимым, но при этом свободным.

3. Важно сочетать воздействие на подростка, как прямое, так и косвенное, учитывая его сопротивление воспитательному воздействию.

Технология организации досуговой деятельности должна состоять из следующих подсистем:

- организационная подсистема (расписание занятий, штат сотрудников, структура организаций, распределение обязанностей между сотрудниками и др.);

- методическая подсистема (ведение документации, применение инновационных методов, технологий, приемов работы, реализация культурно-досуговых акций, сценарная разработка, обобщение и распространение передового опыта внутри учреждения и вне его);

- социально-психологическая подсистема (отношения с внешней средой, система формальных и неформальных отношений внутри организаций);

- управленческая подсистема (реклама, маркетинг, работа с персоналом, связи с общественностью и др.).

Список источников

1. Гарифуллина З. Ф. Организация досуга трудных подростков // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 12-3. С. 435–437.
2. Юрченко И. Ю. Психолого-педагогические особенности воспитания «трудных» подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 36. С. 111–115.
3. Дмитриева К. В. Особенности педагогической работы с трудновоспитуемыми и педагогически запущенными детьми // 30 лет Конвенции о правах ребенка: современные вызовы и пути решения проблем в сфере защиты прав детей : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., 17 ноября 2020 г., г. Екатеринбург. Екатеринбург : РГППУ, 2020. С. 593–597.
4. Баркалова А. В. Социально-педагогическая работа с трудновоспитуемыми подростками // Национальный вестник Республики Крым. 2023. № 6. С. 272–276.
5. Григорьева Е. И. Современные технологии социально-культурной деятельности. Тамбов : Першина, 2004. 511 с.
6. Аванесова Г. А. Культурно-досуговая деятельность: теория и практика организации. М. : Аспект Пресс, 2006. 236 с.
7. Вишняк А. И., Тарасенко В. И. Культура молодёжного досуга. Киев : Выща шк., 1988. 70 с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Главная роль в процессе организации досуговой деятельности принадлежит методической и социально-психологической подсистеме. Важно учитывать именно эти подсистемы, т. к. внимание педагога в данном случае смещено на отношения внутри учреждения и вне его. Кроме того, педагог должен проводить качественную методическую работу, применять современные методы, технологии и приемы работы.

Таким образом, внедрение специально организованной досуговой деятельности в педагогическую работу с трудновоспитуемыми подростками вполне оправдано. Она направлена на формирование активной личности, которая является сегодня одной из ценностей современного общества. Задачей данной деятельности является ориентация на преобразование объекта воспитания в субъект социально-культурного творчества. Только индивидуальный подход к трудному подростку поможет обеспечить интеллектуальный и духовный рост такого ребенка.

References

1. Garifullina Z. F. Organizatsiia dosuga trudnykh podrostkov. *Mezhdunarodnyi zhurnal eksperimentalnogo obrazovaniia*. 2015;(12-3):435–437. (In Russian).
2. Yurchenko I. Yu. Psikhologo-pedagogicheskie osobennosti vospitaniia “trudnykh” podrostkov. *Scientific and methodological electronic journal "Koncept"*. 2015;36:111–115. (In Russian).
3. Dmitrieva K. V. Osobennosti pedagogicheskoi raboty s trudnovospituemymi i pedagogicheski zapushchennymi detmi. In: *Proceedings of the International Research-to-Practice Conference “30 let Konventsii o pravakh rebenka: sovremennye vyzovy i puti resheniia problem v sfere zashchity prav detei”*, November 17, 2020, Yekaterinburg. Yekaterinburg: RGPPU; 2020. p. 593–597. (In Russian).
4. Barkalova A. V. Sotsialno-pedagogicheskaia rabota s trudnovospituemymi podrostkami. *Natsionalnyi vestnik Respubliki Krym*. 2023;(6):272–276. (In Russian).
5. Grigoreva E. I. *Sovremennye tekhnologii sotsialno-kulturnoi deiatelnosti*. Tambov: Pershina; 2004. 511 p. (In Russian).
6. Avanesova G. A. *Kulturno-dosugovaia deiatelnost: teoriia i praktika organizatsii*. Moscow: Aspekt Press; 2006. 236 p. (In Russian).
7. Vishniak A. I., Tarasenko V. I. *Kultura molodezhnogo dosuga*. Kiev: Vyshcha shk; 1988. 70 p. (In Russian).

-
- | | |
|--|---|
| <p>8. Самохвалова А. А., Харьковская Е. В., Белецкая Е. А. Социокультурная работа с трудными подростками в учреждениях культуры // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: https://scienceforum.ru/2018/article/2018005732 (дата обращения: 28.12.2023).</p> <p>9. Дидарова И. К. Методика занятий физической культурой с трудными подростками в условиях социально-реабилитационного центра : автореф. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2010. 24 с.</p> <p>10. Чучина Н. Н. Социализация подростков в сфере досуга // Молодой ученый. 2016. № 18 (122). С. 465–475. URL: https://moluch.ru/archive/122/33836 (дата обращения: 25.01.2024).</p> | <p>8. Samokhvalova A. A., Kharkovskaya E. V., Beletskaya E. A. Sotsiokulturnaia rabota s trudnymi podrostkami v uchrezhdeniiakh kultury. In: <i>Proceedings of the 10th International Students' Scientific Conference "Studencheskii nauchnyi forum"</i>. URL: https://scienceforum.ru/2018/article/2018005732 (accessed: 28.12.2023). (In Russian).</p> <p>9. Didarova I. K. Metodika zaniatii fizicheskoi kulturoi s trudnymi podrostkami v usloviakh sotsialno-reabilitatsionnogo tsentra. Extended abstract of Cand. Sci. (Pedagogy) Thesis. Volgograd; 2010. 24 p. (In Russian).</p> <p>10. Chuchina N. N. Sotsializatsiia podrostkov v sfere dosuga. <i>Young Scientist</i>. 2016;(18):465–475. URL: https://moluch.ru/archive/122/33836/ (accessed: 25.01.2024). (In Russian).</p> |
|--|---|

Информация об авторах

А. С. Вартанян – кандидат педагогических наук, доцент; Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации.

Н. Н. Куриленко – доцент.

Information about the authors

Aram S. Vartanian – Candidate of Sciences (Pedagogy), Docent; Honorary Worker of Higher Professional Education of the Russian Federation.

Nina N. Kurilenko – Docent.

Научная статья
УДК 37.035.6-053.5
doi: 10.35266/2949-3463-2024-1-2

МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Вероника Ивановна Волкова¹, Алексей Владимирович Сальков²

¹ Дошкольное образовательное учреждение № 41 «Рябинушка», Сургут, Россия

² Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

¹ volkova_vi@edu.surgu.ru

² salkov_av@surgu.ru , <https://orcid.org/0000-0003-0738-074X>

Аннотация. В статье приводятся результаты мониторинга патриотического воспитания детей старшего дошкольного возраста в дошкольных общеобразовательных учреждениях. Исследованы физические, интеллектуальные и личностные качества ребенка путем проведения беседы и использования метода экспертных оценок. Содержание мониторинга тесно связано с образовательной программой обучения и воспитания детей. Авторами сделан вывод о значении мониторинга процесса и результатов патриотического воспитания как инструмента коррекции педагогической деятельности для продуктивного взаимодействия субъектов образовательных отношений.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, мониторинговые исследования, педагогическая диагностика, образовательная программа

Шифр специальности: 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования.

Для цитирования: Волкова В. И., Сальков А. В. Мониторинг эффективности патриотического воспитания детей старшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 1. С. 15–20. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-2.

Original article

MONITORING THE EFFICIENCY OF PATRIOTIC EDUCATION OF OVER FIVES IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Veronika I. Volkova¹, Aleksei V. Salkov²

¹ Pre-school educational institution No. 41 "Ryabinushka", Surgut, Russia

² Surgut State University, Surgut, Russia

¹ volkova_vi@edu.surgu.ru

² salkov_av@surgu.ru , <https://orcid.org/0000-0003-0738-074X>

Abstract. The article presents the results of monitoring patriotic education of over fives in pre-school educational institutions. Physical, intellectual and personal qualities of children were studied by means of communication and expert evaluation. The monitoring is closely connected to educational programs. The authors have concluded that monitoring of both the process and the results of patriotic education is an essential tool for correcting teaching activities in order to ensure effective interaction among the educational process participants.

Keywords: patriotic education, monitoring studies, pedagogical diagnostics, educational program

Code: 5.8.1. General Pedagogy, History of Pedagogy and Education.

For citation: Volkova V. I., Salkov A. V. Monitoring the efficiency of patriotic education of over fives in pre-school educational institutions. *Severnoy region: nauka, obrazovanie, cultura*. 2024;25(1):15–20. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-2.

ВВЕДЕНИЕ

Патриотическое воспитание является одной из важнейших составляющих образования детей, в том числе и дошкольного возраста. В современном мире, где глобализация и информационные технологии играют огромную роль, важно не забывать о формировании у детей чувства любви и уважения к своей стране, культуре, истории и традициям. Особенно это актуально в условиях, когда Россия проводит специальную военную операцию (далее – СВО) на вражеской территории, подвергается санкциям со стороны недружественных стран, борется с терроризмом и нацизмом ценой многочисленных жизней. В такой сложный для страны период важность патриотизма сложно переоценить, и начинать формировать уважение к старшим, любовь к Родине и желание помогать своей стране нужно в детском возрасте [1].

Первостепенно следует отметить усиление значения патриотического воспитания в детском возрасте. В современном мире, где межнациональное и межкультурное взаимодействия становятся все более интенсивными, важно формировать у детей понимание своей национальной истории и культуры, а также гражданскую и национальную идентичность. Патриотическое воспитание в дошкольных учреждениях играет ключевую роль в этом процессе. Однако, существует необходимость проведения мониторинга эффективности патриотического воспитания, чтобы оценить его реальные результаты и влияние на детей старшего дошкольного возраста. Он позволит оценить, насколько дошкольные учреждения успешно осуществляют патриотическое воспитание и насколько эти усилия приводят к формированию соответствующих ценностей и навыков.

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации», одной из задач дошкольного образования является «формирование патриотических чувств, любви и уважения к своей Родине, культурному наследию народов России, ее государственным символам». Но в реальности не всегда уделяется достаточное внимание патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста. Многие дошкольные учреждения

не имеют разработанных программ по данной тематике или не проводят достаточно мероприятий, направленных на формирование патриотических чувств у детей.

В связи с этим актуальность проблемы патриотического воспитания старших дошкольников на основании современного законодательства заключается в необходимости разработки и внедрения эффективных методов и программ, которые будут способствовать формированию у детей патриотических чувств и любви к своей Родине. Также важно обеспечить контроль со стороны государства за проведением патриотических мероприятий в дошкольных учреждениях и оценку их эффективности.

Цель исследования заключается в проведении мониторинга эффективности патриотического воспитания детей старшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях.

Задача исследования уровней патриотического воспитания старших дошкольников заключается в оценке результативности проводимых мероприятий и программ, направленных на формирование у детей патриотических чувств и любви к своей Родине, позволит выявить проблемные области в работе дошкольных учреждений и разработать эффективные методы и программы для улучшения ситуации.

Новизна исследования эффективности патриотического воспитания старших дошкольников заключается в создании программы мониторинга, в котором используются актуальные методы и инструменты для сбора и анализа данных. Например, можно проводить опросы родителей и педагогов на выявление знаний о государственной символике, а также проводить анализ документов и отчетов дошкольных учреждений с использованием онлайн-сервисов, применять методы наблюдения и анализа поведения детей в различных ситуациях. Кроме того, авторами были разработаны критерии и показатели, которые позволят оценить эффективность патриотического воспитания старших дошкольников: уровень знаний детей о России и ее культурном наследии, уровень уважения

к государственным символам, уровень участия детей в патриотических мероприятиях и т. д.

Исследование проблем патриотического воспитания детей старшего дошкольного возраста в дошкольных учреждениях имеет большую актуальность в современной российской образовательной системе, а программа мониторинга позволяет оценить эффективность патриотического воспитания, выявить проблемные места и разработать рекомендации для улучшения работы в этой области.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Одной из основных целей мониторинга патриотического воспитания является выявление уровня осознания и усвоения детьми ценностей, связанных с Родиной. Это может быть выражено через знание государственных символов, знакомство с историческими фактами, участие в праздниках и традициях, а также через уважение к окружающей среде и социуму [2].

Важным элементом мониторинга является также анализ программы обучения и воспитания дошкольников на предмет наличия патриотических компонентов. Необходимо оценить, насколько они соответствуют современным требованиям и потребностям детей [3].

Для проведения мониторинга патриотического воспитания дошкольников можно использовать различные диагностические методы и инструменты. Одним из них является анкетирование детей с целью определения уровня знаний о своей Родине.

Комбинирование различных методов мониторинга позволит получить наиболее полную картину эффективности патриотического воспитания детей старшего дошкольного возраста и определить области для улучшения качества работы.

Результаты мониторинга эффективности патриотического воспитания детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации могут быть разнообразными и зависят от выбранных методов сбора информации. Они могут включать:

1. Уровень осознания понятий патриотизма: результаты анкетирования и тестиро-

вания могут показать, насколько дети понимают и усваивают понятия патриотизма, знакомы ли они с государственными символами, историческими фактами и культурными традициями.

2. Участие в патриотических мероприятиях: данные наблюдения и анкетирования могут отразить, насколько активно и с интересом дети участвуют в патриотических мероприятиях, например, праздновании государственных праздников, посещении музеев и выставок, проведении экскурсий и т. д.

3. Эмоциональная отзывчивость: наблюдение за реакцией детей на патриотические мероприятия может показать, насколько они эмоционально вовлечены и заинтересованы в процессе воспитания.

4. Соответствие проводимой работы заданным целям и задачам: анализ документов и отчетов позволит оценить, насколько проводимая работа соответствует поставленным целям и задачам патриотического воспитания [4].

Все полученные данные должны быть проанализированы в комплексе, чтобы определить общую эффективность патриотического воспитания и выявить проблемные моменты. На основе результатов мониторинга можно разработать рекомендации и корректировки для улучшения работы по патриотическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста. Исследования по этой теме были широко раскрыты в работах И. В. Баранниковой, Е. А. Алябьевой, Т. В. Поштаревой, Е. В. Доценко, чей опыт использован для проведения собственного мониторинга.

На базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения (далее – МБДОУ) № 41 «Рябинушка» г. Сургута была проведена исследовательская работа по мониторингу патриотического воспитания детей старшего дошкольного возраста поэтапно с выявлением начального уровня патриотизма воспитанников, просвещением по теме «Родная страна» и последующим анализом результатов просветительской деятельности.

В исследовании, проходившем в период с декабря 2022 г. по апрель 2023 г., приняли участие дети группы № 9 возрастом 6–7 лет (14 девочек, 11 мальчиков).

Работа была организована в виде тематических занятий. Для определения начального уровня знаний детей о своей Родине, городе и стране были использованы диагностические методики беседы и анкетирования с использованием дидактического материала и иллюстраций. Воспитанникам предлагалось ответить на следующие вопросы [5]:

1. В какой стране мы живем? Как называется столица нашей страны? Как зовут нашего президента? Как называется ваш родной город, край?

2. Что такое флаг, герб и гимн? Зачем они нужны?

3. Какие праздники мы отмечаем в нашей стране? Почему они важны для нас?

4. Кто такие Иван Сусанин, Александр Невский, Екатерина II и Петр I? Что они сделали для нашей страны?

5. Что значит быть патриотом? Какие поступки могут показать, что ты любишь свою страну?

6. Какие книги, фильмы и песни о России тебе нравятся? Почему?

7. Что значит гордиться своей страной? Чем ты гордишься в нашей стране?

Также детям были продемонстрированы картинки с видами основных достопримечательностей, флага, портрет президента РФ [6]. Показатели знаний были распределены по трем уровням:

«В» – высокий уровень. Ребенок знает и называет свою Родину, имеет знания о флаге, гербе, гимне России, знает и называет столицу, имеет знания о ключевых фигурах, знает

и называет государственные символы, имеет представление о Российской армии.

«С» – средний уровень. Ребенок периодически допускает незначительные ошибки. Может назвать некоторые государственные праздники, но не в полной мере знает их значение и обычаи. Ответы на подавляющую часть вопросов более краткие, нежели развернутые. Ребенок правильно определяет символы. Допускает незначительные ошибки в определении цветов флага и их значения, легко может продолжить логическую цепочку с помощью взрослого.

«Н» – низкий уровень. Ребенок часто допускает ошибки. На поставленные вопросы отвечает с трудом, в основном неверно. Ребенок неправильно определяет символы. Затрудняется рассказать о цветах флага, символах герба. По большинству вопросов постоянно обращается за помощью к взрослому. Не проявляет интереса к теме.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Данные первичной диагностики приведены на рис. 1, где можно увидеть, что ни у одного ребенка нет полного представления о своей стране, мало кто из воспитанников знает историю своей Родины, государственные праздники, что из себя представляет Российская армия. В результате первого этапа мониторинга были выявлены следующие результаты: «В» – 0 человек (0 %), «С» – 22 чел. (88 %), «Н» – 3 чел. (12 %).

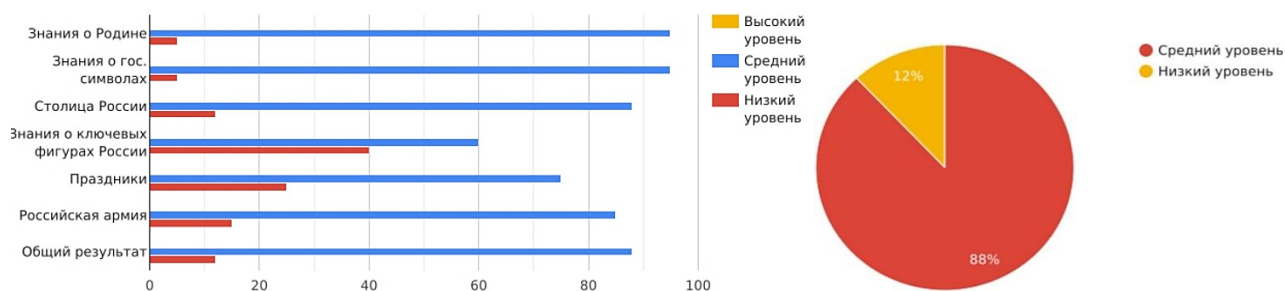


Рис. 1. Результаты констатирующего этапа мониторинга

Примечание: составлено авторами по результатам исследования.

В связи с задачей по улучшению этих показателей последующая неделя была посвящена формирующему этапу исследования: проводились занятия по просвещению воспитанников, а также развитию и формированию патриотизма каждого из детей.

Для решения поставленной задачи были использованы следующие виды деятельности: показ обучающих видео о России, демонстрация тематических презентаций, чтение книг о ключевых фигурах страны. Занятия по рисованию и лепке также были посвящены теме

Родины: дети лепили Красную площадь, рисовали свою страну и флаг. Были использованы игровые методики: «Путешествие по России», «Исторические квесты», «Патриотические головоломки» [7].

После проведения тематической недели, посвященной формированию патриотизма у детей старшего дошкольного возраста, воспитанники получали информацию о стране и Родине уже не в узкоспециализированной форме, а на базе общего развития [8]: проведен конкурс на лучший рисунок «Моя Родина», на один из праздников, проводимых МБДОУ № 41, исполнена песня «Россия».

Кроме этого родители с детьми принимали активное участие в благотворительных акциях и мероприятиях, направленных на защиту интересов своей страны (сбор средств для солдат, сражающихся в СВО). В марте 2023 г. для воспитанников был организован поход в Сургутский краеведческий музей с целью укрепления понимания, что любовь к стране начинается с любви к своей малой родине [9].

После завершения формирующего этапа мониторинга в апреле 2023 г. были проведены контрольные измерения уровня развития патриотического воспитания детей группы № 9 МБДОУ № 41, которые показаны на рис. 2.

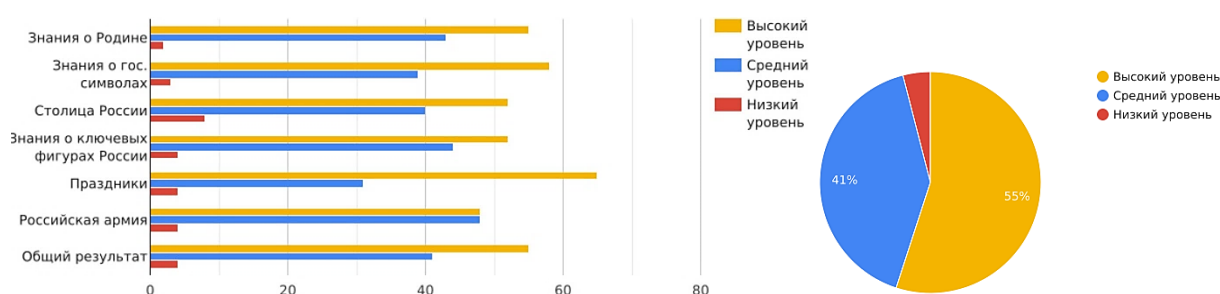


Рис. 2. Результаты формирующего этапа мониторинга
Примечание: составлено авторами по результатам исследования.

Для соблюдения чистоты эксперимента диагностический метод мониторинга остался прежним, с использованием тех же материалов и иллюстраций. Полученные данные распределились следующим образом: «В» – 13 чел. (55 %), «С» – 11 чел. (41 %), «Н» – 1 чел. (4 %).

Представленная на рис. 3 диаграмма иллюстрирует, что проводимые мероприятия

существенно повысили общий показатель уровня патриотического воспитания в отдельно взятой группе дошкольников. В процессе проведения констатирующего и контрольного этапов мониторинга применялись одни и те же диагностические инструменты (беседа, анкетирование), что позволяет говорить о достоверности полученных результатов.

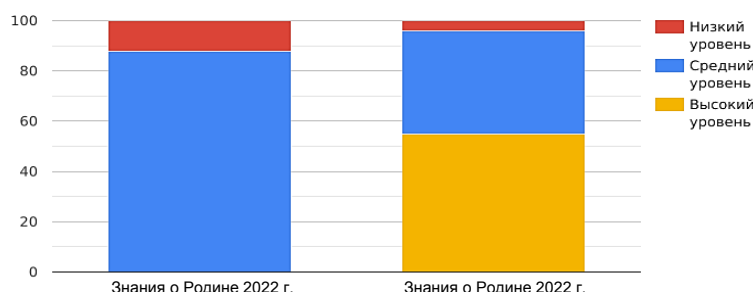


Рис. 3. Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапов мониторинга
Примечание: составлено авторами по результатам исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты мониторинга уровня развития патриотизма детей старшего

дошкольного возраста показали, что большинство детей имеют положительное отношение к своей стране и готовы ее защищать.

Они помнят героические страницы российской истории, умеют петь гимн, знают основные государственные символы.

Однако некоторые дети не проявляют достаточного интереса к патриотической тематике и не знают основных фактов о своей стране. Это может быть связано с недостаточной информированностью родителей или ограниченной работой педагогов в этой области.

Для улучшения ситуации проведена активная работа с детьми по формированию патриотических чувств и убеждений через проведение различных мероприятий, посвя-

щенных истории и культуре России, использование игровых методик, чтение книг и просмотр фильмов на эту тему [10].

Мониторинг патриотического воспитания дошкольников является неотъемлемой частью образовательного процесса. Он позволяет выявить сильные стороны и проблемы в данной области, а также разработать эффективные методы и стратегии для формирования у детей чувства любви и уважения к своей стране, которые в свою очередь помогут детям вырасти в ответственных граждан, готовых к активной жизни в обществе.

Список источников

1. Румянцева М. В., Болдырева Н. Г., Малышева Н. В. Основы патриотического воспитания дошкольников // Молодой ученый. 2017. № 49 (183). С. 402–403.
2. Баранникова О. Н. Уроки гражданственности и патриотизма в детском саду. М. : АРКТИ, 2007. 140 с.
3. Запорожец А. В. Избранные психологические труды. М. : Педагогика, 2016. 318 с.
4. Бабаева Т. И. Мониторинг в детском саду. СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. 592 с.
5. Доценко Е. В. Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях (методики, тесты, опросники). Волгоград : Учитель, 2013. 297 с.
6. Лыкова И. А., Шипунова В. А. Азбука юного россиянина. Патриотическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста. М. : Цветной мир, 2017. 56 с.
7. Патриотическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях: формирование любви к Родине с самого раннего возраста // ЧиЧиКо : сайт. URL: <https://chichiko.ru/blog/patrioticheskoe-vospitanie-v-doshkolnykh-obrazovatelnykh-uchrezhdeniyakh-formirovanie-lyubvi-k-rodine-s-samogo-rannego-vozrasta/> (дата обращения: 09.01.2024).
8. Алябьева Е. А. Тематические дни и недели в детском саду: Планирование и конспекты. М. : Творческий Центр Сфера, 2012. 64 с.
9. Максимова И. В., Дорошенко О. В. Формирование патриотических чувств у старших дошкольников в процессе ознакомления с историей и культурой региона // Проблемы и перспективы развития образования : материалы IV Междунар. науч. конф., Пермь, 20–23 июля 2013 года. Пермь : Меркурий, 2013. С. 40–43.
10. Поштарева Т. Патриотическое воспитание // Дошкольное воспитание. 2010. № 7. С. 28–31.

Информация об авторах

В. И. Волкова – воспитатель.

А. В. Сальков – кандидат педагогических наук, доцент.

References

1. Rumyantseva M. V., Boldyreva N. G., Malysheva N. V. Osnovy patrioticheskogo vospitaniia doshkolnikov. *Young Scientist*. 2017;(49):402–403. (In Russian).
2. Barannikova O. N. Uroki grazhdanstvennosti i patriotizma v detskom sadu. Moscow: ARKTI; 2007. 140 p. (In Russian).
3. Zaporozhets A. V. Izbrannye psikhologicheskie trudy. Moscow: Pedagogika; 2016. 318 p. (In Russian).
4. Babaeva T. I. Monitoring v detskom sadu. Saint Petersburg: DETSTVO-PRESS; 2010. 592 p. (In Russian).
5. Dotsenko E. V. Psikhodiagnostika detei v doshkolnykh uchrezhdeniiakh (metodiki, testy, oprosniki). Volgograd: Uchitel; 2013. 297 p. (In Russian).
6. Lykova I. A., Shipunova V. A. Azbuka iunogo rossiiaina. Patrioticheskoe vospitanie detei doshkolnogo i mladshogo shkolnogo vozrasta. Moscow: Tsvetnoi mir; 2017. 56 p. (In Russian).
7. Patrioticheskoe vospitanie v doshkolnykh obrazovatelnykh uchrezhdeniiakh: formirovanie lyubvi k Rodine s samogo rannego vozrasta. URL: <https://chichiko.ru/blog/patrioticheskoe-vospitanie-v-doshkolnykh-obrazovatelnykh-uchrezhdeniyakh-formirovanie-lyubvi-k-rodine-s-samogo-rannego-vozrasta/> (accessed: 09.01.2024). (In Russian).
8. Aliabeva E. A. Tematicheskie dni i nedeli v detskom sadu: Planirovanie i konspekty. Moscow: Tvorcheskii Tsentr Sfera; 2012. 64 p. (In Russian).
9. Maksimova I. V., Doroshenko O. V. Formirovanie patrioticheskikh chuvstv u starshikh doshkolnikov v protsesse oznakomleniia s istoriei i kulturoi regiona. In: *Proceedings of the 4th International Scientific Conference “Problemy i perspektivy razvitiia obrazovaniia”*, July 20–23, 2013, Perm. Perm: Merkurii; 2013. p. 40–43. (In Russian).
10. Poshtareva T. Patrioticheskoe vospitanie. *Preschool education*. 2010;(7):28–31. (In Russian).

Information about the authors

Veronika I. Volkova – Pre-School Teacher.

Aleksei V. Salkov – Candidate of Sciences (Pedagogy), Docent.

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Научная статья
УДК 372.8:504.06
doi: 10.35266/2949-3463-2024-1-3

ЭКОЛОГИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Елена Константиновна Жменёва¹, Лариса Александровна Колыванова^{2✉}

¹ Региональный оператор на территории Самарской области по обращению с твердыми коммунальными отходами ООО «ЭкоСтройРесурс», Самара, Россия

² Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

¹ zhmeneva-ek@ecostr.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1007-4882>

² larisaleksandr@yandex.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0002-3992-1208>

Аннотация. В статье представлена комплексная технология распространения профессиональных знаний среди студентов Самарского государственного социально-педагогического университета в сфере обращения с отходами, которая охватывает как внесение изменений в образовательные программы, так и совместную работу со средствами массовой информации. На примере пластиковых отходов показано, как недостаток информированности молодежи приводит к снижению эффективности всей отрасли переработки. Вовлечение студентов в решение и минимизацию экологических проблем возможно при условии передачи теоретических знаний и практических приемов, используемых в повседневной жизни. Внедряя экологические практики в образовательную и внеучебную деятельность, студенты и профессорско-преподавательский состав вуза делают реальные шаги для сохранения природных ресурсов и развития экологического мышления молодежи Самарского региона.

Ключевые слова: высшее образование, рабочая программа, переработка отходов, экология

Шифр специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования.

Для цитирования: Жменёва Е. К., Колыванова Л. А. Экологизация студентов педагогического вуза // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 1. С. 21–27. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-3.

Original article

DEVELOPMENT OF ENVIRONMENTAL CONSCIOUSNESS IN STUDENTS OF PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Elena K. Zhmeneva¹, Larisa A. Kolyvanova^{2✉}

¹ Samara Region Provider for Solid Municipal Waste Management “EkoStroiResurs”, Samara, Russia

² Samara State Social and Pedagogical University, Samara, Russia

¹ zhmeneva-ek@ecostr.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1007-4882>

² larisaleksandr@yandex.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0002-3992-1208>

Abstract. The article brings forward a comprehensive technology for disseminating professional knowledge in waste management among the students of Samara State Social and Pedagogical University. The technology implies both introduction of changes to educational programs and collaboration with mass media. Using plastic waste as an example it is demonstrated how lack of environmental awareness in young people leads to decline in efficiency of the waste processing industry. Involving students in settling and miti-

gating environmental problems is possible provided that theory and best practices used in everyday life are transmitted to them. Through bringing the environmental practice into educational and extracurricular activities, students and higher education teaching personnel are taking real steps to preserve natural resources and develop environmental awareness in the youth of the Samara region.

Keywords: higher education, working program, waste recycling, ecology

Code: 5.8.7. Methodology and Technology of Vocational Education.

For citation: Zhmeneva E. K., Kolyvanova L. A. Development of environmental consciousness in students of pedagogical higher education institutions. *Severnnyy region: nauka, obrazovanie, cultura*. 2024;25(1):21–27. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-3.

ВВЕДЕНИЕ

Факторами, влияющими на здоровье человека, являются не только образ жизни и наследственность, но и окружающая среда, загрязнение компонентов которой приводит к заболеваниям дыхательных путей, проблемам с пищеварением, снижению продолжительности жизни и др. В ст. 42 Конституции РФ указывается, что каждый гражданин страны «имеет право на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии и на возмещение ущерба, причиненного его здоровью или имуществу экологическим правонарушением» [1]. Всемирная организация здравоохранения уже не раз призывала к уменьшению пластикового загрязнения в интересах защиты окружающей среды и снижения его негативного воздействия на человека [2]. По данным социологического исследования оценки экологической ситуации в регионах России, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения, было обозначено, что «наиболее сильное негативное влияние на экологическую ситуацию в регионе оказывают мусорные свалки (42 %) и транспортные выхлопы (33 %)» [3].

Самарская область является одним из регионов страны, в котором основная часть населения сосредоточена в крупных градопромышленных агломерациях. Известно, что в результате их жизнедеятельности образуются отходы, количество которых ежегодно только увеличивается. В связи с этим в рамках принятого Президентом РФ Указа от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года» было определено, что «100 % твердых коммунальных отходов должно быть направлено на об-

работку, а объемы отходов, направляемые на полигоны, должны быть сокращены в два раза» [4]. Исходя из территориальной схемы обращения с отходами, в том числе с твердыми коммунальными отходами, в Самарской области за 2023 г. было образовано 1 159 032,57 т отходов, из которых более 175 009 т являются отходами полимеров [5]. Общеизвестно, что неправильное обращение с отходами, а именно с пластиком, приводит к выделению красителей, пластификаторов, различных добавок, содержащих такие химические элементы, как хлор, фтор, тяжелые металлы, и отравляет почву, воду и атмосферу.

Обозначенные и сформулированные в нормативно-правовых актах приоритеты развития определяют направления для необходимости вовлечения отходов в повторный цикл, который возможен только при совместной работе органов власти, физических и юридических лиц, региональных операторов, образовательных организаций и др.

Цель исследования заключалась в определении эффективности применения практических приемов, направленных на формирование экологической компетентности, в профессиональной подготовке студентов, обучающихся в вузе по экологическим специальностям.

Определены важные задачи: а) формировать осознание студентами вопросов экологии, включая понимание основных экологических проблем, принципов устойчивого развития, их важности для сохранения окружающей среды и воздействия на общество; б) стимулировать развитие студенческих объединений и инициатив в области экологии для организации различных экологических мероприятий, образовательных программ, волонтерских проектов, устойчивого образа

жизни и др.; в) внедрять экологические темы, проекты, кейсы и практические занятия по экологии в учебные планы и программы вуза; г) содействовать использованию экологически чистых технологий, утилизации отходов и ресурсов, повышению эффективности учебного процесса и инфраструктуры.

Научная новизна работы заключается в эффективном подходе к формированию экологической компетентности среди будущих педагогов-экологов, представляющем собой инновационную программу, объединяющую практические действия, образовательные и исследовательские проекты, а также использование новаторских методов в их профессиональной подготовке.

ИСТОРИЯ ВОПРОСА

На сегодняшний день в Самарской области отсутствуют крупные перерабатывающие предприятия, исходным продуктом которых служит ценное вторичное сырье. Однако в г. о. Самара имеется несколько представителей среднего бизнеса, которые либо производят подготовку вторсырья и затем направляют его заводам-переработчикам по России, либо самостоятельно перерабатывают небольшой объем фракций в гранулы. В регионе запланировано появление современных экотехнопарков, в которых отходы будут прохо-

дить не только сортировку, но и переработку ценных фракций в готовую продукцию [6].

Что же касается вопроса пластиковых отходов, то в региональной столице проводится колоссальная работа по установке инфраструктуры для их отдельного сбора и дальнейшего направления на переработку. По сведениям Регионального оператора Самарской области по обращению с твердыми коммунальными отходами ООО «ЭкоСтрой-Ресурс», уже более 600 сетчатых накопителей установлено возле контейнерных площадок в многоквартирных домах и вблизи образовательных организаций [7]. Каждый такой накопитель оборудован информационной табличкой для предоставления сведений жителям о видах принимаемых фракций, т. к. не все виды пластика возможно использовать повторно (рециклинг). Для упрощения понимания на табличках указаны маркировки и необходимые этапы подготовки вторичного сырья (например, «вымыть бутылку», «снять крышку», «отклеить этикетку», «сжать бутылку», «положить в контейнер» и т. д.). В таблице представлены разрешенные виды пластиковых упаковок, которые необходимо направлять в накопители для сбора пластика, а также других разновидностей полимеров, образуемых в повседневной жизнедеятельности.

Таблица

Виды пластиковых отходов

№ п/п	Вид	Обозначение/маркировка	Типы упаковок	Пригодность к переработке на территории РФ
1	Полиэтилентерефталат*	1,01 либо ПЭТ	Чаще прозрачные, а также белые и коричневые бутылки из-под воды, масла, жидких пищевых продуктов; упаковки для тортов; упаковки из-под соусов и специй и др.	Перерабатывается, в том числе в Самарском регионе
2	Полиэтилен низкого давления*	2,02 либо ПНД	Пластиковые крышки; упаковки от моющих средств, шампуня; пленочные материалы; контейнеры из-под косметики, бытовой химии и средств гигиены; канистры; ведра и др.	Перерабатывается, в том числе в Самарском регионе
3	Поливинилхлорид	3 либо ПВХ	Не используется в пищевой промышленности (применяется для изготовления труб, мебели, окон, садовых принадлежностей и др.)	Недостаточно перерабатывается
4	Полиэтилен высокого давления	4 либо ПВД	Пленочные материалы; упаковки от моющих средств; пластиковые крышки и др.	Перерабатывается

Окончание таблицы

№ п/п	Вид	Обозначение/маркировка	Типы упаковок	Пригодность к переработке на территории РФ
5	Полипропилен	5 либо ПП	Упаковки для пищевых продуктов; пластиковые крышки и др.	Перерабатывается
6	Полистирол	6 либо ПС	Лотки для яиц и других продуктов; упаковки из-под йогуртов и др.	Недостаточно перерабатывается
7	Прочие виды	7 либо Прочие виды пластика	Детские игрушки; тюбики от зубной пасты; рукава для выпечки и др.	Не перерабатывается

Примечания: * – разрешенные виды пластиковых упаковок, которые необходимо направлять в накопители для сбора пластика. Составлено авторами на основе результатов исследования.

Из таблицы следует, что в сетчатые накопители разрешается направлять пластиковые упаковки под маркировками «1,01» и «2,02». Важно отметить, что визуально определить маркировку возможно только при рассмотрении на упаковке (чаще на дне) либо на этикетке знака вторичной переработки (Петли Мебиуса), что указывает на пригодность этой

продукции к рециклингу. Также отличительным признаком является то, что в процессе изготовления бутылок из полиэтилентерефталата всегда на дне можно увидеть шарик, так называемый «пупок», или «шов» на упаковках, изготовленных из полиэтилена низкого давления. Примеры представлены на рисунке.



Рисунок. Отличительная особенность упаковки ПЭТ и ПНД

Примечание: использовано фото из архива авторов.

Из всех выпускаемых пластиков 41 % используется для изготовления упаковки. Такая высокая популярность полимеров объясняется их удобством, легкостью, экономичностью и набором ценнейших служебных свойств. Пластики являются серьезными конкурентами металлу, стеклу и керамике. Например, при производстве стеклянной бутылки тратится на 21 % больше энергии, чем на изготовление пластиковой [8].

Таким образом, знание указанных тонкостей сортировки и верная последовательность действий позволяют обеспечить качественный сбор пластиковых отходов в регионе, что способствует созданию устойчивой системы обращения с отходами, базирующейся на развитии отрасли переработки.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Проведен анализ нормативно-правовых документов, решений, приказов с официальных сайтов различных уровней органов власти в сфере охраны окружающей среды. Представлены результаты наблюдения, которое проводилось в г. о. Самара с сентября по февраль 2023 г. за тридцатью сетчатыми накопителями для пластиковых отходов. Были рассмотрены контейнеры исключительно для раздельного накопления отходов ПЭТ и ПНД, которые установлены возле контейнерных площадок (чаще возле площадок для крупногабаритных отходов) в многоквартирных домах, в пределах образовательных организаций. Кроме того, был проведен контент-анализ сообществ, относящихся

к исследуемой образовательной организации, в социальной сети «ВКонтакте» и предложены актуальные рубрики на экологическую тематику с целью обеспечения повышения уровня экологической культуры среди студентов, преподавателей и сотрудников социально-педагогического вуза. Также разработана комплексная технология распространения знаний в сфере обращения с твердыми коммунальными отходами среди студентов высшей школы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для оценки состава вторичного сырья было проведено наблюдение за тридцатью накопителями для пластиковых отходов в разных районах г. о. Самара, в результате чего было зафиксировано, что больше 40 % контейнеров составляют отходы, которые не имеют никакого отношения к ПЭТ и ПНД. В сетчатых контейнерах были обнаружены стеклянные бутылки, пластики других маркировок, пленочные материалы, металлические и строительные отходы. Еще более критическая ситуация складывалась в зимний период времени, т. к. к 40 % прочих отходов добавлялся снег и лед. Таким образом, происходит снижение эффективности раздельного сбора пластиковых отходов с целью их дальнейшего вовлечения во вторичный оборот. В первую очередь это можно связать с проблемой недостаточной информированности жителей г. о. Самара о перерабатываемых фракциях, а также низким уровнем мотивации и пр. Существует несколько способов повышения информированности населения, такие как распространение информационных материалов в социальных сетях, общедомовых чатах, проведение собраний с жителями, снятие видеосюжетов и репортажей, проведение пресс-конференций и др.

Следует отметить, только внедряя экологические практики в образовательную и внеучебную деятельность, возможно сделать реальные шаги для сохранения природных ресурсов и развития экологического мышления у молодежи. В этой связи была предложена комплексная технология обучения студентов Самарского государственного социально-педагогического университета (далее – СГСПУ)

в сфере обращения с твердыми коммунальными отходами. Данная технология состояла из двух модулей, включавших в себя как внесение дополнений в рабочие дисциплины экологической направленности, так и информирование студентов с использованием цифровых технологий.

Высококвалифицированные экологи осознают последствия, которые могут возникнуть от антропогенного воздействия на окружающую природную среду, поэтому важно, чтобы будущие специалисты в области сохранения окружающей среды были ответственными профессионалами. В связи с этим был проведен анализ рабочих программ дисциплин экологического содержания кафедры биологии, экологии и методики обучения, утвержденных ученым советом вуза, разработанных в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 06.04.01 Биология (магистратура). Особое внимание было уделено рабочей программе дисциплины «Современная экология и глобальные экологические проблемы», одна из задач которой заключалась в формировании у студентов понимания сущности современных экологических проблем, путей их решения и предотвращения. В содержательную часть программы предложено внесение следующих разделов:

Модуль 1. Лекция № (...) Современная система обращения с твердыми коммунальными отходами.

Вопросы и задания:

1. Способы обращения с твердыми коммунальными отходами. Захоронение, сжигание и их переработка. Экономика замкнутого цикла.
2. Структура мусоросортировочного комплекса. Основные технологические процессы сортировки твердых коммунальных отходов.
3. Раздельное накопление твердых коммунальных отходов. Сухие и прочие отходы.
4. Виды отходов. Маркировки.
5. Практики региональных эколого-просветительских проектов и акций. Многообразие альтернативы.

В качестве содержания самостоятельной работы было предложено разработать мини-проект по решению проблем с образованием

пластиковых отходов в регионе, в рамках которого студенты могли выбрать наиболее результативный, по их мнению, подход в сфере технологий.

Такая аудиторная работа позволит студентам узнать преимущества и недостатки каждого способа обращения с твердыми коммунальными отходами; познакомит с региональными особенностями отрасли; научит различать перерабатываемые виды отходов от неперерабатываемых; приобщит их к культуре осознанного потребления посредством отказа от одноразовых вещей и переходу к многоразовым; вовлечет к самостоятельному решению экологических проблем и др.

В рамках разработки второго модуля были рассмотрены существующие сообщества в популярной социальной сети «ВКонтакте», где было выявлено более 100 объединений, относящихся к данной образовательной организации, среди которых: «Я студент СГСПУ» (5 340 подписчиков), «Подслушано СГСПУ» (10 237 подписчиков), «СГСПУ» (15 027 подписчиков), «ПРОФБЮРО ФФКС СГСПУ» (1 556 подписчиков), «Профсоюзная организация студентов СГСПУ» (4 147 подписчиков), «Общежития СГСПУ» (1 554 подписчиков), «Профбюро Естественно-географического факультета» (1 383 подписчика) и др. Среди многих социальных групп присутствовали закрытые сообщества, что препятствовало распространению актуальной информации. На основании контент-анализа сообществ было отмечено редкое упоминание вопросов экологии и охраны окружающей среды в постах, видеороликах, статьях и афишах групп.

После анализа сообществ было предложено дополнить наиболее популярные сообщества вуза рубриками экологической тематики.

Модуль 2. Внесение рубрик на экологическую тематику в сообщества СГСПУ:

1. «Коротко о важном в сфере экологии».
2. «Руководство к действию: “Мы ищем только вас!”».

В первом разделе – лекционная информация о преимуществах переработки с указанием пунктов раздельного приема пластика, во втором – анонс планируемых экологиче-

ских мероприятий, в которых студенты вуза могли принять участие в качестве волонтеров, например, в поиске активистов для уборки с разделением пластиковых отходов.

Важно, что в рамках таких занятий предлагалось использовать VK-клипы, истории и другие возможности социальной сети, сопровождающие текст красочной картинкой, выдержанной в едином стиле с остальными. Преимущество такого общения в том, что с помощью данного инструмента обучения вопросами охраны окружающей среды было охвачено большое количество студентов разных факультетов, повысилась узнаваемость образовательной организации в СМИ. Информационные посты связаны между собой, и каждый студент оперативно мог получать самую актуальную информацию экологической направленности. Отсутствовала необходимость в создании новой группы из-за функционирования вузовских сообществ со стабильной целевой аудиторией, где наиболее эффективно происходит экологическое просвещение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанная комплексная технология распространения знаний в сфере обращения с твердыми коммунальными отходами среди студентов СГСПУ способствует повышению уровня осведомленности будущих экологов в сфере охраны окружающей среды, решения и уменьшения экологических проблем. Оперативное размещение информации в социальной сети «ВКонтакте» предоставляет студентам возможность реализовывать свои экологические и социально значимые проекты, повышая тем самым уровень их экологической грамотности и культуры. Исходя из этого формируется имидж экологически и социально ответственного вуза, способного получить возможность войти в Ассоциацию «зеленых» вузов России, продвигаться в российском и международном рейтингах, получить инвестиции на актуальные проекты, стать центром развития экологической культуры в регионе и внести вклад в реализацию целей его устойчивого развития.

Список источников

1. Конституция Российской Федерации (принята все-народным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // КонсультантПлюс : сайт : неком-мерч. интернет-версия. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/?ysclid=lsbgv2obto299670355 (дата обращения: 29.01.2024).
2. ВОЗ призывает развивать исследования по проблеме микропластика и решительно бороться с пластиковым загрязнением // Всемирная организация здравоохранения : офиц. сайт. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/22-08-2019-who-calls-for-more-research-into-microplastics-and-a-crackdown-on-plastic-pollution> (дата обращения: 08.02.2024).
3. Самый большой вред экологии наносят мусор и транспорт. Третье место делят промышленность и лесозаготовки // ВЦИОМ : офиц. сайт. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/samyi-bolshoi-vred-ehkologii-nanosjat-musor-i-transport-trete-mesto-deljat-promyshlennost-i-lesozagotovki> (дата обращения: 08.02.2024).
4. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года : Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 // КонсультантПлюс : сайт : некоммерч. интернет-версия. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357927/?ysclid=lsbgx7ztm3355280278 (дата обращения: 29.01.2024).
5. Министерство энергетики и жилищно-коммунального хозяйства Самарской области : офиц. сайт. URL: <https://minenergo.samregion.ru/2018/08/20/> (дата обращения: 30.01.2024).
6. Раздельный сбор отходов в Самарской области: реалии и проблематика системного внедрения // Коммерсант : сайт. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/4651501> (дата обращения: 30.01.2024).
7. Карта раздельного сбора отходов // ЭкоСтрой Ресурс – Региональный оператор Самарской области по обращению с твердыми коммунальными отходами : сайт. URL: <https://ecostr.ru/press-centr/socialnaja-dejatelnost/karta-othodov/> (дата обращения: 29.01.2024).
8. Клинков А. С., Беляев П. С., Соколов М. В. Утилизация и вторичная переработка полимерных материалов. Тамбов : Изд-во Тамб. гос. тех. ун-та, 2005. 80 с.

Информация об авторах

Е. К. Жменёва – начальник отдела экологического просвещения Регионального оператора на территории Самарской области по обращению с твердыми коммунальными отходами ООО «ЭкоСтройРесурс», аспирант.

Л. А. Колыванова – доктор педагогических наук, доцент, профессор.

References

1. Constitution of the Russian Federation (adopted by nationwide voting on December 12, 1993 as amended and approved by All-Russian vote on July 01, 2020). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/?ysclid=lsbgv2obto299670355 (accessed: 29.01.2024). (In Russian).
2. WHO calls for more research into microplastics and a crackdown on plastic pollution. URL: <https://www.who.int/news/item/22-08-2019-who-calls-for-more-research-into-microplastics-and-a-crackdown-on-plastic-pollution> (accessed: 08.02.2024).
3. Samyi bolshoi vred ekologii nanosiat musor i transport. Trete mesto deliat promyshlennost i lesozagotovki. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/samyi-bolshoi-vred-ehkologii-nanosjat-musor-i-transport-trete-mesto-deljat-promyshlennost-i-lesozagotovki> (accessed: 08.02.2024). (In Russian).
4. Executive Order of the President of the Russian Federation of July 21, 2020 No. 474 “On the Russian Federation Development Goals through to 2030”. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357927/?ysclid=lsbgx7ztm3355280278 (accessed: 29.01.2024). (In Russian).
5. The Samara Region Ministry of Housing and Energy: official website. URL: <https://minenergo.samregion.ru/2018/08/20/> (accessed: 30.01.2024). (In Russian).
6. Razdelnyi sbor otkhodov v Samarskoi oblasti: realii i problematika sistemnogo vnedreniia. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/4651501> (accessed: 30.01.2024). (In Russian).
7. Karta razdelnogo sbora otkhodov. EkoStroiResurs – Regionalnyi operator Samarskoi oblasti po obrashcheniiu s tverdymi kommunalnymi otkhodami: website. URL: <https://ecostr.ru/press-centr/socialnaja-dejatelnost/karta-othodov/> (accessed: 29.01.2024). (In Russian).
8. Klinkov A. S., Beliaev P. S., Sokolov M. V. Utilizatsiia i vtorichnaia pererabotka polimernykh materialov. Tambov: Publishing House of Tambov State Technical University; 2005. 80 p. (In Russian).

Information about the authors

Elena K. Zhmeneva – Head of the Department for Promotion of Environmental Awareness of Samara Region Provider for Solid Municipal Waste Management – “EkoStroiResurs”; Post-Graduate Student.

Larisa A. Kolyvanova – Doctor of Sciences (Pedagogy), Docent, Professor.

Научная статья

УДК 37.015

doi: 10.35266/2949-3463-2024-1-4

РОЛЬ ЭТИКИ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ДЕОНТОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Ольга Юрьевна Муллер^{1✉}, Ирина Александровна Кудрейко²

¹ Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

² Донецкий государственный университет, Донецк, Россия

¹ olga_megion@mail.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0002-8938-5386>

² i.kudreiko@donnu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5865-3659>

Аннотация. В статье актуализируется проблема повышения качества профессионального образования через формирование деонтологической компетентности будущих педагогов в контексте исследований, определяются подходы к содержательной характеристике этики делового общения и деонтологической компетентности. Целью исследования является определение роли этики делового общения в формировании деонтологической компетентности будущих педагогов. Методы исследования: теоретические и эмпирические. Теоретический анализ, опыт экспериментальных исследований показали, что одной из важных норм качества образования педагога является его деонтологическая компетентность, а деонтологическая подготовка будущих педагогов может рассматриваться как эффективное средство повышения качества педагогического образования.

Ключевые слова: педагогическая деонтология, этика делового общения, деонтологическая компетентность, педагог

Шифр специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования.

Для цитирования: Муллер О. Ю., Кудрейко И. А. Роль этики делового общения в формировании деонтологической компетентности будущих педагогов // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 1. С. 28–34. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-4.

Original article

THE IMPORTANCE OF BUSINESS COMMUNICATION ETHICS IN THE DEVELOPMENT OF FUTURE TEACHERS' DEONTOLOGICAL PREPAREDNESS

Olga Yu. Muller^{1✉}, Irina A. Kudreiko²

¹ Surgut State University, Surgut, Russia

² Donetsk State University, Donetsk, Russia

¹ olga_megion@mail.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0002-8938-5386>

² i.kudreiko@donnu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5865-3659>

Abstract. The article actualizes the problem of improving the quality of professional education through the development of future teachers' deontological preparedness in the context of researches. Approaches to understanding the subject matter of business communication ethics and deontological preparedness are defined. The purpose of the study is to estimate the importance of business communication ethics in the development of deontological preparedness of future teachers. Theoretical and empirical methods of research were used. The theoretical analysis and the results of experimental researches have proved that one of the important standards of the quality of a teacher's education is deontological preparedness. The development of deontological preparedness in future teachers can be considered as an effective means of improving the quality of teacher education.

Keywords: pedagogical deontology, business communication ethics, deontological preparedness, teacher

Code: 5.8.7. Methodology and Technology of Vocational Education.

For citation: Muller O. Yu., Kudreiko I. A. The importance of business communication ethics in the development of future teachers' deontological preparedness. *Severnoy region: nauka, obrazovanie, cultura*. 2024;25(1):28–34. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-4.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях в аспекте образовательной деятельности актуальность приобретает совершенствование профессиональной подготовки будущих педагогов и их компетентности. Деонтологическая компетентность, по мнению авторов, является одной из ключевых, т. к. основывается на педагогической этике, освещает этические стороны, главные регуляции действий педагога и обеспечивает выбор им сознательного этического поведения в соответствии с профессионально-педагогическими нормами, что и определяет актуальность исследования.

Актуальность темы обусловлена необходимостью повышения качества подготовки будущих педагогов, обладающих деонтологической компетентностью, в условиях высшего учебного заведения.

Дефиниция понятия «этика» определяется как одна из важнейших научных категорий философской и педагогической мысли. К примеру, этика Эразма Роттердамского (*Roterodamus E.*), европейского ученого, философа и гуманиста, тесно связана с христианской религией, однако не была полностью «догматической». В частности, именно ему приписывается идея о том, что воспитание (в том числе этическое) представляет собой способ формирования и развития человека («человеком становятся не рождаясь, а воспитываясь»), при этом отдельное внимание уделяется гуманистическим идеям [1].

Впоследствии этический аспект воспитания проработал французский просветитель Жан-Жак Руссо (*Rousseau J.-J.*), настаивавший на личностно-ориентированном подходе и либеральных принципах в данном направлении [2]. Американский гуманист Джон Дьюи (*Dewey J.*) в своих этических взглядах на воспитание сосредотачивался на идее практической направленности воспитания (прагматизме), предлагая решать задачи

посредством спонтанного развития [3]. В своих работах он выражает идею «инструментальной» педагогики, строящейся на спонтанных интересах и личном опыте ребенка. Формирование деонтологической компетентности, на основании теории Дьюи, предполагает не привитие составляющих этой компетентности (заучивание, в том числе религиозных догм, как у Ж.-Ж. Руссо, Э. Роттердамского и др.), а их развитие на основании прирожденных способностей через социализацию, коллективный труд и т. д. в рамках учебного заведения как «общества в миниатюре».

Одним из первых теоретиков изучения педагогической деонтологии в России является профессор К. М. Левитан, подчеркивающий важность профессиональной зрелости педагога в его работе. Именно она, по мысли ученого, позволяет педагогу решать профессиональные задачи в зависимости от ситуации. Константин Михайлович считает, что профессиональные ценности педагога – это ничто иное, как разновидности социальных норм, адаптированные под специфику образовательной среды. Указывая на важность педагогической деонтологии, К. М. Левитан акцентирует внимание на том, что в современных условиях, особенно в постсоветской России, сама личность учителя (будущего педагога) и является его основным орудием труда [4].

Исследователи И. А. Филатова и И. Н. Батура указывают на важность дальнейшего изучения этических аспектов и механизмов в педагогическом аспекте, обеспечивающих морально-нравственное функционирование личности педагога в процессе его деятельности [5, 6]. При этом предметом изучения педагогической деонтологии становятся профессиональные и моральные обязанности и правила поведения педагога, а также правовые аспекты (рис. 1).

**Рис. 1. Объекты исследования педагогической деонтологии**

Примечание: составлено авторами на основе данных исследования.

Таким образом, приведенные тезисы раскрывают понятие педагогической деонтологии как «метакомпонента» педагогической деятельности, а деонтологическую компетентность как уровень деонтологической подготовленности к профессионально-педагогической деятельности [7, 8]. При этом компонентный состав деонтологической компетентности имеет различное содержание: мотивационно-ценностный, мотивационно-личностный, когнитивный, деятельностный, рефлексивный и др.

Следует акцентировать внимание на том, что ценностный компонент деонтологической компетентности будущего педагога совмещает осознанное отношение к педагогической деятельности, устойчивую профессиональную мотивацию, ответственное выполнение поставленных задач, а также усвоение системы деонтологических ценностей, которые подробно рассмотрены в исследовании.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В работе использованы следующие методы исследования: теоретические (анализ, синтез, сравнение, обобщение) и эмпирические (анкетирование). Методологическую основу исследования составили научные по-

ложения об этике делового общения, связанные с профессиональными этическими ценностями педагога.

Теоретическое обоснование исследования представлено в трудах отечественных и зарубежных ученых, в которых анализируются различные аспекты процесса этики делового общения (Э. Роттердамский, Ж.-Ж. Руссо, Дж. Дьюи, К. М. Левитан, И. А. Филатова и др.).

Результаты анкетирования в проведенном эксперименте позволили выявить взаимосвязь между ценностями этики делового общения и профессиональными ценностями педагога. Установлено, что студенты со сформированными ценностями делового общения более высокое значение придают наиболее важным в современных условиях профессиональным ценностям педагога.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Базовые гуманистические ценности педагога (самопознание, антропоцентризм и т. д.) следует рассматривать с точки зрения педагогической деонтологии как основу профессиональных (деонтологических) ценностей, являющихся фундаментом для формирования и развития профессионально-нравственной и правовой культуры педагога, поэтому

ценности, лежащие в основе деловой этики, влияют на формирование деонтологической компетентности будущих педагогов. К таким ценностям следует отнести свободу, эмпатию, самопознание, толерантность, нравственность и др. [9]. При этом свобода имеет наиболее высокое значение, которая тесно связана с понятием справедливости, предполагающим оценку личностно-деловых качеств людей и их деятельности, признание их индивидуальности, открытость критике, самокритичность. Важно, что этические ценности делового общения и профессиональ-

ные этические ценности педагога роднит их гуманистическое начало.

По мнению А. П. Спирина, становление профессиональных ценностей начинается с момента выбора профессии и продолжается, пока не прекращается профессиональная деятельность, в том числе во время обучения [10]. При этом исследователь выделяет такие ценности, которые в наибольшей степени обеспечивают выполнение профессионального долга педагога именно в настоящее время (рис. 2).



Рис. 2. Профессиональные ценности педагога

Примечание: составлено авторами на основе данных исследования А. П. Спирина [10].

Следует отметить, что на данный момент среди важных ценностей выделяются внутренняя мотивация к профессиональному обучению, сотрудничество, возможности саморазвития, творческая роль человека, социальная активность и нравственность [10]. В зависимости от педагогической деятельности, ценности варьируются. Например, при работе с дезадаптированными подростками «ядром» может стать совесть, а основными ценностями – нравственный самоконтроль, вера в ученика, жизнестойкость и толерантность. Этика делового общения в данной ситуации играет роль некой этической основы

для взаимодействия педагога как с обучающимся, так и со всеми остальными участниками отношений в образовательном процессе (педагоги, родители, общественность и пр.). Деловое общение в формировании деонтологической компетентности будущих педагогов представляется как своеобразное отражение социальных норм, адаптированных под специфику образовательной среды [11].

В связи с тем, что роль этики делового общения в формировании деонтологической компетентности будущих педагогов сводится к своеобразному фундаменту развития компетентности в дальнейшем, этика делового

вого общения в процессе подготовки будущих педагогов может выступать в качестве дисциплины, результат освоения которой окажет эффективное влияние на формирование деонтологической компетентности студентов.

В исследовании приняли участие студенты педагогического направления магистратуры первых курсов Донецкого государственного университета и Сургутского государственного университета (контрольная (далее – КГ) и экспериментальная группы (далее – ЭГ)). ЭГ (Сургутский государственный университет) осваивала дисциплину «Педагогическая деонтология», при изучении которой представлена систематизация знаний, касающихся профессиональной этики педагога и педагогической

культуры личности учителя. К концу семестра, т. е. через полгода освоения дисциплины группой (оценочный этап), было проведено анкетирование обеих групп, направленное на определение уровней ценностного компонента будущих педагогов.

Для анализа были выбраны профессиональные ценности педагога, отмеченные в теоретической части исследования как наиболее актуальные. Участникам анкетирования предлагалось оценить значимость каждой из ценностей по 5-балльной шкале. Результаты анкетирования 20 студентов из каждой группы переведены в средние значения и представлены в виде таблицы.

Таблица

Результаты анкетирования и их анализ

Профессиональные ценности педагога	Значимость ценностей (количество баллов, среднее арифметическое)	
	ЭГ	КГ
Социальная активность	4,94	4,61
Самостоятельная и творческая роль человека	4,86	4,41
Профессиональное сотрудничество	4,74	4,63
Моральная устойчивость	4,74	3,83
Толерантность	4,71	4,18
Нравственность	4,51	4,11
Самопознание	4,31	4,52
Доброжелательность	4,27	3,81
Оптимизм	4,16	3,89
Саморазвитие	4,1	4,64
Рефлексия	3,92	4,07
Педагогический такт	3,91	3,42
Эмпатия	3,81	3,58
Достоинство	3,45	3,79
Итог (среднее арифметическое)	4,31	4,1

Примечание: составлено авторами на основе данных исследования.

Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что будущие педагоги, освоившие дисциплину «Педагогическая деонтология», придают большее значение ценностям, на которых базируется деловая этика: ценят социальную активность, моральную устойчивость, выделяют толерантность, нравственность и доброжелательность, при этом не уменьшают значение самостоятельной и творческой роли человека и профессионального сотрудничества. На основании анкетирования студенты КГ меньше придают значение ценностям,

отмеченным студентами ЭГ, но выше оценивают саморазвитие, самопознание, достоинство и рефлексия.

По итогам констатирующего этапа в группах преобладали низкий и средний уровни формирования деонтологической компетентности, а высокий уровень отличался незначительно. Здесь следует отметить недостаточный уровень развития ценностного компонента, что подтвердило необходимость проведения формирующего этапа, направленного на мотивацию профессиональной деятельности.

Полученные данные эксперимента подтверждают положительную динамику формирования деонтологической компетентности будущих педагогов.

Результатом данного процесса можно считать не только более высокий уровень исследуемой компетентности, но и внутренние изменения, позволяющие будущему педагогу осознать необходимость выявления профессиональных ценностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Деонтологическая компетентность в направлении педагогики является сравнительно новым и при этом актуальным понятием, выступающим в качестве «метакомпонента», формирование которого начинается в вузе и не прекращается в процессе профессиональной педагогической деятельности. Проведенное исследование свидетельствует о том, что этика делового общения выступает в формировании деонтологической компетентности в роли фундамента, на базе которого закрепляются многие важные в современных условиях профессиональные ценности педагога.

Теоретический анализ, опыт экспериментальных исследований показали, что одной

из основных норм качества образования педагога является его деонтологическая компетентность, а деонтологическая подготовка будущих педагогов может рассматриваться как эффективное средство повышения качества педагогического образования.

Деонтологическая компетентность педагога является особой темой, нуждающейся в подробном рассмотрении ее структурных компонентов и условий формирования. Анализ позволил определить дальнейшие направления изучения феномена деонтологической компетентности будущего педагога: создание структурно-содержательной модели формирования деонтологической компетентности будущего педагога, операционализация ее содержания как метауровня профессиональной компетентности.

Деонтологическая компетентность должна занимать значимое место в подготовке студентов не только при изучении конкретной дисциплины, но и во внеучебной деятельности, при самостоятельной подготовке, в научно-исследовательской деятельности, во внеаудиторной работе, т. е. на протяжении всего периода обучения в вузе.

Список источников

1. Гуторович О. В., Гуторович В. Н. Христианско-гуманистические идеи Эразма Роттердамского // Вестник Челябинского государственного университета. 2021. № 5 (451). С. 126–135.
2. Милованов К. Ю. У истоков «Царства разума»: философские и общественно-педагогические взгляды Ж.-Ж. Руссо // Проблемы современного образования. 2017. № 3. С. 23–32.
3. Кузина Е. С. Три типа моральных теорий в философии Джона Дьюи // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2018. № 1 (81). С. 25–30.
4. Левитан К. М. Педагогическая деонтология и ее категориально-понятийный строй // Понятийный аппарат педагогики и образования : сб. науч. тр. Вып. 3 / Уральский государственный профессионально-педагогический университет ; отв. ред. М. А. Галагузова. Екатеринбург : СВ-96, 1998. С. 112–125.
5. Филатова И. А. Деонтологическая компетентность как одна из важных норм качества педагогического образования // Понятийный аппарат педагогики и образования : сб. науч. тр. Вып. 7 / Российский государственный профессионально-

References

1. Gutorovich O. V., Gutorovich V. N. Christian-humanist ideas of Erasmus of Rotterdam. *Bulletin of Chelyabinsk State University*. 2021;(5):126–135. (In Russian).
2. Milovanov K. Yu. At the origins of the “kingdom of mind”: J.-J. Rousseau’s philosophical and socio-pedagogical views. *Problems of modern education*. 2017;(3):23–32. (In Russian).
3. Kuzina E. S. Three types of moral theories in John Dewey’s philosophy. *Bulletin of Moscow State University of Culture and Arts*. 2018;(1):25–30. (In Russian).
4. Levitan K. M. Pedagogicheskaya deontologiya i ee kategorialno-ponyatiinyi stroi. In: Galaguzova M. A., editor. *Collection of scientific articles “Poniatinyi apparat pedagogiki i obrazovaniia”*. Is. 3. Yekaterinburg: SV-96; 1998. p. 112–125. (In Russian).
5. Filatova I. A. Deontologicheskaya kompetentnost kak odna iz vazhnykh norm kachestva pedagogicheskogo obrazovaniia. In: Tkachenko E. V., Galaguzova M. A., editors. *Collection of scientific articles “Poniatinyi apparat pedagogiki i obrazovaniia”*. Is. 7. Yekaterinburg: SV-96; 2012. p. 327–335. (In Russian).

- педагогический университет ; отв. ред. Е. В. Ткаченко, М. А. Галагузова. Екатеринбург : СВ-96, 2012. С. 327–335.
6. Батура И. Н. Деонтологическая компетентность будущего педагога: междисциплинарный подход // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 19–23.
 7. Карпович И. А. Структура деонтологической готовности будущих педагогов к взаимодействию с дезадаптированными подростками // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. Педагогика. 2019. № 15. С. 17–24.
 8. Кудрейко И. А. Характеристика понятия и компоненты профессионально значимых ценностей учителя филологии // Управление образованием: теория и практика. 2023. Т. 13, № 7. С. 16–23.
 9. Максимова Н. А. Деонтологические ценности педагога // Казанская наука. 2013. № 8. С. 117–120.
 10. Спирин А. П. Профессиональные ценности современного педагога // Волгоградский социально-педагогический колледж : сайт. URL: https://vspsc34.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=565 (дата обращения 10.01.2024).
 11. Андриянина А. С. Формирование профессиональных ценностей у будущих педагогов: проблемы и решения // Педагогическое образование в России. 2013. № 5. С. 205–209.
 6. Batura I. N. Deontologicheskaya kompetentnost budushchego pedagoga: mezhdistsiplinarnyi podkhod. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2022;(5):19–23. (In Russian).
 7. Karpovich I. A. Struktura deontologicheskoi gotovnosti budushchikh pedagogov k vzaimodeistviyu s dezadaptirovannymi podrostkami. *Vestnik of Polotsk State University. Part E. Pedagogic Sciences. Pedagogy*. 2019;(15):17–24. (In Russian).
 8. Kudreiko I. A. Kharakteristika poniatia i komponenty professionalno znachimykh tsennostei uchitelia filologii. *Education management review*. 2023;13(7):16–23. (In Russian).
 9. Maksimova N. A. Deontologicheskie tsennosti pedagoga. *Kazan Science*. 2013;(8):117–120. (In Russian).
 10. Spirin A. P. Professionalnye tsennosti sovremennogo pedagoga. URL: https://vspsc34.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=565 (accessed: 10.01.2024). (In Russian).
 11. Andryunina A. S. Development of professional values of future pedagogue: problems and decisions. *Pedagogical Education in Russia*. 2013;(5):205–209. (In Russian).

Информация об авторах

О. Ю. Муллер – кандидат педагогических наук, доцент.

И. А. Кудрейко – кандидат филологических наук, директор Института педагогики.

Information about the authors

Olga Yu. Muller – Candidate of Sciences (Pedagogy), Docent.

Irina A. Kudreiko – Candidate of Sciences (Philology); Director, Institute of Pedagogy.

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Научная статья

УДК 159.922.8

doi: 10.35266/2949-3463-2024-1-5

ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ СЕМЕЙ РАЗНОГО ТИПА

Светлана Владимировна Истомина

Шадринский государственный педагогический университет, Шадринск, Россия
istomina-sv@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6624-8875>

Аннотация. В статье показана актуальность психолого-педагогической работы по нивелированию агрессивных тенденций обучающихся младшего школьного возраста на основе полученных диагностических данных с учетом специфики семейного воспитания. Цель статьи заключается в сравнительном анализе проявлений агрессии у младших школьников из полных и неполных семей. Описаны результаты констатирующего эксперимента, позволившего выявить виды (вербальная, физическая, инструментальная, альтруистическая, аутоагрессия) и уровни (высокий, средний, низкий) агрессии, которые свойственны обучающимся. Доказано, что у школьников из неполных семей агрессия встречается чаще, чем у детей из полных семей. Мальчики из неполных семей более агрессивны, чем мальчики из полных семей. В агрессии девочек выявлены незначительные различия. Показана необходимость сопровождения обучающихся и их семей посредством реализации коррекционно-развивающей программы и семейного клуба.

Ключевые слова: младшие школьники, полные семьи, неполные семьи, агрессия, агрессивное поведение, виды агрессии, половые различия

Шифр специальности: 5.3.7. Возрастная психология.

Для цитирования: Истомина С. В. Особенности агрессии обучающихся младшего школьного возраста из семей разного типа // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 1. С. 35–41. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-5.

Original article

FEATURES OF AGGRESSION IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN FROM ONE- AND TWO-PARENT FAMILIES

Svetlana V. Istomina

Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia
istomina-sv@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6624-8875>

Abstract. The article shows the importance of psychological and pedagogical activities for suppression of aggression in elementary school children based on the obtained diagnostic data and taking into account family features. The purpose of the article is a comparative analysis of aggression manifestation in elementary school children from one- and two-parent families. The results of the summative assessment are described. The assessment made it possible to identify the types (verbal, physical, instrumental, altruistic, self-aggression) and levels (high, medium, low) of aggression intrinsic to the children. It has been proven that aggression is more common in children from one-parent families. Boys from one-parent families are more aggressive than boys from two-parent families. There are minor differences in aggression of girls from one- and two-parent families. The need of psychological coaching for children and their families through the implementation of special education programs and arrangement of family clubs has been demonstrated.

Keywords: elementary school children, two-parent families, one-parent families, aggression, aggressive behavior, types of aggression, gender differences

Code: 5.3.7. Developmental Psychology.

For citation: Istomina S. V. Features of aggression in elementary school children from one- and two-parent families. *Severnny region: nauka, obrazovanie, cultura*. 2024;25(1):35–41. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-5.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития российского общества остро стоит проблема детской агрессивности. Тенденция увеличения числа детей, склонных к агрессивным формам поведения, рост ранней преступности выдвигают актуальную задачу анализа психолого-педагогических условий, предупреждающих такие опасные явления.

Согласно исследованиям, агрессия является достаточно стойкой моделью поведения, поэтому вероятность того, что агрессивные паттерны могут перейти в девиантные формы в старшем возрасте, весьма велика. Истоки детской агрессивности нередко зарождаются в семье, поскольку ребенок именно там проходит первичную социализацию. Задачами психолого-педагогического сопровождения обучающихся начальной школы являются не только выявление агрессии, ее профилактика, но и коррекция, которая без поддержки ближайшего окружения детей малоэффективна.

В психологии агрессия рассматривается как любая форма личностной и групповой (эмоциональной, поведенческой) активности, направленной на оскорбление, унижение, причинение телесного, материального, социального, духовного вреда другому человеку (группе людей) [1]. В психологическом словаре под редакцией В. П. Зинченко термин «агрессия» рассматривается как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.) [2].

Различают несколько типов агрессии: вербальную, физическую, прямую (непо-

средственно направленную против кого или чего-либо), инструментальную (являющуюся средством достижения какой-либо цели), косвенную (направленную на враждебное лицо окольным путем), альтруистическую (имеющую целью защитить других от чьих-то агрессивных действий), а также аутоагрессию, которая проявляется в самоуничтожении, самообвинении, нанесении себе телесных повреждений вплоть до самоубийств [3].

Большое внимание исследователи уделяют изучению факторов, вызывающих агрессивное поведение у младших школьников:

- психолого-педагогические предпосылки, включающие ошибки воспитания со стороны школы и семьи (физическое и психологическое насилие, равнодушие и игнорирование потребностей и нужд ребенка, предъявление двойных стандартов);

- социально-психологические факторы включают отрицательные аспекты взаимодействия младшего школьника с агрессивным окружением, в том числе пропаганду агрессии в СМИ, Интернете и компьютерных играх;

- индивидуальные психобиологические особенности ребенка (темперамент, психические и хронические заболевания), не способствующие его успешной социализации и адаптации в школе и социуме;

- личностные предпосылки, объединяющие ценности ребенка, его идеалы, мировоззрение, доверие или недоверие миру и окружающим [4–6].

Следует акцентировать внимание на том факте, что старшие члены семьи формируют определенные модели поведения собственным примером, демонстрируя «эталонные паттерны» жизнедеятельности. Исследователи пришли к выводу, что у родителей с негармоничным стилем семейного воспитания дети обладают высоким уровнем агрессивности [7]. Характер семейных отношений,

специфика родительских отношений и стиль воспитания в семье провоцируют возникновение агрессии у детей в случае их деструктивности. Провоцирующими агрессивность детей являются следующие характеристики семейного воспитания: авторитаризм, жесткий контроль, игнорирование психологических новообразований ребенка, отчуждение, жестокость и насилие, безразличие, отсутствие контроля и поддержки, что нередко наблюдается в неполных семьях [8].

По мнению Н. М. Платоновой, «агрессия привлекает внимание родителей, что само по себе важно для ребенка. Также, используя агрессию, ребенок чаще всего добивается своих целей, управляя окружающими. Каждый раз агрессия и нарушение правил начинают применяться как способ получения желаемого, тем самым закрепляя деструктивное поведение. Поэтому важно разумно предъявлять требования к ребенку, не унижать, а принимать таким, какой он есть» [9, с. 74]. При этом дети младшего школьного возраста с завышенным уровнем самооценки чаще проявляют агрессию, чем дети младшего школьного возраста с заниженной самооценкой [10].

Однако даже очень трудные проблемы в преодолении агрессии разрешимы, если грамотно выбран стиль воспитания, благодаря которому удастся создать благоприятный климат в семье [11]. Ключевым элементом коррекции и профилактики агрессии в среде младших школьников является создание условий для конструктивного и безопасного вымещения детьми накопленных негативных эмоций, в том числе в условиях семьи [12]. В связи с этим целесообразно изучить особенности агрессивного поведения у младших школьников из семей разного типа (полные и неполные).

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Эмпирическое исследование было проведено на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Центр образования “Аксиома”» г. Каменска-Уральского Свердловской области, в котором приняли участие 100 обучающихся начальных классов 8–9 лет (46 мальчиков, 54 девочки).

При формировании группы для констатирующего эксперимента были определены основные критерии: ребенок воспитывается в полной (50 школьников) или неполной семье (50 школьников), не является членом многодетной или приемной семьи.

В исследовании применен следующий психодиагностический инструментарий: экспертное оценивание педагогами особенностей агрессивного поведения обучающихся, методики «Тест руки» Э. Вагнера (Wagner E.) и «Кактус» М. А. Панфиловой. В статистическом анализе использовался пакет прикладных компьютерных программ SPSS 17.0 и онлайн-расчет углового преобразования Фишера.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На первом этапе исследования педагогам предложили оценить степень выраженности проявлений агрессии у обучающихся. В качестве экспертов выступили учитель начальных классов (стаж педагогической деятельности – 9 лет), учитель физической культуры (стаж педагогической деятельности – 12 лет), педагог дополнительного образования (стаж педагогической деятельности – 3 года), педагог-психолог (стаж профессиональной деятельности – 5 лет).

В экспертном листе педагогам предлагалось оценить в количественном диапазоне («0» – «явление не наблюдалось»; «1» – «наблюдается редко»; «2» – «наблюдается периодически»; «3» – «наблюдается регулярно») следующие виды агрессии: вербальная, физическая, инструментальная, альтруистическая, аутоагрессия. Специфические особенности всех видов агрессии педагогам были разъяснены, при этом акцент на тип семьи не делался. Косвенную агрессию педагоги у младших школьников не наблюдали, поэтому из дальнейшего описания данный вид исключен.

Для изучения согласованности экспертных оценок использован коэффициент корреляции Кендалла. Эмпирическое значение критерия ($\tau = 0,81$ при $p \leq 0,01$) свидетельствует о наличии связи в мнениях педагогов. Результаты исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Распределение обучающихся по степени проявлений агрессии

Вид агрессии	Обучающиеся из полных семей				Обучающиеся из неполных семей				Эмпирическое значение U	Уровень значимости
	Выраженность проявлений, в %									
	0	1	2	3	0	1	2	3		
Вербальная	12	36	44	8	4	24	52	20	−2,74	0,006
Физическая	36	48	12	4	24	24	28	24	−3,37	0,001
Инструментальная	64	12	18	6	8	32	44	16	−4,98	0,000
Альтруистическая	76	12	8	4	44	48	8	-	−3,05	0,002
Аутоагрессия	98	2	-	-	-	-	2	4	−1,99	0,047

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Применение U -критерия Манна – Уитни показало наличие значимых различий между младшими школьниками по таким видам агрессии, как вербальная ($p = 0,006$), физическая ($p = 0,001$), инструментальная ($p = 0,00$), альтруистическая ($p = 0,002$), а также незначительных различий по показателю «аутоагрессия» ($p = 0,047$). Результат свидетельствует о том, что младшие школьники из неполных семей чаще применяют различные виды агрессии при взаимодействии с окружающими. Так, выраженные проявления вербальной агрессии отмечаются в 1,3 раза чаще, физической – в 3 раза, инструментальной – в 2,5 раза у детей, которые воспитываются только матерью.

При этом альтруистическая агрессия чаще встречается у детей из полных семей (в 1,5 раза), т. е. у них педагоги наблюдали

большее количество попыток защитить других от агрессивных нападок одноклассников. Следует отметить, что аутоагрессивные проявления у младших школьников, воспитывающихся в полной семье, педагогами не замечены. Такие реакции для данной выборки испытуемых не являются характерными, что, вероятно, объясняется спецификой возраста. При этом в ходе психолого-педагогического сопровождения обучающихся необходимо обратить внимание на трех школьников, которые продемонстрировали подобное поведение. Профилактическая и коррекционная работа позволит избежать усугубления антивиталяного поведения в будущем, когда мальчики «перейдут» в период подросткового взросления.

На следующем этапе эксперимента применялась методика Вагнера (табл. 2).

Таблица 2

Распределение младших школьников по уровню агрессии

Уровень агрессии	Обучающиеся из полных семей, %	Обучающиеся из неполных семей, %	Эмпирическое значение ϕ^*	Уровень значимости
Высокий	18	42	3,075	$p \leq 0,01$
Средний	50	34	2,06	$p \leq 0,05$
Низкий	32	24	0,895	$p \geq 0,05$

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Результаты диагностического обследования оказывают, что респонденты из неполных семей чаще демонстрируют высокий уровень агрессивности. Исходя из данных экспертных оценок, можно выделить чаще всего встречающиеся проявления: нанесение телесных повреждений, порча вещей, оскорбления, обвинения, «обзывательства», достижение целей посредством агрессии. Школь-

ников из неполных семей данной категории в 2,3 раза больше, чем детей из полных семей. Значимые различия подтверждены и результатами применения критерия углового преобразования Фишера ($p \leq 0,01$).

У младших школьников со средним уровнем агрессивности такой тип поведения встречается в случае трудностей с адаптацией к новым условиям, стрессовой обста-

новке, т. е. в непривычных для них ситуациях, когда дети не могут использовать социально одобряемые модели поведения. Обучающихся, воспитывающихся в полных семьях, со средним уровнем агрессивности в 1,5 раза больше, нежели детей из семей другого типа, что свидетельствует о незначительных различиях между группами по данному критерию ($\varphi^* = 2,06$ при $\rho \leq 0,05$).

Неагрессивные дети не способны обидеть кого-либо, не вымещают зло на других, не оскорбляют, не применяют психологическое и физическое насилие по отношению к окружающим. Треть младших школьников

из первой группы имеют низкий уровень агрессивных проявлений, во второй группе – четвертая часть. Результаты статистических расчетов ($\varphi^* = 2,06$ при $\rho \leq 0,05$) не позволяют сделать однозначный вывод, что детей с низким уровнем агрессивности из полных семей больше, чем из неполных, но незначительные различия между группами существуют.

В ходе исследования целесообразно сопоставить показатели агрессии у мальчиков и девочек их разных семей. Результаты представлены в табл. 3.

Таблица 3

Распределение младших школьников разного пола из полных и неполных семей по уровню агрессии

Уровень агрессии	Обучающиеся из полных семей, %		Обучающиеся из неполных семей, %	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	12	6	28	18
Средний	22	28	10	20
Низкий	12	20	8	16

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Количественные показатели свидетельствуют о том, что мальчиков с высоким уровнем агрессии из неполных семей в 2,3 раза больше, чем мальчиков из полных семей; значимость различий подтверждает коэффициент Фишера ($\varphi^* = 2,41$ при $\rho \leq 0,01$). Незначительные различия выявлены между показателями мальчиков со средним уровнем агрессии ($\varphi^* = 1,892$ при $\rho \leq 0,05$), в то время как по низкому уровню различия не обнаружены ($\varphi^* = 0,716$ при $\rho \geq 0,05$). На основании статистических расчетов можно утверждать, что мальчиков с высоким уровнем агрессии из неполных семей значительно больше, чем из семей другого типа. При этом школьников со средним уровнем агрессии из полных семей больше, чем из неполных.

Сопоставление показателей девочек из разных семей представило другие результаты: значимых различий не выявлено ни по одному из уровней. Незначительные различия обнаружены по высокому показателю агрессии ($\varphi^* = 2,025$ при $\rho \leq 0,05$), что свидетельствует о том, что девочки из неполных семей чаще используют агрессивные формы взаимодействия с окружающими. Между девочками со средним и низким уровнем агрессии ($\varphi^* = 1,64$ при $\rho \geq 0,05$) из семей разного типа различия не обнаружены.

Для изучения половых различий сопоставлены данные по агрессии мальчиков и девочек в целом по выборке (табл. 4).

Таблица 4

Распределение младших школьников разного пола по уровню агрессии

Уровень агрессии	Количество мальчиков	Количество девочек	Эмпирическое значение φ^*	Различия
Высокий	20	12	2,288 $\rho < 0,05$	незначительные
Средний	16	24	0,000 $\rho > 0,05$	нет
Низкий	10	18	1,3 $\rho > 0,05$	нет

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Незначительные половые различия выявлены по показателям высокого уровня ($\varphi^* = 2,288$ при $p \leq 0,05$): доля мальчиков превышает долю девочек с данным уровнем агрессивного поведения. По среднему и низкому уровням различия не обнаружены.

Для уточнения результатов, полученных по методике Вагнера, использовалась рисуночная техника «Кактус». В ходе анализа авторами были определены рисунки, имеющие признаки агрессивности по интерпретации автора: 44 % школьников из неполных семей и 26 % – из полных семей. Эмпирическое значение критерия $\varphi^* = 1,905$ при $p \leq 0,05$ свидетельствует о наличии незначительных различий: доля обучающихся младшего школьного возраста с признаками агрессивного поведения больше, чем школьников из полных семей.

Примеры качественного описания таких рисунков младших школьников:

1. Кирилл: иголок много, тонкие, нарисованы близко друг к другу, рисунок крупный, расположен в центре листа, использованы яркие цвета, штриховка неравномерная, небрежная. Ответы на вопросы экспериментатора: «кактус дикий»; «его лучше не трогать» (при этом мальчик улыбается), «он колется»; «за ним не ухаживают, он сам растет»; «пока растет один»; «не знаю, что изменится, когда вырастет».

2. Иван: иголок немного, прорисованы толстыми, кактус большой, крупный, без горшка, растет из стола, цвет штриховки – темно-зеленый, иголки – черные. Ответы на вопросы экспериментатора: «кактус домашний»; «колется сильно, если попасть пальцем на колючку, поэтому лучше не пытаться»; «за кактусом ухаживают, но поливают редко, потому что он же кактус»; «соседи-растения есть, но я не знаю, как называются другие садинки»; «кактус станет еще больше, и к нему вообще никто не подойдет».

3. София: много торчащих, длинных иголок, тщательно прорисованы, при этом кактус улыбается, цвет кактуса – салатовый, на кактусе нарисован маленький красный цветочек,

кактус в горшке. Ответы на вопросы экспериментатора: «кактус домашний»; «колется несильно, но лучше его не трогать, может потом болеть палец»; «за кактусом ухаживают, поливают и удобряют, и это ему нравится»; «с ним рядом никто не растет, кактус один»; «когда вырастет, на нем будет много цветов».

4. Дмитрий: очень сильный нажим, высокий длинный кактус, много иголок, тонкие, кактус растет в горшке, рисунок небольшой, нарисован в левом нижнем углу, штриховка неравномерная. Ответы на вопросы экспериментатора: «кактус домашний»; «колется очень сильно, лучше его не трогать»; «за кактусом не ухаживают, он же кактус, в пустыне их никто не поливает»; «с ним рядом никто не растет, кактус один»; «когда вырастет, на нем будет еще больше иголок».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По итогам проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Младшие школьники из неполных семей имеют более высокие показатели агрессии по всем видам (вербальная, физическая, инструментальная, аутоагрессия), кроме альтруистической. Косвенная агрессия обучающихся не свойственна.

Мальчиков данного возраста с выраженными агрессивными моделями поведения больше, нежели девочек. При этом агрессивных мальчиков из неполных семей значительно больше, нежели из полных, в то время как у девочек такой тенденции не выявлено (различия есть, но они незначительны).

Итоги констатирующего эксперимента показали целесообразность разработки и реализации коррекционно-развивающей программы по нивелированию агрессии у младших школьников.

В рамках психолого-педагогического сопровождения обучающихся «группы риска» необходимо привлечение ближайшего окружения в целях определения и использования ресурсов семьи.

Список источников

1. Козлов В. В. Агрессия человека: психологический анализ // Педагогический имидж. 2017. № 2 (35). С. 104–113.

References

1. Kozlov V. V. Agressiia cheloveka: psikhologicheskii analiz. *Pedagogicheskii imidzh*. 2017;(2):104–113. (In Russian).

2. Авдеева Н. Н. и др. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2009. 811 с.
3. Анисимова Т. А. Агрессия и её проявления у младших школьников // *NovaUm.Ru*. 2022. № 36. С. 118–122. URL: <http://novaum.ru/public/p2366?ysclid=lqoqtwyafb505097130> (дата обращения: 28.12.2023).
4. Амеликина А. И., Шалагинова К. С. Опыт разработки и осуществления психологического сопровождения семей агрессивных младших школьников // *Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л. Н. Толстого*. 2013. № 3 (7). С. 128–136.
5. Мосина Т. Н. Агрессивное поведение детей младшего школьного возраста // *Санкт-Петербургский образовательный вестник*. 2018. № 6 (22). С. 30–34.
6. Федотова Е. А., Брутова М. А. К вопросу о проявлении агрессии в поведении младших школьников // *Актуальные вопросы психологии и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы Междунар. науч. конф., 15 февраля 2023 г., Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова*, 2023. С. 121–124.
7. Антонов А. С., Третьак Э. В. Влияние стилей семейного воспитания на формирование агрессии у подростков // *Интерактивная наука*. 2020. № 3 (49). С. 35–40.
8. Кириленко И. Н. Влияние семейных отношений на развитие агрессии в подростковом возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ставрополь, 2007. 26 с.
9. Платонова Н. М. Агрессия у детей и подростков. СПб. : Речь, 2006. 336 с.
10. Купченко В. Е., Зинченко С. Н. Особенности самооценки, тревожности и эмпатии у младших школьников с разным уровнем агрессии // *Вестник Омского университета. Серия: Психология*. 2022. № 3. С. 26–33.
11. Самединова Э. Э. Роль семьи в преодолении агрессии младшего школьника // *Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса : сборник трудов II Всерос. науч.-практ. конф., 06–17 декабря 2019 г., г. Евпатория. Евпатория : Ариал, 2020. С. 183–187.*
12. Голубченко А. И., Сухоруков И. С. Коррекция агрессии младших школьников в условиях современной школы // *Дошкольное и начальное образование: традиции и инновации : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 21–22 мая 2019 г., г. Курск. Курск : Курский государственный университет, 2020. С. 236–239.*
2. Avdeyeva N. N. et al. Bolshoi psikhologicheskii slovar. B. G. Meshcheryakova, V. P. Zinchenko, editors. Moscow: AST; Saint Petersburg: Praim-Evroznak, 2009. 811 p. (In Russian).
3. Anisimova T. A. Agressiia i ee proiavlennii u mladshikh shkolnikov. *NovaUm.Ru*. 2022;(36):118–122. URL: <http://novaum.ru/public/p2366?ysclid=lqoqtwyafb505097130> (accessed: 28.12.2023). (In Russian).
4. Amelkina A. I., Shalaginova K. S. Opyt razrabotki i osushchestvleniia psikhologicheskogo soprovozhdeniia semei agressivnykh mladshikh shkolnikov. *Gumanitarnyye vedomosti TGPU im. L. N. Tolstogo*. 2013;(3):128–136. (In Russian).
5. Mosina T. N. Agressivnoe povedenie detei mladshego shkolnogo vozrasta. *Sankt-Peterburgskii obrazovatelnyi vestnik*. 2018;(6):30–34. (In Russian).
6. Fedotova E. A., Brutova M. A. K voprosu o proiavlennii agressii v povedenii mladshikh shkolnikov. In: *Proceedings of the International Academic Conference “Aktualnye voprosy psikhologii i formirovaniia zdorovogo obraza zhizni studencheskoi molodezhi”*, February 15, 2023, Arkhangelsk: Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov; 2023. p. 121–124. (In Russian).
7. Antonov A. S., Tretyak E. V. Influence of family upbringing styles on the formation of aggression in adolescents. *Interactive science*. 2020;(3):35–40. (In Russian).
8. Kirilenko I. N. Vliianie semeinykh otnoshenii na razvitie agressii v podrostkovom vozraste. Extended abstract of Cand. Sci. (Psychology) Thesis. Stavropol; 2007. 26 p. (In Russian).
9. Platonova N. M. Agressiia u detei i podrostkov. Saint Petersburg: Rech; 2006. 336 p. (In Russian).
10. Kupchenko V. E., Zinchenko S. N. Features of self-estimation, anxiety and empathy in younger school-children with different levels of aggression. *Herald of Omsk University. Series: Psychology*. 2022;(3):26–33. (In Russian).
11. Samedinova E. E. Rol semi v preodolenii agressii mladshego shkolnika. In: *Proceedings of the 2nd All-Russian Research-to-Practice Conference “Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie obrazovatel'nogo protsessa”*, December 06–17, 2019, Yevpatoria. Yevpatoria: Arial; 2020. p. 183–187. (In Russian).
12. Golubchenko A. I., Sukhorukov I. S. Korrektsiia agressii mladshikh shkolnikov v usloviakh sovremennoi shkoly. In: *Proceedings of the International Research-to-Practice Conference “Doshkolnoe i nachalnoe obrazovanie: traditsii i innovatsii”*, May 21–22, 2019, Kursk. Kursk: Kursk State University; 2020. p. 236–239. (In Russian).

Информация об авторе

С. В. Истомина – кандидат психологических наук, доцент.

Information about the author

Svetlana V. Istomina – Candidate of Sciences (Psychology), Docent.

Научная статья
УДК 159.942-057.876
doi: 10.35266/2949-3463-2024-1-6

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Наталья Игоревна Кошкарлова¹, Ольга Геннадьевна Литовченко^{2✉}

¹ Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень, Россия

² Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

¹ i@nkoshkarova.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4479-5661>

² olgalitovchenko@mail.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0002-8368-2590>

Аннотация. Целью данного исследования являлось изучение особенности психоэмоционального состояния студентов технического колледжа. В работе использовался опросник «Самочувствие, активность, настроение». По результатам было выявлено, что медианные значения шкал в общей группе студентов соответствовали благоприятному состоянию. Значения по всем шкалам в группе девушек были выше. Статистически значимых отличий по показателям «Самочувствие», «Активность», «Настроение» между значениями исследуемых групп девушек и юношей не наблюдалось, как и между группами разного возраста.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, студенты колледжа, самочувствие, активность, настроение

Шифр специальности: 5.3.7. Возрастная психология.

Для цитирования: Кошкарлова Н. И., Литовченко О. Г. Показатели психоэмоционального состояния студентов технического колледжа // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 1. С. 42–47. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-6.

Original article

INDICES OF PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ENGINEERING VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS

Natalia I. Koshkarova¹, Olga G. Litovchenko^{2✉}

¹ Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

² Surgut State University, Surgut, Russia

¹ i@nkoshkarova.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4479-5661>

² olgalitovchenko@mail.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0002-8368-2590>

Abstract. The purpose of the research was to study the features of psycho-emotional state of engineering vocational school students. A “wellbeing, activity, mood” questionnaire was used in the research. According to the results of the questionnaire, median scale values of the entire group of students were equivalent to psycho-emotional well-being. The values of all scales were higher in the women’s group. There were no statistically significant differences in “well-being”, “activity” and “mood” indices either between the studied groups of young men and women, or between the groups of students of different age.

Keywords: psycho-emotional state, vocational school students, well-being, activity, mood

Code: 5.3.7. Developmental Psychology.

For citation: Koshkarova N. I., Litovchenko O. G. Indices of psycho-emotional state of engineering vocational school students. *Severny region: nauka, obrazovanie, cultura*. 2024;25(1):42–47. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-6.

ВВЕДЕНИЕ

Учащимся учреждений среднего профессионального образования свойственны особые условия жизни и труда, и следствием учебного процесса у них становятся в том числе и изменения физиологического и психологического характера, цель которых – приспособиться к новым условиям. По сравнению со школой колледж характеризуется совершенно другими условиями протекания процессов обучения и развития, и структура образования в нем тоже иная. Кроме этого, студенты сталкиваются со сменой оценочных критериев, неравномерным и резким ростом нагрузки и умственной работы, крайне возрастающим в период зачетов и экзаменов, появляются профилирующие предметы, изменяются формы контроля. Также изменения касаются отношений между учащимися и преподавателями [1, 2, 3].

Осложняют процесс приспособления к новым условиям такие факторы, как нарушение питания, несоблюдение режимов отдыха и труда, постоянное фоновое эмоциональное и психическое напряжение; в некоторых случаях это может привести к развитию неблагоприятных состояний и даже болезней [4].

Эффективность протекания процессов приспособления к изменившимся характеристикам учебной и трудовой деятельности, а также показатели здоровья во многом связаны со способностью преодолевать стресс, которая состоит из разнообразных личностных свойств, среди которых можно выделить нормальную самооценку, низкий уровень общей тревожности и напряжения (психического и нервного), эмоциональную стабильность, находящуюся в пределах нормальных значений работоспособность. Стрессоустойчивость проявляется во всех сферах жизнедеятельности индивида и является залогом достижения поставленных им целей [3, 5].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование осуществлялось в осенне-зимний период, в течение которого были опрошены студенты первых трех курсов Многопрофильного колледжа ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет».

Общее число респондентов – 215 чел., из которых 54,9 % (118 чел.) – юноши и 45,1 % (97 чел.) – девушки. Средний возраст студентов составил $17,5 \pm 1,4$ лет. Обследование осуществлялось в утренние часы. Действие стрессовых факторов, таких как соревнования, экзамены зачеты и другие мероприятия, исключалось.

Для определения психоэмоционального состояния использовали методику «Самочувствие, активность, настроение» (далее – САН), разработанную сотрудниками ФГАОУ ВО «Первый МГМУ им. И. М. Сеченова Минздрава России» В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 г. [6]. Данный тест хорошо зарекомендовал себя на практике и широко используется при проведении различного рода психофизиологических обследований. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение – могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений [6, 7]. Средний балл каждой шкалы равен 4; оценки выше 4 баллов говорят о благоприятном состоянии респондента. Значения ниже 4 баллов характеризуют состояние респондента как «неблагоприятное». Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Для психоэмоционального напряжения характерны низкие значения шкал опросника САН [5]. Принято считать, что на основании трех выделенных категорий можно получить достаточно объективную характеристику функционального состояния организма человека. «Самочувствие» характеризуется набором ощущений субъективного характера, которые демонстрируют то, насколько комфортно индивиду в психологическом и физическом планах; оно может быть как параметром, сводящим воедино весь комплекс ощущений, так и тяготеть к определенным его формам или местам локализации. «Активность» – общее свойство организмов, которое представляет собой динамику их развития, источник взаимодей-

ствия с окружающим миром, способность к преобразованию и реагированию. «Настроение» – объектная особенность, которая появляется в эмоциональной сфере и проявляется в ответ на влияние любого характера; может восприниматься как определенное состояние или как эмоциональный фон [8, 9].

Полученный материал обрабатывался на персональном компьютере с помощью пакета прикладных программ Statistica 10.0. Для каждой категории: «Самочувствие», «Активность», «Настроение» вычислялись медиана (Me) и квартили (Q1–Q3). Для оценки нормальности распределения использован метод Колмогорова – Смирнова. Распределение значений

выборки не подчинялось закону нормального распределения. Достоверность различий признаков (p) в сравниваемых группах определялась по U -критерию Манна – Уитни для несвязанных выборок. За критический уровень значимости различий принято значение $p < 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования позволили выявить, что медианные значения шкал опросника САН в общей группе соответствовали благоприятному состоянию, значения находились в диапазоне 5,00–5,40 баллов (см. рисунок).

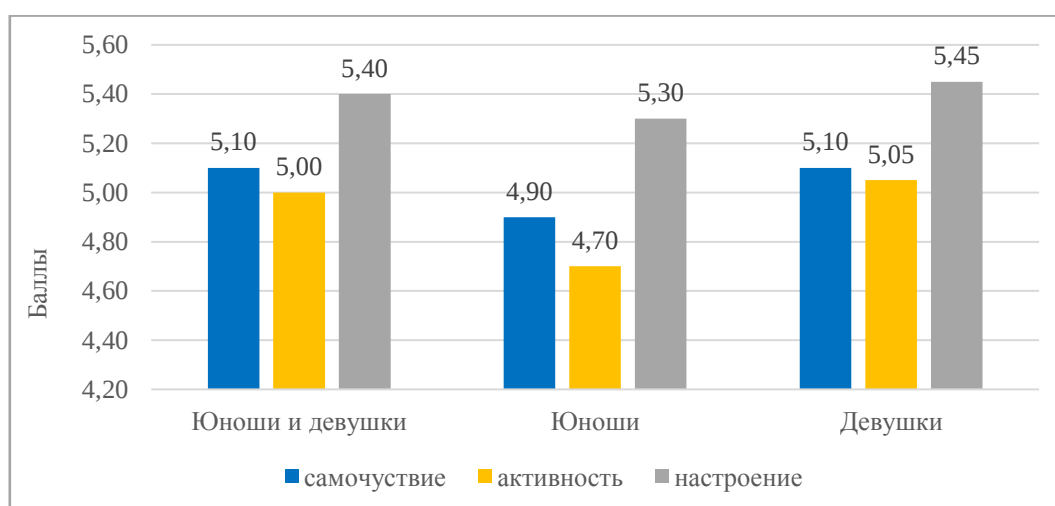


Рисунок. Показатели шкал «Самочувствие», «Активность», «Настроение» (Me), баллы

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Значения по всем шкалам в группе девушек были выше, однако статистически значимых отличий между значениями показателей юношей и девушек не выявлено. Более низкие медианные значения выявлены для шкалы «Активность». Особенно в группе юношей

медианные значения равны 4,70, что близко к среднему значению данного показателя (табл. 1, 2). В таблицах результатов исследования введены условные обозначения, где «С» – самочувствие, «А» – активность, «Н» – настроение.

Таблица 1

Показатели шкал «Самочувствие», «Активность», «Настроение» у юношей технического колледжа (Me), баллы

Показатели	Шкалы		
	С	А	Н
Me	4,90	4,70	5,30
Q1–Q3	3,50–6,20	3,65–5,95	4,15–6,30
Частота встречаемости значений меньше 4 (%)	15,32 %	14,22 %	9,01 %

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Таблица 2

**Показатели шкал «Самочувствие», «Активность», «Настроение»
у девушек технического колледжа (Me), баллы**

Показатели	Шкалы		
	С	А	Н
Me	5,10	5,05	5,45
Q1–Q3	4,08–6,50	4,10–5,83	4,38–6,50
Частота встречаемости значений меньше 4 (%)	10,04 %	9,01 %	9,91 %

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Процент встречаемости юношей – студентов технического колледжа с неблагоприятным состоянием по шкалам составил: «Самочувствие» – 15,32, «Активность» – 14,22, «Настроение» – 9,01 (табл. 1). По мнению А. Д. Соколова и его соавторов, это может быть связано с неудовлетворенностью результатами обучения и с низкой успеваемостью [10].

В группе девушек значения нижних квартилей по всем шкалам превышали 4 балла, что соответствует благоприятному состоянию, также и удельный вес девушек со значениями менее 4 по шкалам «Самочувствие» и «Активность» меньше, чем юношей (табл. 2).

Для выявления специфики показателей психоэмоционального состояния студентов технического колледжа целесообразно сравнить полученные данные с результатами других авторов, исследовавших иные группы учащихся. Так, в исследовании Е. Ю. Шаламовой с участием студентов младших курсов БУ «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия», значения по шкале «Активность» были наименьшими [9]. Напротив, в исследовании Е. А. Захаровой, у студентов первого курса Технического института (филиала) ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова» в г. Нерюнгри в первом семестре показатель активности был наивысшим [5]. Оценивая общий показатель теста САН, отмечено, что эмоциональное состояние студентов имеет среднюю оценку совокупности показателей «Самочувствия», «Активности» и «Настроения» – 4,93. Значения показателей, полученные А. А. Калаевой у учащихся 10-х классов общеобразовательной школы, свидетельствовали о хорошем состоянии учащихся. Также значения шкалы «Настроение» были наивысшими и составляли 7,15 баллов [6].

Исследовать функциональное психологическое состояние необходимо не только на основе показателей абсолюта, но и руководствуясь соотношением величин, полученных в соответствии со шкалами. В случае нормального функционального психологического состояния данные по самочувствию, активности и настроению, полученные благодаря самостоятельному анализу, можно сопоставить друг с другом, но, если оно ухудшится, – это неизбежно приведет к изменению соотношения между величинами опорных шкал. В данном исследовании обнаружено относительное снижение самочувствия и активности по сравнению с настроением, предположительно вследствие накопления усталости к концу первого семестра обучения.

Значения медиан в изученных возрастных группах по всем шкалам «Самочувствие», «Активность» и «Настроение» свидетельствовали о нормальном общем состоянии, однако по шкалам «Самочувствие» и «Активность» в группе 18-летних значения были снижены относительно других возрастов (табл. 3). Удельный вес студентов со значениями меньше 4 баллов в группе 18-летних был наивысшим. Также и нижние квартили имели наименьшие значения в данной возрастной группе, что может говорить о некоторых дезадаптивных процессах, вызванных рядом факторов, связанных с индивидуальными особенностями студентов, состоянием здоровья, большим объемом профильных предметов, практических занятий, производственной практикой, физической нагрузкой. Статистически значимых отличий изучаемых показателей в группах разного возраста не обнаружено.

Таблица 3

**Показатели шкал «Самочувствие», «Активность», «Настроение»
в возрастных группах (Ме), баллы**

Возраст	Шкалы	Ме	Q1–Q3	Значения меньше 4 (%)
16 лет	С	5,40	4,20–6,70	7,21
	А	5,10	4,20–6,30	5,41
	Н	5,60	4,60–6,80	7,21
17 лет	С	4,80	4,00–5,75	5,75
	А	5,00	3,88–5,40	5,40
	Н	5,15	4,10–5,93	5,93
18 лет	С	4,70	3,03–6,53	9,91
	А	4,45	3,30–6,08	9,01
	Н	5,40	3,63–6,70	6,31

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По данным опросника САН, большая часть студентов технического колледжа имеет благоприятные показатели эмоционального, физического состояния и настроения. Статистически значимых отличий по показателям «Самочувствие», «Активность», «Настроение» между значениями исследуемых групп девушек и юношей не наблюдалось, как и между

группами разного возраста. На данном этапе следует осуществлять мониторинг состояния студентов и проводить контрольные тестирования в начале и в конце учебного года, для поддержания благополучного психоэмоционального состояния. Для определения состояния студента на разных этапах обучения целесообразно использовать метод САН.

Список источников

1. Индейкина О. С., Хошгелдиева Ш. Самочувствие, активность и настроение учащихся // Теоретические и прикладные аспекты естественнонаучного образования : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 19 мая 2022 г., Чебоксары. Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2022. С. 228–231.
2. Злоказова М. В., Семакина Н. В., Убайдуллаева М. А., Ланских Ю. В. Использование динамической оценки самочувствия, активности и настроения студентов технического вуза для оптимизации учебного процесса // Совершенствование воспитательной работы в вузе: патриотическое воспитание : сб. ст. VI Межвуз. науч.-практ. конф., 02–06 декабря 2019 г., Киров. Киров : Вятский государственный университет, 2020. С. 109–113.
3. Шукуров Ф. А. Психоэмоциональное состояние и успеваемость студентов в процессе их обучения // Агаджанянские чтения : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. Посвящается 90-летию со дня рождения академика Н. А. Агаджаняна, 26–27 января 2018 г., Москва. Москва : Российский университет дружбы народов (РУДН), 2018. С. 303–304.
4. Кашина Ю. В., Покровский В. М., Чередник И. Л., Бурлуцкая А. В. Комплексная оценка адаптации студентов к процессу обучения в вузе // Человек. Спорт. Медицина. 2023. Т. 23, № 1. С. 73–79.
5. Захарова Е. А. Эмоциональное состояние студентов в первый семестр обучения // Международный студенческий научный вестник. 2019. № 3. С. 60.

References

1. Indeikina O. S., Khoshgeldieva Sh. Samochuvstvie, aktivnost i nastroyenie uchashchikhsia. In: *Proceedings of the All-Russian Research-to-Practice Conference “Teoreticheskie i prikladnye aspekty estestvenno-nauchnogo obrazovaniia”*, May 19, 2022, Cheboksary. Cheboksary: Chuvash State Pedagogical University named after I. Ya. Yakovlev; 2022. p. 228–231. (In Russian).
2. Zlokazova M. V., Semakina N. V., Ubaidullaeva M. A., Lanskih Yu. V. Ispolzovanie dinamicheskoi otsenki samochuvstviia, aktivnosti i nastroyeniia studentov tekhnicheskogo vuza dlia optimizatsii uchebnogo protsesssa. In: *Proceedings of the 6th Inter-University Research-to-Practice Conference “Sovershenstvovanie vospitatelnoi raboty v vuze: patrioticheskoe vospitanie”*, December 02–06, 2019, Kirov. Kirov: Vyatka State University; 2020. p. 109–113. (In Russian).
3. Shukurov F. A. Psychoemotional state and accessibility of students in the process of their training. In: *Proceedings of the 2nd All-Russian Research-to-Practice Conference “Aghajanian’s Reading. Dedicated to the 90th anniversary since the birth of academician N. A. Aghajanian”*, January 26–27, 2018, Moscow. Moscow: RUDN University; 2018. p. 303–304. (In Russian).
4. Kashina Yu. V., Pokrovskii V. M., Cherednik I. L., Burlutskaia A. V. Comprehensive assessment of adaptation to university among students. *Human. Sport. Medicine*. 2023;23(1):73–79. (In Russian).

6. Калаева А. А. Исследование состояний обучающихся 10-х классов по методике САН // Научный альманах. 2019. № 1-2 (51). С. 198–201.
7. Доскин В. А., Лаврентьева Н. А., Мирошников Н. П., Шарай В. Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. 1973. Т. 19, № 6. С. 141–145.
8. Кабачкова А. В. «Самочувствие-активность-настроение» студентов-первокурсников при посещении занятий по физическому воспитанию // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 29–31.
9. Шаламова Е. Ю., Сафонова В. Р. Психофункциональный статус, качество жизни и совладание со стрессом студентов северного медицинского вуза // Индивидуальные и региональные факторы образа жизни в формировании здоровья участников образовательного процесса. Сургут : Библиографика, 2016. С. 4–103.
10. Соколов А. Д., Рыспекова Ш. О., Жумакова Т. А., Артыкбаева У. С., Ерлан А. Е., Жунистаев Д. Д., Хасенова К. Х., Джусипбекова Б. А., Алпысбаева К. К. Изменения эмоционального состояния студентов в ходе учебного процесса // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 3-4. С. 556–559.
5. Zakharova E. A. The emotional state of students in the first semester. *Mezhdunarodnyi studencheskii nauchnyi vestnik*. 2019;(3):60. (In Russian).
6. Kalaeva A. A. Investigation of the condition of 10th grade students according to the SAN methodology. *Scholarly almanac*. 2019;(1-2):198–201. (In Russian).
7. Doskin V. A., Lavrenteva N. A., Miroshnikov N. P., Sharai V. B. Test differentsirovannoi samootsenki funktsionalnogo sostoianiia. *Voprosy Psikhologii*. 1973;19(6):141–145. (In Russian).
8. Kabachkova A. V. Well-being-activity-mood of first-year students when attending physical education classes. *Theory and practice of physical culture*. 2015;(7):29–31. (In Russian).
9. Shalamova E. Iu., Safonova V. R. Psikhofunktsionalnyi status, kachestvo zhizni i sovladanie so stressom studentov severnogo meditsinskogo vuza. *Individualnye i regionalnye faktory obraza zhizni v formirovanii zdorovia uchastnikov obrazovatel'nogo protsessa*. Surgut: Bibliografika; 2016. p. 4–103. (In Russian).
10. Sokolov A. D., Ryspekova Sh. O., Zhumakova T. A. et al. Izmeneniia emotsionalnogo sostoianiia studentov v khode uchebnogo protsessa. *Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamentalnykh issledovani*. 2016;(3-4):556–559. (In Russian).

Информация об авторах

Н. И. Кошкарлова – старший преподаватель.

О. Г. Литовченко – доктор биологических наук, доцент.

Information about the authors

Natalia I. Koshkarova – Senior Lecturer.

Olga G. Litovchenko – Doctor of Sciences (Biology), Docent.

Научная статья
УДК 159.942
doi: 10.35266/2949-3463-2024-1-7

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ ЮРИСТАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Наталья Ивановна Хохлова^{1✉}, **Людмила Васильевна Шибаета**²

¹ Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

² Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

¹ Hohlova-ni@yandex.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0001-8266-9629>

² shibaeva2003@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9261-9860>

Аннотация. В данной статье представлен сравнительный анализ стратегий преодоления профессионального стресса людьми зрелого возраста, работающими в юридической сфере и во внебюджетных организациях, предоставляющих услуги. Систематизированы и ранжированы ситуации, вызывающие стресс у респондентов. Показано, что у людей зрелого возраста, работников юридической организации, преобладают неконструктивные стратегии разрешения стрессовых ситуаций: «Избегание», «Агрессивные действия», «Асоциальные действия». Доказано, что противоречие между нравственно-этическими вопросами и профессиональными достижениями в юридической сфере становится ключевым фактором фиксации непродуктивных стратегий преодоления профессионального стресса у респондентов. Обозначены тенденции решения сложившейся негативной ситуации.

Ключевые слова: зрелый возраст, юридическая сфера, профессиональный стресс, юрист

Благодарности: авторы благодарят выпускника направления «Психология служебной деятельности» Сургутского государственного университета Э. Т. Сапарову за помощь в сборе данных для исследования.

Шифр специальности: 5.3.7. Возрастная психология.

Для цитирования: Хохлова Н. И., Шибаета Л. В. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций юристами зрелого возраста // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 1. С. 48–53. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-7.

Original article

STRESS COPING STRATEGIES USED BY MATURE-AGED LAWYERS

Natalia I. Khokhlova^{1✉}, **Lyudmila V. Shibayeva**²

¹ Surgut State University, Surgut, Russia

² Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

¹ Hohlova-ni@yandex.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0001-8266-9629>

² shibaeva2003@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9261-9860>

Abstract. The article deals with a comparative analysis of professional stress coping strategies used by mature-aged lawyers of a legal sector and those working in private organizations providing services. Situations generating stress in respondents have been organized and prioritized. It is demonstrated that mature-aged lawyers of the legal sector mainly use such non-constructive strategies as “avoidance behavior”, “aggression” and “antisocial behavior” to cope with stress. It has been proved that the contradiction between moral and ethic issues and professional achievements in the legal sector is a key factor for fixation of non-constructive strategies to cope with professional stress in respondents. The ways to deal with the current negative situation are proposed in the article.

Keywords: mature age, legal sector, professional stress, lawyer

Acknowledgements: The authors would like to thank E. T. Saparova, who graduated from Surgut State University with a degree in “Employment Psychology”, for help in collection of data for the research.

Code: 5.3.7. Developmental Psychology.

For citation: Khokhlova N. I., Shibayeva L. V. Stress coping strategies used by mature-aged lawyers. *Severnny region: nauka, obrazovanie, cultura*. 2024;25(1):48–53. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-7.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы повышается значимость исследований, направленных на изучение стресса и стратегий совладания с ним разными возрастными группами в различных профессиональных видах деятельности. Ряд исследователей подтверждают, что эффективность деятельности сотрудника зависит от его эмоционального состояния [1–10].

«Профессиональный стресс» предполагает постоянное напряжение, обусловленное профессиональной деятельностью [1–6]. «Высокий уровень профессионального стресса несет в себе риск эмоционального выгорания с возникновением ранних профессиональных деформаций и психосоматических заболеваний» [5, с. 86]. «Ежедневная работа юристов характеризуется постоянным давлением сроков и обстоятельств, усложнением законов и правовых процедур, необходимостью постоянного обновления информации о юриспруденции, доктрине и законах, высоким уровнем требований со стороны клиентов, конкуренцией с коллегами, систематическими переработками, постоянным интеллектуальным напряжением, контактом с конфликтами, агрессией и обвинениями, участие в сложных и противоречивых процессах, нередко требующих внутренней борьбы с личными моральными ценностями» [5, с. 86].

В зрелом возрасте констатируется определенный период, который характеризуется оценкой соответствия реального и планируемого будущего. В этом возрасте возможно за счет саморефлексии и децентрации оценивать уровень профессиональной деформации и актуализировать/сформировать средства совладания со стрессом, в том числе и профессиональным. Зрелый возраст в соответствии с классификацией Д. Б. Бромлея (*Bromley D.*) «соответствует второй стадии зрелости – средней взрослости (25–40 лет). Это период жизни, когда происходит актив-

ное личностное, интеллектуальное и физическое развитие, реализуются профессиональные, семейные планы» [11, с. 113].

Актуальность проблемы исследования особенностей преодоления стрессовых ситуаций юристами обусловлена противоречием между необходимостью получения высоких результатов данным контингентом в рамках профессиональной деятельности и неопределенностью путей достижения этих результатов. Достижение значимых результатов предъявляет высокие требования к необходимости оценки условий, в контексте которых осуществляется юридическая деятельность, таких как сложность оценки перспективного планирования следствий принимаемых решений, оценки нравственно-этических аспектов проблем, оценки многоуровневых социальных контактов, на которые оказывает влияние качество профессиональной деятельности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Цель исследования – определить специфику стратегий преодоления профессионального стресса сотрудниками юридических организаций. Специфика будет определена на основании сравнительного анализа результатов опроса юристов, работающих во внебюджетных организациях, и сотрудников других внебюджетных организаций, занимающихся предоставлением услуг населению (медицинских, преподавательских, физической культуры и спорта, бытовых, жилищно-коммунальных, туристских и экскурсионных, банковских, торговли и общественного питания и др.). В эмпирическом исследовании использовались следующие методы: теоретический метод (исследование научной литературы), психологическое измерение (опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла (*Hobfoll S.*) в адаптации Н. Е. Водопьяновой

и Е. С. Старченковой), метод математической статистики (критерий Фишера).

Результаты методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла в адаптации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой [1, 10] позволяют выявить уровень развития стратегий преодоления стрессовых ситуаций по следующим шкалам: «Ассертивная модель», «Социальное взаимодействие», «Поиск социальной поддержки», «Осторожные действия», «Импульсивные действия», «Избегание», «Манипулятивные действия», «Асоциальные действия», «Агрессивное поведение».

В опросе приняли участие 148 респондентов (60 % женщин, 40 % мужчин) в воз-

расте 25–38 лет, проживающих в г. Сургуте. Из них 118 чел. являются сотрудниками внебюджетных организаций, 30 – сотрудниками внебюджетных юридических организаций.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Выявление способов преодоления стрессовых ситуаций предварялось качественным анализом их специфики. Анализ показал, что такими ситуациями в основном являются конфликты и неэффективно организованный рабочий процесс (переработки, большой объем работы и т. д.). Более подробный перечень ситуаций в ранжированном порядке представлен в табл. 1 от наиболее часто указываемыми респондентами к менее популярным.

Таблица 1

**Перечень ситуаций, вызывающих стресс,
по результатам опроса сотрудников организации**

№ п/п	Сотрудники организаций	Сотрудники юридической организации
1	«личные проблемы», «проблемы дома»	«неуверенность», «медлительность», «скромность», «замкнутость», «личные проблемы» и «тревожность»
2	«постоянная усталость», «частые переработки», «дедлайны», «часто задерживают после работы», «почти не отдыхаю»	«переработки», «совмещение работы», «сверхурочная работа», «большой объем работы», «снижение заработной платы», «работа превратилась в рутину», «регулярные переработки»
3	«не нравится коллектив»	«проблемы дома», «стресс дома», «накопленная усталость», «трудности в личной жизни»
4	«постоянные проблемы на работе»	«плохие отношения с начальством»
5	«тревожность», «ничего не успеваю», «чувство вины», «страх не успеть что-то»	«совмещение работы и учебы», «нехватка времени», «мало времени на отдых»

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Проанализированы стратегии, по которым констатируется максимальный результат более чем у 50 % сотрудников юридических организаций (см. рисунок). Такими стратегиями являются: «Асоциальные действия», «Избегание», «Агрессивные действия».

Стратегия «Избегания» представлена максимальными значениями у 80 % респондентов. При констатации проблемной ситуации юристы не стремятся ее разрешать, а в большинстве случаев игнорируют или переключаются на другие события профессиональной жизни. Чаще всего это касается взаимоотношений с коллегами, являющимися оппонентами и защищающими противоположную сторону в судебных процессах.

«Асоциальные действия» представлены максимальными значениями у 70 % респондентов. Действия юристов зачастую обнаруживают нарушение общепринятых норм, враждебность. «Человек, склонный к такой модели поведения, превыше всего ставит свои собственные мнения и желания, не считаясь с тем, как его действия могут отразиться на других людях» [10, с. 12]. С одной стороны, уровень профессионализма юриста определяется количеством выигранных дел, независимо от праведности защищаемых, а с другой – в юридической сфере деятельности особым образом демонстрируется этический вопрос «За счет каких средств и кто защищен?». Ответ формулирует каждый юрист,

исходя из области своих нравственных и моральных ценностей. Ситуация может усугубляться, как оказалось, злоупотреблением психотропных и психоактивных веществ юриста-

ми, что представлено в ряде работ [5, 6, 9]. Показано, что употребление указанных веществ «встречается в два раза чаще, чем в иных профессиях» [5, с. 87].

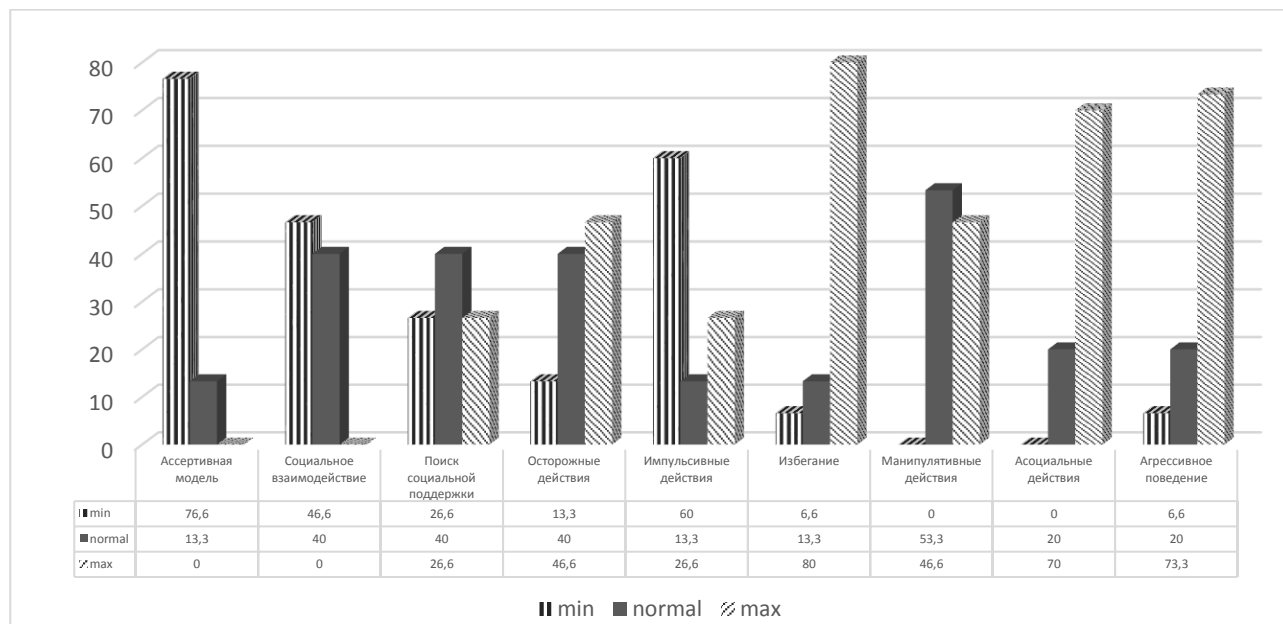


Рисунок. Результаты опроса «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», (%)

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

«Агрессивные действия» как стратегия преобладает у 73,3 % респондентов. Это намеренные действия, направленные на причинение физического или психологического вреда, характеризуются тенденцией испытывать негативные чувства при неудачах и конфликтах с другими людьми, обвинять окружающих, испытывать гнев, раздражение, внутреннюю напряженность, разочарование и неудовлетворенность. В досудебных и судебных процессах используются приемы агрессивного психологического воздействия с целью дезориентации и выигрыша.

На минимальном уровне у сотрудников юридической организации представлены такие стратегии, как «Ассертивная модель», «Вступление в социальный контакт» и «Импульсивные действия». «Ассертивная модель» представлена у 76,6 % сотрудников юридической организации, что иллюстрирует затруднения в умении выстраивать коммуникационный процесс (создание отношений, навык обращения за помощью или отказ в данной просьбе). Проявился сниженный уровень ак-

тивности социальной направленности и низкий уровень уверенности в себе. Результаты по шкале «Вступление в социальный контакт» почти у половины респондентов представлены на минимальном уровне. По мнению авторов методики, «у данных сотрудников снижено умение решать проблемные ситуации совместно с другими людьми, низкий уровень потребности в межличностных отношениях, в контактах с другими людьми, способности к сотрудничеству или компромиссу, стремлению к объединению, совместной деятельности для достижения близких или совпадающих целей» [10, с. 45]. Стратегия «Импульсивные действия» у 60 % респондентов выявлена на минимальном уровне представленности. Это свидетельствует об обдуманности и планировании юристами своих действий, что выступает важным качеством в профессиональной деятельности.

Таким образом, респонденты чаще используют такие стратегии, как «Избегание» (80 %), «Агрессивные действия» (73,3 %), «Асоциальные действия» (70 %). Сталки-

ваясь со стрессовой ситуацией, представители юридической сферы ориентируются чаще на удовлетворение собственных желаний в профессиональном плане, не считаясь с обстоятельствами и интересами других людей, что может выражаться в профессиональном эгоцентризме, доходящем в своей крайности до выхода за социально допустимые рамки и ограничения. Психологические состояния в стрессовых ситуациях характеризуются

внутренней напряженностью и раздраженностью.

Следует отметить, что данные стратегии характерны для других респондентов, не относящихся к юридическим организациям. Результаты максимальных значений среди респондентов юридических и иных организаций статистически незначимо различаются, что доказано с помощью критерия Фишера (табл. 2).

Таблица 2

**Сравнительный анализ стратегий у сотрудников юридических и иных организаций
(max показатели)**

Шкалы	Сотрудники организаций	Сотрудники юридической организации	Критерий Фишера, $\Phi^*_{эмп}$
Избегание	88	80	0,972, незначимо
Асоциальные действия	77	70	0,575, незначимо
Агрессивные действия	70	73,3	0,362, незначимо

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Таким образом, для юристов зрелого возраста, несмотря на профессиональный опыт, оказались характерны в большей степени психологически негативно окрашенные стратегии, не приводящие к продуктивным способам решения профессиональных спорных ситуаций. Степень конструктивности стратегии поведения на среднем уровне (ИК = 0,87) показывает низкую стрессоустойчивость людей зрелого возраста. Это является свидетельством востребованности специализированного психологического сопровождения. Одно из возможных направлений данной работы может состоять в организации процесса овладения участниками специализированных факультативов способами ориентировки в продуктивных и непродуктивных стратегиях взаимодействия с участниками проблемных ситуаций, овладении репертуаром способов разрешения конфликтных ситуаций в организации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Неконструктивные стратегии разрешения стрессовых ситуаций, характерных для профессиональной сферы юристов, обусловлены противоречием личностных особенностей и спецификой выбора неадекватных способов проявлений «профессионализма». Как пока-

зало исследование, для юристов зрелого возраста основаниями для стрессовых ситуаций выступают:

1) затруднения в рефлексии качеств личности, мешающих работе (неуверенность, медлительность, скромность, замкнутость и пр.);

2) специфика работы и личные проблемы, не имеющие отношения к профессии («личные проблемы», «проблемы дома»).

Данные затруднения порождают перспективы профессиональной деформации, проявляющиеся в выборе способов разрешения стрессовых ситуаций: «Избегание», «Агрессивные действия», «Асоциальные действия». Данные способы оказываются свойственными для людей зрелого возраста, несмотря на большой опыт работы в сфере предоставления услуг. Результаты свидетельствуют о сложностях социально-психологической ситуации деятельности юристов в организациях, востребованности понимания этого со стороны работодателей и руководителей организаций.

Непродуктивные стратегии деятельности юристов могут разрушать доверие к правовой системе как одному из критериев социально-психологической защищенности людей. В связи с этим важно акцентировать внимание на нравственно-этических аспектах разрешения конфликтных ситуаций на

основе сопровождения их психологической грамотности, как в процессе подготовки бу-

дущих юристов, так и в процессе непрерывного постпрофессионального образования.

Список источников

1. Банщикова Т. Н., Соколовский М. Л., Моросанова В. И. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций: психометрические характеристики русской версии методики // Сибирский психологический журнал. 2020. № 76. С. 55–77.
2. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. СПб. : Питер, 2004. 208 с.
3. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2000. № 3. С. 4–21.
4. Манухина С. Ю. Психология труда, психологический стресс в трудовой деятельности. М. : Юрайт, 2023. 485 с.
5. Морозов А. В., Жданов С. П., Красавчикова Л. И., Бианкина А. О., Калиновская В. С. Психология профессиональной деятельности адвоката // Психология и право. 2019. Т. 9, № 2. С. 84–94.
6. Морозов А. В., Чебыкина А. В. Влияние стресса на профессиональную работоспособность и профессиональное долголетие специалистов // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2011. № 3-1 (59). С. 83–84.
7. Хохлова Н. И., Плеханова Н. П. Психологические факторы, обуславливающие доверие потребителей к юридической компании // Психология и право. 2022. Т. 12, № 1. С. 196–208.
8. Щербатых Ю. В. Психология стресса. М. : Эксмо, 2008. 304 с.
9. Leignel S., Schuster J.-P., Hoertel N., Poulain X., Limosin F. Mental health and substance use among self-employed lawyers and pharmacists. *Occup. Med.* 2014;64(3):166–171.
10. Фетискин Н. П. Психология воспитания стрессо-совладающего поведения. М. : Инфра-М, 2017. 240 с.
11. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб. : Питер, 2001. 288 с.

Информация об авторах

Н. И. Хохлова – кандидат психологических наук, доцент.

Л. В. Шибеева – доктор психологических наук, профессор.

References

1. Banshchikova T. N., Sokolovsky M. L., Morosanova V. I. Strategic approach to coping scale: psychometric characteristics of the Russian version of technique. *Siberian Journal of Psychology*. 2020;(76):55–77. (In Russian).
2. Beznosov S. P. Professionalnaia deformatsiia lichnosti. Saint Petersburg: Piter; 2004. 208 p. (In Russian).
3. Leonova A. B. Osnovnye podkhody k izucheniiu professionalnogo stressa. *Lomonosov Psychology Journal*. 2000;(3):4–21. (In Russian).
4. Manukhina S. Yu. Psikhologiya truda, psikhologicheskii stress v trudovoi deiatelnosti. Moscow: Yurait; 2023. 485 p. (In Russian).
5. Morozov A. V., Zhdanov S. P., Krasavchikova L. I., Biankina A. O., Kalinovskaya V. S. The psychology of advocacy work. *Psychology and Law*. 2019;9(2):84–94. (In Russian).
6. Morozov A. V., Chebykina A. V. Vliianie stressa na professionalnuiu rabotosposobnost i professionalnoe dolgoletie spetsialistov. *Chelovecheskii faktor: problemy psikhologii i ergonomiki*. 2011;(59):83–84. (In Russian).
7. Khokhlova N. I., Plekhanova N. P. Psychological factors contributing to clients' trust for a law company. *Psychology and Law*. 2022;12(1):196–208. (In Russian).
8. Shcherbatykh Yu. V. Psikhologiya stressa. Moscow: Eksmo; 2008. 304 p. (In Russian).
9. Leignel S., Schuster J.-P., Hoertel N. et al. Mental health and substance use among self-employed lawyers and pharmacists. *Occup. Med.* 2014;64(3):166–171.
10. Fetiskin N. P. Psikhologiya vospitaniia stressosovladaiushchego povedeniia. Moscow: Infra-M; 2017. 240 p. (In Russian).
11. Anan'ev B. G. Chelovek kak predmet poznaniia. Saint Petersburg: Piter; 2001. 288 p. (In Russian).

Information about the authors

Natalia I. Khokhlova – Candidate of Sciences (Psychology), Docent.

Lyudmila V. Shibayeva – Doctor of Sciences (Psychology), Professor.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Научная статья

УДК 796.015:616.12-052-055.1

doi: 10.35266/2949-3463-2024-1-8

ВЛИЯНИЕ ЭКЗЕРГЕЙМ-ТРЕНИНГА НА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И СНА МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА

Роман Олегович Солодилов^{1✉}, Олег Александрович Кошевой²

¹ Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

² Центр медицины и реабилитации, Сургут, Россия

¹ solodilov_ro@surgu.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0002-4837-7427>

² swimmerkosh@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1770-2394>

Аннотация. Целью исследования является разработка и оценка эффективности программы физической рекреации мужчин среднего возраста с ишемической болезнью сердца на основе применения экзергейм-технологии. В контрольной и экспериментальной группах проведена оценка влияния различных видов физических упражнений на показатели силы, качества жизни, качества сна, антропометрические показатели и показатели состава тела. Установлено, что традиционная силовая тренировка и изометрические упражнения на тренажере HUBER 360 MD оказывают положительное влияние на показатели качества жизни, качества сна и силы верхних и нижних конечностей, но ни один из типов тренировок не привел к улучшению показателей состава тела у испытуемых.

Ключевые слова: ишемическая болезнь сердца, мужчины, физическая рекреация

Шифр специальности: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Для цитирования: Солодилов Р. О., Кошевой О. А. Влияние экзергейм-тренинга на антропометрические показатели и показатели качества жизни и сна мужчин среднего возраста с ишемической болезнью сердца // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 1. С. 54–61. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-8.

Original article

THE EFFECT OF EXERGAME TRAINING ON ANTHROPOMETRIC MEASURES AND INDICATORS OF QUALITY OF LIFE AND SLEEP IN MIDDLE-AGED MEN WITH CORONARY HEART DISEASE

Roman O. Solodilov^{1✉}, Oleg A. Koshevoi²

¹ Surgut State University, Surgut, Russia

² Center of Medicine and Rehabilitation, Surgut, Russia

¹ solodilov_ro@surgu.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0002-4837-7427>

² swimmerkosh@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1770-2394>

Abstract. The article aims at development and evaluation of efficiency of a physical recreation program for middle-aged men with coronary heart disease using exergame training. The effect of different physical exercises on indicators of strength, quality of life and sleep, anthropometric measures and indicators of body composition was assessed both in a control and in an experimental group. As a result of the research it was found out that traditional strength training and isometric exercises with HUBER 360 MD had a posi-

tive effect on indicators of quality of life and sleep, as well as on strength of upper and lower extremities. However, neither of the training methods improved body composition indicators of people under the test.

Keywords: coronary heart disease, men, physical recreation

Code: 5.8.6. Health-Improving and Adapted Physical Education.

For citation: Solodilov R. O., Koshevoi O. A. The effect of exergame training on anthropometric measures and indicators of quality of life and sleep in middle-aged men with coronary heart disease. *Severnny region: nauka, obrazovanie, cultura*. 2024;25(1):54–61. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-8.

ВВЕДЕНИЕ

Сердечно-сосудистые заболевания остаются одной из главных проблем здравоохранения по всему миру. Они включают в себя широкий спектр состояний, таких как ишемическая болезнь сердца (в том числе инфаркт миокарда), инсульт, артериальная гипертензия, атеросклероз и т. д. Они могут быть вызваны различными факторами, включая неправильное питание, низкий уровень физической активности, курение, избыточный вес, генетическую предрасположенность и факторы окружающей среды.

Уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в России остается высоким по сравнению с большинством европейских стран, особенно среди лиц трудоспособного возраста. За последние годы в стране отмечается некоторое снижение этого уровня, но темп снижения значительно ниже, чем во многих странах Западной Европы. Для ускорения снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний необходимо уделить большее внимания профилактике и доступности качественной рекреационной деятельности среди населения.

По данным Всемирной организации здравоохранения, ишемическая болезнь сердца (далее – ИБС) является одной из причин преждевременной смерти в мире. На долю ИБС за 2022 г. приходится 126 млн чел. по всему миру, что составляет 16 % от всех смертей. Современная стратегия профилактики ИБС, направленная в первую очередь на минимизацию риска сердечно-сосудистых осложнений и смертности, рассматривает физическую активность как один из наиболее эффективных методов [1]. За последние 30 лет физические упражнения стали неотъемлемой частью рекомендаций по предотвращению ИБС и в настоящее время являются

обязательной составляющей программы физической реабилитации и рекреации. Польза от регулярной физической активности признана во всем мире, подвергается постоянной проверке и обновлению различными международными организациями. Тем не менее, существует несколько спорных вопросов, в особенности типа и интенсивности нагрузок [2, 3].

Одним из новых трендов профилактики является использование технологии «активных игр» (экзергейминга) – формы физической активности, в которой используются мультимедийные технологии. Среди различных технологий экзергейминга особое место занимает HUBER 360 MD, поскольку она предлагает высокую степень контроля и управляемости физической нагрузкой.

В связи с растущей потребностью в развитии новых неинвазивных методов профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний значимость создания новых подходов к физической реабилитации становится более актуальной. В этом контексте экзергейм-тренинг может найти свое место как часть методик двигательной рекреации.

Экзергейм-тренинг предоставляет возможность расширить доступность и эффективность реабилитационных программ для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Это может помочь не только в улучшении физической формы и здоровья пациента, но и в повышении мотивации и интереса к занятиям физической активностью, что важно для долгосрочного поддержания здорового образа жизни.

Таким образом, разработка новых методик двигательной рекреации, включая экзергейм-тренинг, открывает перспективы для более эффективной и доступной профи-

лактики и коррекции сердечно-сосудистых заболеваний, способствуя улучшению качества жизни пациентов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании приняли участие 20 мужчин среднего возраста, страдающих от ИБС, средний возраст которых составил ($52,8 \pm 2,5$) года, средняя продолжительность заболевания составляет ($2,1 \pm 0,7$) года. Все участники предоставили письменное информированное согласие на участие в эксперименте. Все этапы

исследования соответствуют законодательству и нормативным требованиям. Важным принципом было соблюдение этических норм и отсутствие риска для здоровья участников в соответствии с Хельсинкской декларацией Всемирной медицинской ассоциации.

Испытуемые были случайным образом разделены на две группы: контрольную (далее – КГ) и экспериментальную (далее – ЭГ). Исходные данные испытуемых представлены в табл. 1.

Таблица 1

Исходные данные испытуемых, ($M \pm \sigma$, $n = 20$)

Показатель	Всего, $n = 20$	КГ, $n = 10$	ЭГ, $n = 10$
Возраст, лет	$52,8 \pm 2,5$	$53,1 \pm 2,9$	$51,9 \pm 3,1$
Длина тела, м	$1,74 \pm 0,09$	$1,75 \pm 0,07$	$1,73 \pm 0,08$
Масса тела, кг	$84,6 \pm 12,6$	$82,3 \pm 13,9$	$85,7 \pm 11,5$
Артериальная гипертензия, %	80	70	90
Курение, %	65	80	50
Дислипидемия, %	40	15	25
Ангиопластика, %	100	100	100

Примечания: различия между группами считали достоверными при $p \leq 0,05$. Составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Единственным различием между группами был вид физических нагрузок. Обе программы включали контроль факторов риска, мониторинг диеты, обучение правильному выполнению упражнений и психологическую поддержку. Каждая программа состояла из 12 занятий по 3 часа, проводившихся 3 раза в неделю. К выполнению предлагались различные виды нагрузок: 1) КГ – силовая тренировка, ЭГ – изометрические упражнения на тренажере HUBER 360 MD (45 мин); 2) работа на велоэргометре с ЧСС 60–80 % от максимальной, определенной во время нагрузочного теста (45 мин) [3, 4]; 3) сеанс релаксации (45 мин). Перед исследованием заполнены опросники качества жизни (SF-36) и качества сна (PSQI).

Испытуемые ЭГ прошли ознакомительное занятие за несколько дней до начала исследования. На этом же этапе был оценен их уровень координации с использованием специального протокола, встроенного в HUBER 360 MD. Минимальный уровень необходимой координации составлял 60 % [5]. Для обеспече-

ния прогресса каждое занятие адаптировалось с учетом интенсивности и сложности упражнений.

Силовая тренировка включала в себя круговое занятие, состоящее из шести различных упражнений, выполненных на тренажерах Technogym. Испытуемые выполняли следующие упражнения: жим ногами, жим лежа от груди, вертикальную и горизонтальную тягу, разгибание ног, упражнения на тренажере «Бабочка». Мышечные группы, задействованные при выполнении этих упражнений, совпадают с теми, которые активизируются на тренажере HUBER 360 MD.

Для обеспечения соответствия рекомендациям по тренировкам с отягощениями в кардиореабилитации интенсивность нагрузки была установлена на уровне 60 % от максимального произвольного сокращения (далее – МПС). Каждое упражнение выполнялось в формате трех серий по 12 повторений. Расчет МПС проводился при помощи теста 1ПМ (повторный максимум) для каждого упражнения в начале каждой тренировочной неде-

ли по формуле, предложенной Бойдом Эпли (Epley B.):

$$1\text{ПМ} = W \left(1 + \frac{R}{30} \right),$$

где W – используемый вес, R – количество повторений (> 1).

Данный тест является безопасным и надежным показателем оценивания силы у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В качестве средства оценки динамики силы нижних и верхних конечностей было выбрано два упражнения – жим ногами в тренажере и жим лежа (табл. 2). Полученные показатели были переведены в килоньютоны (кН).

Таблица 2

Показатели силы мужчин среднего возраста с ИБС, ($M \pm \sigma$)

1ПМ-тест, кН	Всего, $n = 20$	КГ, $n = 10$	ЭГ, $n = 10$
Сила нижних конечностей, (жим ногами)	$0,56 \pm 0,20$	$0,59 \pm 0,19$	$0,53 \pm 0,21$
Сила верхних конечностей, (жим лежа)	$0,29 \pm 0,11$	$0,26 \pm 0,11$	$0,31 \pm 0,10$

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Для оценки антропометрических параметров использовали следующие методики (табл. 3):

- расчет индекса массы тела (далее – ИМТ), который определяется как вес в килограммах (кг), деленный на квадрат роста в метрах (м):

$$\text{ИМТ} = \frac{m}{h^2},$$

где m – масса тела в килограммах, h – рост в метрах;

- в соответствии с протоколом Всемирной организации здравоохранения окружность талии измерялась в средней точке между нижним краем последнего прощупываемого ребра и верхней частью гребня подвздошной кости;

- состав тела оценивался методом биоэлектрического импеданса с использованием прибора BODYSTAT 1500.

Таблица 3

Исходные показатели антропометрических характеристик до исследования, ($M \pm \sigma$)

Показатель	Всего, $n = 20$	КГ, $n = 10$	ЭГ, $n = 10$
Масса тела, кг	$84,5 \pm 13,2$	$83,4 \pm 14,6$	$85,6 \pm 11,9$
Индекс массы тела, $\text{кг}/\text{м}^2$	$28,1 \pm 4,1$	$27,8 \pm 4,3$	$28,3 \pm 3,8$
Обхват талии, см	$100,1 \pm 11,5$	$99,2 \pm 11,3$	$100,7 \pm 12,1$
Масса жира, кг	$21,1 \pm 6,8$	$21,4 \pm 7,5$	$20,5 \pm 6,1$
Безжировая масса, кг	$63,2 \pm 9,9$	$61,3 \pm 11,7$	$65,1 \pm 7,6$

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Для оценки качества жизни использовалась российская версия опросника SF-36 (краткая форма) [6]. Опросник SF-36 состоит из 36 вопросов, которые сгруппированы в восемь шкал: физическое функционирование, ролевое функционирование (обусловленное физическим состоянием), телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, эмоциональное состояние и психическое здоровье. Каждая шкала оценивается в пределах от 0 до 100, где более высокое значение указывает на лучшую оценку по соответствующей шкале.

Из этих шкал формируются два параметра: психологический и физический компоненты здоровья.

Для оценки качества сна использовался Питтсбургский опросник оценки качества сна (далее – PSQI) [7]. Опросник включает 19 вопросов для самооценки и 5 – для партнера. Вопросы охватывают 7 компонентов: субъективное качество сна, латентность сна, продолжительность сна, привычная эффективность сна, нарушения сна, использование снотворных препаратов и дневная дисфункция. Итоговая оценка формируется путем

суммирования баллов по каждой компоненте и составляет общую оценку от 0 до 21 балла, где 0 баллов указывает на отсутствие проблем со сном, а 21 балл свидетельствует о серьезных нарушениях сна. Общий балл PSQI > 5 указывает на наличие значительных нарушений сна.

Оценка ключевых показателей производилась дважды: за день до начала исследования и на следующий день после его окончания.

Статистические методы исследования включали в себя проверку нормальности распределения и равенства дисперсии, для чего использовали критерии Шапиро – Уилка (*Shapiro S., Wilk M.*) и Бартлетта (*Bartlett M.*) соответственно. Для сравнения данных между группами использовали *t*-критерий Стьюдента (*Gosset W.*) при $p \leq 0,05$. Дисперсионный анализ (ANOVA) использовали для повторных измерений показателей (до и после) между исследуемыми группами. Весь статисти-

ческий анализ проводился при помощи пакета программ IBM SPSS Statistics V22.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе анализа исходных данных выявлено, что все испытуемые прошли баллонную ангиопластику, основными факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний были дислипидемия (40 %), курение (65 %), гипертония (80 %). Группы были сформированы таким образом, чтобы они не различались по данным факторам риска.

Посещение занятий составило 100 %. Никаких нежелательных факторов и событий, которые могли повлиять на результаты исследования, не наблюдалось ни в одной из групп.

После четырех недель тренировок (12 занятий) ни в одной из исследуемых групп показатели состава тела и антропометрические характеристики достоверно не изменились (табл. 4).

Таблица 4

Динамика антропометрических показателей и показателей состава тела испытуемых, (М ± σ)

Показатель	Всего, $n = 20$		КГ, $n = 10$		ЭГ, $n = 10$	
	до	после	до	после	до	после
Масса тела, кг	84,5 ± 13,2	84,1 ± 13,2	83,4 ± 14,6	83,7 ± 14,9	85,6 ± 11,9	84,5 ± 11,4
Индекс массы тела, кг/м ²	28,1 ± 4,1	27,9 ± 4,1	27,8 ± 4,3	27,9 ± 4,3	28,3 ± 3,8	27,8 ± 3,7
Обхват талии, см	100,1 ± 11,5	98,7 ± 11,1	99,2 ± 11,3	98,1 ± 11,6	100,7 ± 12,1	99,3 ± 10,7
Масса жира, кг	21,1 ± 6,8	20,3 ± 6,4	21,4 ± 7,5	21,3 ± 7,2	20,5 ± 6,1	19,4 ± 5,4
Безжировая масса, кг	63,2 ± 9,9	63,3 ± 9,7	61,3 ± 11,7	61,4 ± 11,4	65,1 ± 7,6	65,2 ± 7,5

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

При статистическом анализе экспериментальных данных установлено, что разработанная программа рекреации оказала положительное воздействие на показатели качества жизни и качества сна исследуемых групп, без достоверных различий между группами (табл. 5). Кроме этого, результаты обеих групп подтвердили изменения в показателях силы нижних и верхних конечностей. В КГ увели-

чение показателей силы верхних конечностей составило 13 % (до – (0,26 ± 0,11) кН, после – (0,31 ± 0,11) кН, $p \leq 0,05$), нижних конечностей – 22 % (до – (0,59 ± 0,19) кН, после – (0,75 ± 0,34) кН, $p \leq 0,01$); в ЭГ – 19 % (до – (0,31 ± 0,10) кН, после – (0,38 ± 0,09) кН, $p \leq 0,05$) и 32 % (до – (0,53 ± 0,21) кН, после – (0,77 ± 0,24) кН, $p \leq 0,01$) соответственно.

Таблица 5

Динамика показателей силы мужчин среднего возраста с ИБС, (М ± σ)

Показатель, кН	Всего, $n = 20$		КГ, $n = 10$		ЭГ, $n = 10$	
	до	после	до	после	до	после
Сила нижних конечностей (жим ногами)	0,56 ± 0,20	(0,76 ± 0,29) ^Б	0,59 ± 0,19	(0,75 ± 0,34) ^Б	0,53 ± 0,21	(0,77 ± 0,24) ^Б
Сила верхних конечностей (жим лежа)	0,29 ± 0,11	(0,34 ± 0,11) ^Б	0,26 ± 0,11	(0,31 ± 0,11) ^А	0,31 ± 0,10	(0,38 ± 0,09) ^А

Примечания: ^А – достоверность $p \leq 0,05$; ^Б – достоверность $p \leq 0,01$. Составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Оценка, полученная при помощи анкеты SF-36, показала улучшение физических и ментальных компонентов после четырех недель комплексной рекреации, независимо от типа воздействия. Данные во многом соответствуют результатам исследований, проведенных зарубежными коллегами А. Шталь (Stahle A.), А. М. Йоханнес (Yohannes A.) и др., которые также доказали благотворное влияние физической рекреации на качество жизни людей, страдающих ИБС [8, 9]. Достаточно быстрый обнаруженный эффект можно объяснить мультимодальным подходом к рекреации (фи-

зическая активность в сочетании с сеансом релаксации).

Результаты исследования показали, что общее улучшение физического компонента в обеих группах составило 11,1 % (до – $(67,8 \pm 16,3)$, после – $(76,1 \pm 16,1)$, $p \leq 0,05$), в КГ – 13,6 % (до – $(63,2 \pm 16,1)$, после – $(71,8 \pm 16,1)$, $p \leq 0,01$), в ЭГ – 10,9 % (до – $(72,3 \pm 15,1)$, после – $(80,2 \pm 15,3)$, $p \leq 0,01$). Улучшение по психологическому компоненту составило 13,4 % (до – $(65,2 \pm 20,8)$, после – $(73,7 \pm 15,3)$, $p \leq 0,05$), 18 % (до – $(59,5 \pm 19,9)$, после – $(70,5 \pm 17,4)$, $p \leq 0,01$) и 8 % (до – $(71,1 \pm 20,5)$, после – $(76,9 \pm 12,4)$, $p \leq 0,05$) соответственно (табл. 6).

Таблица 6

Динамика показателей качества жизни и качества сна мужчин среднего возраста с ИБС, (М ± σ)

Показатель	Всего, $n = 20$		КГ, $n = 10$		ЭГ, $n = 10$	
	до	после	до	после	до	после
Физический компонент здоровья (SF-36)	$67,8 \pm 16,3$	$(76,1 \pm 16,1)^A$	$63,2 \pm 16,1$	$(71,8 \pm 16,1)^B$	$72,3 \pm 15,1$	$(80,2 \pm 15,3)^B$
Психологический компонент здоровья (SF-36)	$65,2 \pm 20,8$	$(73,7 \pm 15,3)^A$	$59,5 \pm 19,9$	$(70,5 \pm 17,4)^B$	$71,1 \pm 20,5$	$(76,9 \pm 12,4)^A$
Питтсбургский опросник индекса качества сна (PSQI)*	$5,4 \pm 3,1$	$4,6 \pm 2,9$	$6,1 \pm 2,5$	$5,4 \pm 3,1$	$4,8 \pm 3,50$	$3,8 \pm 2,6$

Примечания: * – баллы по семи компонентам складываются в итоговую общую оценку от 0 до 21 балла, где «0 баллов» означает отсутствие проблем со сном и «21» – серьезное затруднение; ^A – достоверность $p \leq 0,05$; ^B – достоверность $p \leq 0,01$. Составлено авторами на основе результатов собственного исследования.

Наконец, исследование С. Шиза (Schiza S.) и ее коллег показало, что люди с острым коронарным синдромом имеют нарушения показателей сна, приводящие к плохому качеству сна [10]. В эксперименте достоверных статистических различий до и после зафиксировано не было, наблюдалась только динамика улучшения качества сна независимо от типа воздействия.

Несмотря на широкое применение в физической реабилитации и рекреации по всему миру тренажера HUBER 360 MD, его влияние до сих пор плохо изучено среди людей с хроническими заболеваниями. Данная современная технология представляет собой альтернативную форму физических упражнений, известную положительным воздей-

ствием на равновесие и силу у различных групп населения. В исследовании сопоставлены эффекты краткосрочного применения HUBER 360 MD в сравнении со стандартными методами тренировочных занятий у людей с ИБС для того, чтобы проверить потенциальное превосходство данного метода тренировок. Обнаружено, что оба типа тренировок оказывают положительное влияние на показатели качества жизни, качества сна и силы верхних и нижних конечностей. Однако, ни один из типов тренировок не привел к улучшению показателей состава тела у испытуемых.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты показывают значительную межиндивидуальную гетерогенность. Не об-

наружены связи между изменениями переменных. Таким образом, например, можно улучшить физическую форму и показатели силы без улучшения показателей состава тела. Стоит отметить, что испытуемые, которые занимались на тренажере HUBER 360 MD, добились более выраженного улучшения показателей силы мышц верхних конечностей по сравнению с испытуемыми, которые занимались по стандартной методике.

Тем не менее, оба типа тренировок продемонстрировали улучшение всех рассматриваемых показателей. Обе программы хорошо переносятся, безопасны и осуществимы в этой группе испытуемых с ИБС. Протокол тренировок на базе HUBER 360 MD может быть внедрен в программу рекреации для людей с различными хроническими заболеваниями, а его инновационный характер позволяет варьировать виды упражнений и нагрузки.

Список источников

1. Солодилов Р. О. Влияние изометрических нагрузок на функции эндотелия у людей с ишемической болезнью сердца // Человек. Спорт. Медицина. 2023. Т. 23, № 1. С. 173–179.
2. Солодилов Р. О. Коррекция эндотелиальной дисфункции у мужчин с ишемической болезнью сердца средствами физических упражнений // Адаптивная физическая культура. 2022. Т. 92, № 4. С. 33–36.
3. Balady G. J., Williams M. A., Ades P. A. et al. Core components of cardiac rehabilitation/secondary prevention programs: 2007 update: a scientific statement from the American Heart Association Exercise, Cardiac Rehabilitation, and Prevention Committee, the Council on Clinical Cardiology; the Councils on Cardiovascular Nursing, Epidemiology and Prevention, and Nutrition, Physical Activity, and Metabolism; and the American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation. *Circulation*. 2007;115(20):2675–2682.
4. Tabet J. Y., Meurin P., Ben Driss A. et al. Determination of exercise training heart rate in patients on beta-blockers after myocardial infarction. *Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil.* 2006;13(4):538–543.
5. Guiraud T., Labrunee M., Pillard F. et al. Whole-body strength training using a Huber Motion Lab in coronary heart disease patients: safety, tolerance, fuel selection, and energy expenditure aspects and optimization. *Am J Phys Med Rehabil.* 2015;94(5):385–394.
6. Ware Jr J. E., Gandek B. Overview of the SF-36 Health Survey and the International Quality of Life Assessment (IQOLA) Project. *J. Clin. Epidemiol.* 1998;51(11):903–912.
7. Buysse D. J., Reynolds 3rd C. F., Monk T. H. et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* 1989;28(2):193–213.
8. Stahle A., Mattsson E., Ryden L. et al. Improved physical fitness and quality of life following training of elderly patients after acute coronary events. A 1-year follow-up randomized controlled study. *Eur. Heart J.* 1999;20(20):1475–1484.
9. Yohannes A. M., Doherty P., Bundy C., Yalfani A. The long-term benefits of cardiac rehabilitation

References

1. Solodilov R. O. Effect of isometric exercise on endothelial function in people with coronary heart disease. *Human. Sport. Medicine*. 2023;23(1):173–179. (In Russian).
2. Solodilov R. O. Correction of endothelial dysfunction in men with coronary heart disease with the help of physical exercises. *Adaptivnaia fizicheskaiia kultura*. 2022;92(4):33–36. (In Russian).
3. Balady G. J., Williams M. A., Ades P. A. et al. Core components of cardiac rehabilitation/secondary prevention programs: 2007 update: a scientific statement from the American Heart Association Exercise, Cardiac Rehabilitation, and Prevention Committee, the Council on Clinical Cardiology; the Councils on Cardiovascular Nursing, Epidemiology and Prevention, and Nutrition, Physical Activity, and Metabolism; and the American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation. *Circulation*. 2007;115(20):2675–2682.
4. Tabet J. Y., Meurin P., Ben Driss A. et al. Determination of exercise training heart rate in patients on beta-blockers after myocardial infarction. *Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil.* 2006;13(4):538–543.
5. Guiraud T., Labrunee M., Pillard F. et al. Whole-body strength training using a Huber Motion Lab in coronary heart disease patients: safety, tolerance, fuel selection, and energy expenditure aspects and optimization. *Am J Phys Med Rehabil.* 2015;94(5):385–394.
6. Ware Jr J. E., Gandek B. Overview of the SF-36 Health Survey and the International Quality of Life Assessment (IQOLA) Project. *J. Clin. Epidemiol.* 1998;51(11):903–912.
7. Buysse D. J., Reynolds 3rd C. F., Monk T. H. et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* 1989;28(2):193–213.
8. Stahle A., Mattsson E., Ryden L. et al. Improved physical fitness and quality of life following training of elderly patients after acute coronary events. A 1-year follow-up randomized controlled study. *Eur. Heart J.* 1999;20(20):1475–1484.
9. Yohannes A. M., Doherty P., Bundy C., Yalfani A. The long-term benefits of cardiac rehabilitation

- on depression, anxiety, physical activity and quality of life. *J. Clin. Nurs.* 2010;19(19–20):2806–2813.
10. Schiza S. E., Simantirakis E., Bouloukaki I. et al. Sleep patterns in patients with acute coronary syndromes. *Sleep Med.* 2010;11(2):149–153.

Информация об авторах

Р. О. Солодилов – кандидат биологических наук, доцент.

О. А. Кошевой – кандидат биологических наук, заведующий отделением физической реабилитации.

- on depression, anxiety, physical activity and quality of life. *J. Clin. Nurs.* 2010;19(19–20):2806–2813.
10. Schiza S. E., Simantirakis E., Bouloukaki I. et al. Sleep patterns in patients with acute coronary syndromes. *Sleep Med.* 2010;11(2):149–153.

Information about the authors

Roman O. Solodilov – Candidate of Sciences (Biology), Docent.

Oleg A. Koshevoi – Candidate of Sciences (Biology), Head of Physical Rehabilitation Department.

Научная статья
УДК 796.035-055.26
doi: 10.35266/2949-3463-2024-1-9

ОБОСНОВАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА

Наталья Виллиевна Пешкова^{1✉}, Людмила Ивановна Лубышева²,
Дарья Николаевна Ветрова³, Мария Александровна Зубарева⁴

^{1,3,4} Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

² Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

¹ peshkova_nv@surgu.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0002-0672-2130>

² fizkult@teoriya.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4713-9643>

³ vetrova_dn@edu.surgu.ru

⁴ mari.zubareva.99@mail.ru

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена высокой значимостью поиска эффективных средств и методов сохранения репродуктивного здоровья женщин, что возможно посредством их приобщения к активному и здоровому образу жизни. В то же время с возрастом происходят изменения, как в физическом, так и психическом состоянии, что должно учитываться в процессе построения физкультурно-оздоровительных занятий.

Цель – экспериментально обосновать необходимость реализации дифференцированного подхода при организации физкультурно-оздоровительных занятий женщин репродуктивного возраста с учетом физического и психического состояния.

Анализ полученных результатов позволил сделать заключение о необходимости применения дифференцированного подхода при организации физкультурно-оздоровительных занятий женщин репродуктивного возраста, поскольку были выявлены различия в возрастных группах, как в составе тела, так и в физическом и психическом состоянии исследуемых выборок.

Статья предназначена для специалистов в области физической культуры и спорта, организующих физкультурно-оздоровительные занятия для женщин репродуктивного возраста.

Ключевые слова: репродуктивное здоровье, дифференцированный подход, биоимпедансное исследование состава тела, физическое и психологическое здоровье женщин, опросник SF-36 «Оценка качества жизни»

Шифр специальности: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Для цитирования: Пешкова Н. В., Лубышева Л. И., Ветрова Д. Н., Зубарева М. А. Обоснование дифференцированного подхода при организации физкультурно-оздоровительных занятий женщин репродуктивного возраста // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 1. С. 62–68. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-9.

Original article

RATIONALE FOR A DIFFERENTIATED APPROACH TO ORGANIZING HEALTH AND FITNESS ACTIVITIES FOR WOMEN OF REPRODUCTIVE AGE

Natalia V. Peshkova^{1✉}, Lyudmila I. Lubysheva², Daria N. Vetrova³, Maria A. Zubareva⁴

^{1,3,4} Surgut State University, Surgut, Russia

² Russian University of Sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia

¹ peshkova_nv@surgu.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0002-0672-2130>

² fizkult@teoriya.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4713-9643>

³ vetrova_dn@edu.surgu.ru

⁴ mari.zubareva.99@mail.ru

Abstract. The relevance of the study is due to the high significance of finding effective agents and methods for preserving reproductive health of women. This is possible through their involvement in an active

and healthy lifestyle. Physical and psychological changes, which occur, as women grow older, should be taken into account when organizing health and fitness activities.

The purpose of the study is to provide an experimentally proven rationale for using a differentiated approach to organizing health and fitness activities for women of reproductive age, taking into account their physical and psychological state.

The analysis of the obtained results proved the need for using a differentiated approach to organizing health and fitness activities for women of reproductive age, as far as some differences had been found out in body composition and physical and psychological state of different age groups.

The article is intended for physical culture and sport professionals who organize health and fitness activities for women of reproductive age.

Keywords: reproductive health, differentiated approach, body impedance, physical and psychological health of women, Quality of Life Questionnaire (SF-36)

Code: 5.8.6. Health-Improving and Adapted Physical Education.

For citation: Peshkova N. V., Lubyшева L. I., Vetrova D. N., Zubareva M. A. Rationale for a differentiated approach to organizing health and fitness activities for women of reproductive age. *Severnny region: nauka, obrazovanie, cultura*. 2024;25(1):62–68. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-9.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема репродуктивного здоровья населения выходит на первый план, особенно это касается женского населения, поскольку решение задач, связанных с улучшением демографической ситуации в стране, во многом зависит от того, насколько женщина готова как психически, так и физически к воспроизведению здорового потомства.

По мнению Р. М. Садыкова, Н. Л. Большакова, наблюдающееся снижение качества жизни, хронический стресс, который сопровождает человека в повседневной жизнедеятельности, неопределенность личных перспектив ведут к ухудшению физического здоровья женщин, их социальному неблагополучию, неготовности к выполнению материнской роли [1]. Репродуктивное здоровье, как составляющая определения «общественное здоровье», является важнейшим фактором биографии индивидуума, личного и общественного благополучия. Для каждого человека, вне зависимости от половой принадлежности, репродуктивное здоровье и положительное отношение к данной функции являются весомым вкладом в общественное богатство, предметом усиления института семьи, и в целом демографического положения страны [2].

На основании анализа различных источников информации относительно репродуктивного здоровья населения России можно сделать вывод о имеющихся негативных тенденциях и низком уровне рождаемости в стране. Отсутствие положительной дина-

мики прироста населения во многом связана с ухудшением здоровья лиц фертильного возраста, увеличением числа гинекологических заболеваний и недостаточным уровнем физического развития женского населения страны [3, 4].

Всемирная организация здравоохранения определяет репродуктивный возраст женщины от 15 до 49 лет. При этом, по данным Росстата, средний возраст женщины при рождении первенца в 2018–2022 гг. составил 26,8 лет, второго ребенка – 30,5 лет, а третьего – 33,1 года [5]. Следует отметить, что большинство проблем со здоровьем, с которыми сталкиваются женщины, возникают на ранних этапах жизни, поэтому необходимо заботиться о здоровье женщины на протяжении всего репродуктивного возраста [6, 7].

Важную роль в сохранении здоровья женщин играет физическая активность [8]. Организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия оказывают общеукрепляющее воздействие, активизируют кровообращение во всем организме, уменьшая застойные явления в органах малого таза. Специально подобранные физические упражнения способствуют укреплению мышц брюшного пресса, спины, повышению эластичности мышц тазового дна и т. д. [9, 10].

Следует учитывать, что на разных этапах репродуктивного периода психическое и физическое состояние женщины подвержено изменениям, что в обязательном порядке должно учитываться при построении физкультурно-оздоровительных занятий.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Экспериментальная работа была организована в Сургутском государственном университете в 2023 г. В исследовании приняло участие 36 женщин: группы Ж1 (18–20 лет, 13 чел.), Ж2 (21–30 лет, 12 чел.), Ж3 (31–40 лет, 11 чел.). Все испытуемые до тестирования подписали информированное согласие на участие в эксперименте. Были использованы следующие методы: 1) анкетирование с помощью опросника SF-36 «Оценка качества жизни»; 2) биоимпедансное исследование состава тела с использованием анализатора биоимпедансных обменных процессов и со-

става тела ABC-02 «МЕДАСС» (далее – «МЕДАСС») [11].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты проведенного биоимпедансного исследования с помощью «МЕДАСС» представлены в табл. 1 и на рис. 1–4. Особое внимание в процессе анализа полученных показателей уделялось оценке индекса массы тела (далее – ИМТ), окружности талии, тощей массе, доле активной клеточной массы (далее – ДАКМ), доле скелетно-мышечной массы (далее – ДСММ), проценту жировой массы, доле минеральной массы в костной ткани (далее – ДММ в КТ) и фазовому углу.

Таблица 1

Среднегрупповые результаты биоимпедансного исследования состава тела женщин с использованием «МЕДАСС»

Показатель	$\bar{X} \pm \sigma$		
	Ж1, n = 13	Ж2, n = 12	Ж3, n = 11
ИМТ, кг/м ²	19,4 ± 3,3	22,6 ± 2,6	23,3 ± 2,0
Окружность талии, см	64,9 ± 6,1	71,8 ± 6,9	77,6 ± 7,3
Процент жировой массы	25,1 ± 7,0	28,6 ± 7,1	32,0 ± 3,7
Доля активной клеточной массы, %	55,1 ± 2,8	56,0 ± 3,2	56,3 ± 2,7
Доля скелетно-мышечной массы, %	49,4 ± 0,6	48,5 ± 1,3	45,1 ± 1,8
Доля минеральной массы в костной ткани, %	4,8 ± 0,1	4,8 ± 0,1	4,7 ± 0,1
Фазовый угол, градусы	6,3 ± 0,6	6,5 ± 0,7	6,6 ± 0,6

Примечание: составлено авторами на основании данных исследования.

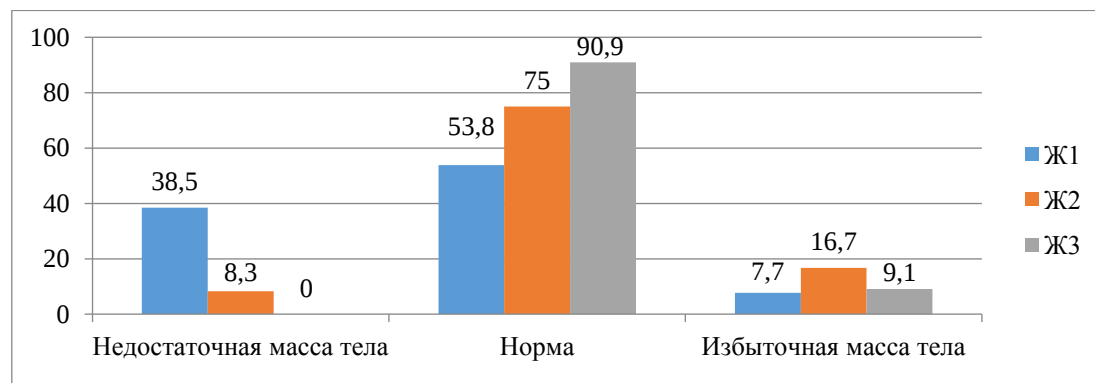


Рис. 1. Результаты биоимпедансного исследования состава тела по индексу массы тела у обследуемой выборки женщин

Примечание: составлено авторами на основании данных исследования.

Основываясь на данных протокола «МЕДАСС», следует отметить, что показатель ИМТ, соответствующий норме, преобладает у группы Ж3, тогда как у более трети девушек 18–20 лет выявлена недостаточная масса тела.

Можно констатировать, что с возрастом ИМТ в целом имеет большие значения, что под-

тверждается отсутствием значений, соответствующих недостаточной массе тела в группе Ж3. При этом важно обозначить, что на результат ИМТ исследуемой выборки девушек и женщин может влиять тип телосложения и состояние развития скелетно-мышечной системы.

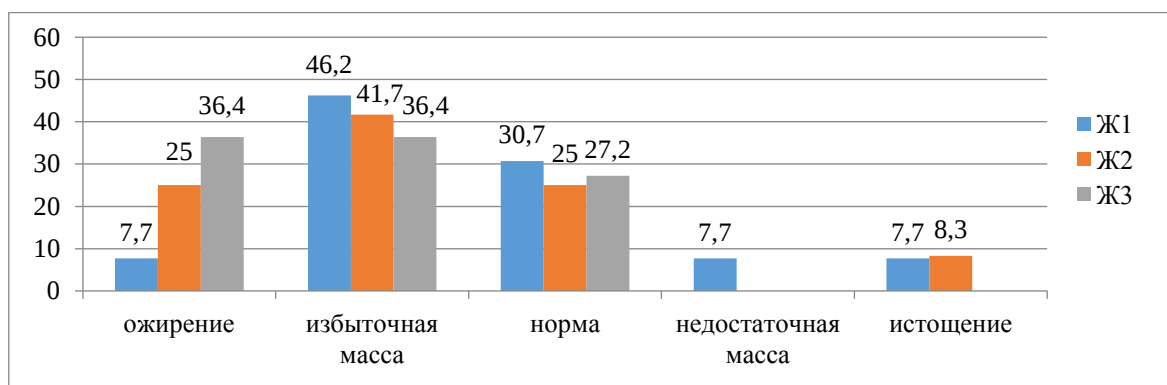


Рис. 2. Результаты биоимпедансного исследования состава тела по проценту жировой массы у обследуемой выборки женщин (в %)
 Примечание: составлено авторами на основании данных исследования.

Результаты анализа процента жировой массы в общем весе девушек и женщин указывают на характерные изменения в его наборе в зависимости от возраста. Следует отметить, что количество женщин группы Ж3, у которых выявленный процент жировой массы соответствует значению «Ожирение»,

в 4,7 раз выше, чем в группе Ж1. В том числе и среднегрупповые значения подвержены динамике увеличения: от 25,1 (Ж1) к 32,0 (Ж3). Показатели окружности талии всех групп испытуемых свидетельствуют об отсутствии абдоминального ожирения.

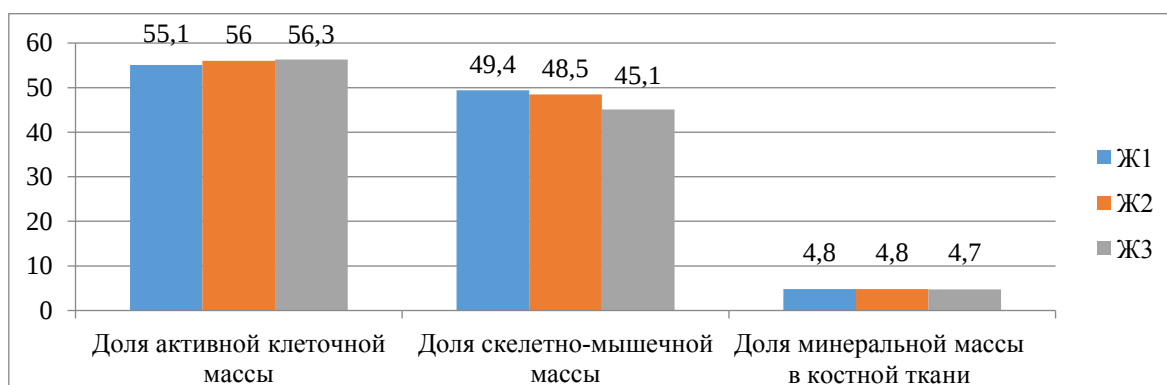


Рис. 3. Результаты биоимпедансного исследования состава тела – доли активной клеточной массы, доли скелетно-мышечной массы и доли минеральной массы в костной ткани у обследуемой выборки женщин (в %)
 Примечание: составлено авторами на основании данных исследования.

Сравнительный анализ групп по показателям ДАКМ, ДСММ и ДММ в КТ свидетельствует о незначительном увеличении среднегрупповых значений процента по ДАКМ и снижении показателя ДСММ на 4,3 % (рис. 3). Большинство обследуемых женщин имеют норму по значению фазового угла, без выраженной вероятности катаболических сдвигов.

Исходя из полученных данных биоимпедансного исследования состава тела девушек и женщин, можно констатировать:

1. Выраженность избыточной массы тела в группе Ж3, повышающую риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета и ожирения.

2. Наличие нормы и положительных отклонений в показателях доли скелетно-мышечной массы, доли минеральной массы в костной ткани, доли активной клеточной массы; однако лицам, попавшим в отрицательное отклонение от нормы, необходимо учитывать риск потери мышечной массы от заболева-

ний, развития остеопороза, обратить особое внимание на питание, т. к. отрицательная оценка указывает на недостаток белков, витаминов и других питательных веществ [12].

3. Достаточно значимые различия по ряду показателей у обследуемых женщин (18–40 лет), что обуславливает необходимость дифференцирования применяемых в рамках физкультурно-

оздоровительных занятий средств и методов тренировки с учетом выявленных значений.

Результаты опросника SF-36 «Оценка качества жизни» представлены на рис. 4 и в табл. 2. Важно обозначить, что здоровье, в том числе и репродуктивное, во многом зависит от психологического состояния женщин, их оценки качества своей жизни.

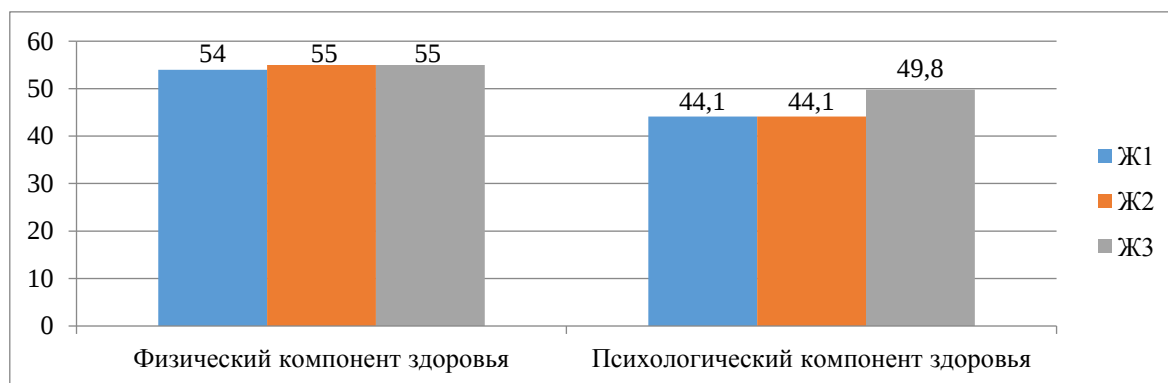


Рис. 4. Средние значения опросника SF-36 «Оценка качества жизни» у обследуемой выборки женщин (в баллах)

Примечание: составлено авторами на основании данных исследования.

Таблица 2

Среднегрупповые значения опросника SF-36 «Оценка качества жизни» по шкалам (в баллах)

Показатель	$\bar{X} \pm \sigma$		
	Ж1, n = 13	Ж2, n = 12	Ж3, n = 11
Психологический компонент	41,1,0 ± 9,3	44,1 ± 8,5	49,8 ± 4,8
Жизненная активность	50,0 ± 16,7	58,8 ± 12,3	67,3 ± 14,0
Социальное функционирование	79,8 ± 17,3	77,7 ± 14,4	88,6 ± 14,2
Рольное функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием	59,0 ± 33,8	58,3 ± 37,9	84,9 ± 31,1
Психическое здоровье	60,3 ± 15,5	69,0 ± 18,2	71,3 ± 10,1
Физический компонент здоровья	54,0 ± 5,5	55,0 ± 4,0	55,0 ± 3,9
Физическое функционирование	94,2 ± 9,5	95,0 ± 7,4	94,5 ± 8,2
Рольное функционирование, обусловленное физическим состоянием	69,2 ± 29,1	85,4 ± 19,8	88,6 ± 30,3
Интенсивность боли	72,2 ± 24,0	84,4 ± 15,3	86,3 ± 15,3
Общее состояние здоровья	72,8 ± 16,0	66,7 ± 20,5	77,5 ± 13,9

Примечание: составлено авторами на основании данных исследования.

Анализируя представленные на рис. 1 и в табл. 2 данные, можно обозначить, что женщины группы Ж3 в целом по психологическому компоненту и по отдельным его шкалам имеют большие значения, чем у Ж1 и Ж2. Особенно разброс показателей заметен по шкале «Рольное функционирование», что иллюстрирует стабильное, положительное

эмоциональное состояние женщин 31–40 лет. Высокие показатели психологического компонента здоровья, означают, что с возрастом женщины ощущают себя энергичнее, у них в меньшей степени проявляются тревожные и депрессивные переживания.

Высокие показатели в физическом компоненте свидетельствуют об отсутствии или

наличии слабо выраженных ограничений состояния здоровья, проявлений боли в ходе двигательной активности и возможности свободного выполнения повседневных физических нагрузок (табл. 2). Следует отметить, что в целом по физическому здоровью значимых различий в группах не выявлено, тогда как по отдельным шкалам, в частности «Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием» и «Интенсивность боли», разница между группами Ж1 и Ж3 составила 19,4 и 14,1 баллов соответственно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные в процессе проведенного исследования результаты указывают на необходимость дальнейшей разработки проблемы учета особенностей физического и психического состояния женщин разного возраста в процессе организации физкультурно-оздоровительных занятий, что обусловлено характерными возрастными изменениями организ-

ма, а также возможностью влиять на функциональные возможности занимающихся с различными физическими и психологическими особенностями.

Для женщин физкультурно-оздоровительные занятия могут оказывать существенное положительное влияние на физическое и психическое состояние, способствовать сохранению репродуктивного здоровья, а также повышению мышечного тонуса и гибкости, ускорению метаболизма и снижению избыточной массы тела, улучшению состояния скелета, что снижает риск развития остеопороза и т. д.

При построении физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами необходимо применение дифференцированного подхода, что позволит оказывать более направленное и эффективное влияние на психическое и физическое состояние занимающихся с учетом происходящих возрастных изменений.

Список источников

1. Садыков Р. М., Большакова Н. Л. Женское здоровье: состояние, причины ухудшения, меры по улучшению // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2022. Т. 30, № 2. С. 247–252.
2. Гладкая В. С., Грицинская В. Л., Медведева Н. Н. Современные тенденции репродуктивного здоровья и репродуктивного поведения женского населения в России // Мать и дитя в Кузбассе. 2017. № 1. С. 10–15.
3. Турбачкина О. В., Лощаков А. М., Масаева К. Р., Масаева М. Р. Формирование культуры здоровья женщин средствами физической культуры // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 253–258.
4. Школьников Л. Е. Репродуктивное здоровье: понятие, критерии оценки // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. № 3 (8). URL: <http://journalsport.ru/images/vipuski/3-1/3.pdf> (дата обращения: 20.02.24).
5. Федеральная служба государственной статистики : офиц. сайт. URL: <https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 22.02.24.).
6. Усольцева С. Л., Ашастин Б. В., Самарина Е. В., Сергеев Е. А. Физическая культура и спорт в сохранении репродуктивного здоровья девушек-студенток // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 569–573.
7. Селиверстова Н. Н. Изменение показателей функционального мышечного тестирования как состав-

References

1. Sadykov R. M., Bolshakova N. L. The female health: status, causes of deterioration, measures of improvement. *Problemy sotsialnoi gigieny, zdavookhraneniia i istorii meditsiny*. 2022;30(2):247–252. (In Russian).
2. Gladkaya V. S., Gritinskaya V. L., Medvedeva N. N. The modern trends in reproductive health and reproductive behavior of the female population in Russia. *Mother and Baby in Kuzbass*. 2017;(1):10–15. (In Russian).
3. Turbachkina O. V., Loshchakov A. M., Masayeva K. R., Masayeva M. R. Formation of women's health culture by physical culture means. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2018;(12):253–258. (In Russian).
4. Shkolnikova L. E. Reproductive health: definition, criteria, mark. *Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2008;(3). URL: <http://journalsport.ru/images/vipuski/3-1/3.pdf> (accessed: 20.02.24). (In Russian).
5. Federal State Statistics Service: official web-site. URL: <https://rosstat.gov.ru/> (accessed: 22.02.24). (In Russian).
6. Usoltseva S. L., Ashastin B. V., Samarina E. V., Sergeev E. A. Physical culture and sport in preserving the reproductive health of student girls. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2022;(11):569–573. (In Russian).
7. Seliverstova N. N. Izmenenie pokazatelei funktsionalnogo myshechnogo testirovaniia kak sostavliaiushchikh reproduktivno-fizicheskogo potentsiala

- ляющих репродуктивно-физического потенциала студенток педагогического вуза // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. № 3 (8). URL: <http://journalsport.ru/images/vipuski/3-1/3.pdf> (дата обращения: 20.02.24).
8. Дутова И. В., Оськина Я. В., Ляшенко Х. М. Исследование репродуктивной функции студенток, занимающихся физической культурой на открытом воздухе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 6. С. 23–30.
 9. Шевелева И. Н. Технология профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток в физическом воспитании // Омский научный вестник. 2010. № 1 (85). С. 167–169.
 10. Шевелева И. Н. Роль физической культуры в формировании репродуктивного здоровья студенток // Омский научный вестник. 2007. № 1 (51). С. 162–164.
 11. Руднев С. Г., Соболева Н. П., Стерликов С. А., Николаев Д. В., Старунова О. А., Черных С. П., Ерюкова Т. А., Колесников В. А., Мельниченко О. А., Пономарёва Е. Г. Биоимпедансное исследование состава тела населения России : моногр. М. : РИО ЦНИИОИЗ, 2014. 493 с.
 12. Пешкова Н. В., Пешков А. А., Ветрова Д. Н. Актуализация учета физического и психического состояния женщин второго периода зрелого возраста при проведении физкультурно-оздоровительных занятий // История, современность и инновации в спортивной науке : сб. мат-лов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., посвященный 90-летию ФГБУ СПбНИИФК. СПб., 2023. С. 389–394.
 - studentok pedagogicheskogo vuza. *Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2008;(3). URL: <http://journalsport.ru/images/vipuski/3-1/3.pdf> (accessed: 20.02.24). (In Russian).
 8. Dutova I. V., Oskina Ya. V., Lyashenko Kh. M. Study of the reproductive function of students engaged in physical education in open air. *Izvestiia Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaja kultura. Sport*. 2023;(6):23–30. (In Russian).
 9. Sheveleva I. N. Tekhnologiiia profilaktiki narusheniia reproduktivnogo zdorovia studentok v fizicheskom vospitanii. *Omsk Scientific Bulletin*. 2010;(1):167–169. (In Russian).
 10. Sheveleva I. N. Rol fizicheskoi kultury v formirovanii reproduktivnogo zdorovia studentok. *Omsk Scientific Bulletin*. 2007;(1):162–164. (In Russian).
 11. Rudnev S. G., Soboleva N. P., Sterlikov S. A., Nikolaev D. V., Starunova O. A., Chernykh S. P., Eriukova T. A., Kolesnikov V. A., Melnichenko O. A., Ponomareva E. G. Bioimpedansnoe issledovanie sostava tela naseleniia Rossii. Monograph. Moscow: RIO TsNIIOIZ; 2014. 493 p. (In Russian).
 12. Peshkova N. V., Peshkov A. A., Vetrova D. N. Aktualizatsiya ucheta fizicheskogo i psikhicheskogo sostoyaniia zhenshchin vtorogo perioda zrelogo vozrasta pri provedenii fizkulturno-ozdorovitelnykh zanyatii. In: *Proceedings of All-Russian Research-to-Practice Conference “Istoriia, sovremennost i innovatsii v sportivnoi nauke” with international participants, dedicated to the 90th anniversary of Saint Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture*. Saint Petersburg; 2023. p. 389–394. (In Russian).

Информация об авторах

Н. В. Пешкова – доктор педагогических наук, доцент.

Л. И. Лубышева – доктор педагогических наук, профессор.

Д. Н. Ветрова – студент.

М. А. Зубарева – аспирант.

Information about the authors

Natalia V. Peshkova – Doctor of Sciences (Pedagogy), Docent.

Lyudmila I. Lubysheva – Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor.

Daria N. Vetrova – Student.

Maria A. Zubareva – Postgraduate Student.

Научная статья
УДК 796-057.875
doi: 10.35266/2949-3463-2024-1-10

ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Наталья Викторовна Минникаева

*Северо-Западный институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации,
Санкт-Петербург, Россия*

minnikaeva@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5216-0976>

Аннотация. В настоящее время решение проблемы сохранения и формирования здоровья будущих специалистов различных областей экономики является особо значимой задачей, стоящей в том числе перед преподавателями физической культуры и спорта в вузе. Особого внимания требуют молодые люди, которые при поступлении имеют отклонения в состоянии здоровья и по имеющимся показаниям для учебных занятий по физической культуре зачисляются в специальную медицинскую группу.

Цель исследования заключалась в анализе текущего уровня качества жизни студентов специальной медицинской группы на основе их субъективной оценки. В процессе работы был использован опросник «Качество вашей жизни» (в адаптации С. Г. Дормешкиной).

Полученные в ходе опроса результаты показали достаточно высокие значения оценки студентами специальной медицинской группы своего качества жизни по блокам: «Социальное состояние», «Психологическое состояние» и нуждающимся в коррекции составляющие блока «Физическое состояние», в частности организации здорового рационального питания и достаточного объема двигательной активности.

Статья предназначена для специалистов в области оздоровительной физической культуры, организующих физкультурно-оздоровительные занятия для студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: опросник «Качество вашей жизни», студенты специальной медицинской группы, оздоровительная физическая культура, саморазвитие

Шифр специальности: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Для цитирования: Минникаева Н. В. Исследование качества жизни студентов специальной медицинской группы // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 1. С. 69–77. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-10.

Original article

STUDYING OF THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS ATTENDING PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN GROUPS FOR PEOPLE WITH MEDICAL ISSUES

Natalia V. Minnikayeva

*Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,
Saint Petersburg, Russia*

minnikaeva@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5216-0976>

Abstract. These days settling of the issue of preserving and building up the health of future professionals in different sectors is a particularly important challenge for physical education and sport teachers working at higher education institutions. Students who have health problems when entering higher education institutions need special attention and, therefore, are enrolled in groups for students with medical issues.

The purpose of the study was to analyze the current livability of such students based on their personal assessment. The Quality of Life Questionnaire (as adapted by S. Dormeshkina) was used in the research.

According to the results of the questionnaire survey, the students rated their “social status” and “psychological state” highly but stated that their “physical state” needed correction in part of healthy nutrition and the amount of physical activity.

The article is intended for professionals involved in organizing health-improving physical classes for students with medical issues.

Keywords: Quality of Life Questionnaire, students attending groups for people with medical issues, recreational physical classes, self-development

Code: 5.8.6. Health-Improving and Adapted Physical Education.

For citation: Minnikayeva N. V. Studying of the quality of life of students attending physical education classes in groups for people with medical issues // *Severny region: nauka, obrazovanie, cultura*. 2024;25(1):69–77. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-10.

ВВЕДЕНИЕ

Студенческая молодежь является самой уязвимой на сегодняшний день категорией населения по отношению к сохранению и укреплению здоровья. Это связано прежде всего с тем, что относительная свобода и отсутствие сформированных ценностно-мотивационных ориентаций к здоровому образу жизни приводят к снижению не только здоровья, но и качества жизни в целом. Известно, что в распространенности нозологических отклонений в состоянии здоровья лидирует группа «болезни органов восприятия», на втором месте – «болезни органов функциональных систем» (в основном сердечно-сосудистой и дыхательной). На третьем месте – «болезни опорно-двигательного аппарата», в частности впервые за последние годы было выявлено значительное количество студентов, имеющих отклонения в физическом развитии (в т. ч. недостаточная масса тела у 5 % исследуемого контингента) [1]. При гигиеническом анализе образа жизни студентов выявлен ряд неблагоприятных особенностей: длительное пребывание в социальных сетях (в среднем в будни ($4,8 \pm 0,2$ ч)), несоблюдение необходимой продолжительности ночного сна ($6,4 \pm 0,3$ ч), существенный охват табакокурением (21,2 % юношей и 9,1 % девушек). Приоритетными факторами, определяющими состояние здоровья студентов, являются образ жизни, уровень санитарно-эпидемиологического благополучия образовательных организаций, социально-экономические факторы [2, 3, 4].

Качество жизни – «это восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума» [5, с. 637]. Качество жизни студентов специальной медицинской группы (далее – СМГ) подразумевает комплекс фиксируемых аспектов жизнедеятельности, однако при прочих равных его определяет международный стандарт, позволяющий изучить различные показатели. При этом справедливо будет отметить, что в оценке качества жизни всегда превалирует субъективность.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Экспериментальная работа была организована в Северо-Западном институте управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (г. Санкт-Петербург) в 2023 г. В исследовании приняли участие студенты СМГ, группа «А» (всего 126 чел., из которых 89 – девушки и 37 – юноши). Средний возраст обучающихся на момент исследования составил 18,7 лет. Все испытуемые до тестирования дали информированное согласие на участие в эксперименте. В качестве метода исследования было использовано анкетирование, которое проводилось с помощью опросника «Качество вашей жизни» (в адаптации С. Г. Дормешкиной) [6].

Опрос включает в себя вопросы, объединенные в 5 блоков: «Физическое состояние», «Психологическое состояние», «Философско-

духовное состояние», «Социальное состояние» и «Жизненный стиль». Каждый блок состоит из 6 утверждений, которые респондент должен оценить по пятибалльной шкале, где «5» – «отлично», а «1» – «очень плохо». При обработке полученных результатов баллы по всем блокам складываются, по полученной сумме определяется качество жизни. Если итоговая сумма баллов варьируется от 100 до 150, то у респондента – превосходное качество жизни, среднему соответствует диапазон от 50 до 99, сумма баллов менее 49 свидетельствует о низком качестве жизни, по субъективной оценке респондента.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Высокое качество жизни человека характеризуется критериями, которые можно в самом обобщенном виде представить в виде модулей удовлетворения потребности в физическом, психологическом (эмоциональном) и социальном здоровье. Так, к физическому здоровью можно отнести высокую продолжительность жизни, поддержанную хорошим

медицинским обслуживанием и безопасностью (отсутствием значимых угроз жизни и здоровью); к психологическому – благополучие семьи, а также комфортные условия труда, дающего простор для творчества и самореализации, относительно короткий рабочий день, оставляющий человеку достаточно свободного времени для различных занятий. К социальному – удовлетворительные социальные отношения, отсутствие серьезных общественных конфликтов и угроз достигнутому уровню благополучия и социальную принадлежность, полноправное участие в общественной и культурной жизни во всех их формах. Данное обстоятельство коррелирует по выявленным модусам качества жизни с определением компонентов здоровья.

По результатам исследования 103 респондента (81,75 %) имеют превосходное качество жизни, среднее качество жизни – у 18 опрошенных, лишь 5 чел. имеют низкое качество жизни (рис.1).

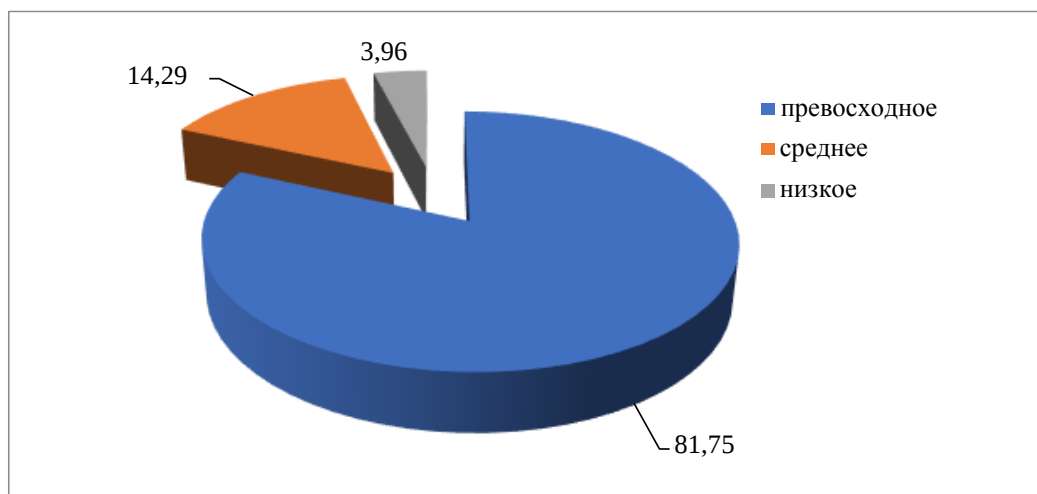


Рис. 1. Результаты субъективной оценки студентов качества жизни, (в %)

Примечание: составлено автором на основании данных исследования.

Респондентов со средним уровнем жизни почти в 6 раз меньше (14,29 %). Опрошенные, попавшие в эту категорию, имеют пространство для самосовершенствования, но недостаточно мотивированы к изменениям. К категории людей с низким уровнем жизни относятся 4 % респондентов, что можно

объяснить тем, что студенты СМГ во время опроса могли чувствовать ограничения в состоянии здоровья или испытывать трудности в социализации, самореализации.

В тройку наиболее популярных утверждений по количеству оценок «5» вошли только ответы блока «Социальное состояние» (рис. 2).

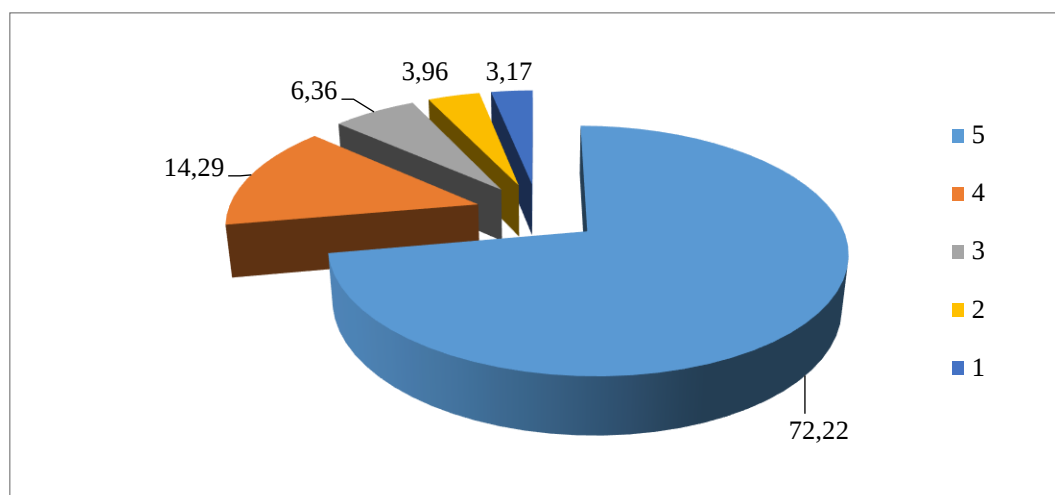


Рис. 2. Результаты ответов респондентов на утверждение «Я дорожу отношениями в семье, с друзьями, дорожу социальными контактами», (в %)
Примечание: составлено автором на основании данных исследования.

Большинство опрошенных (72,22 %) ответили, что дорожат семейными, дружескими и социальными отношениями. Почти в 5 раз меньше респондентов указали, что отношения в семье, с друзьями и другие социальные контакты для них важны, но не первостепенны. Второстепенными считают любые социальные контакты 6,36 % студентов. Оставшиеся 7,13 % респондентов склонны к социальной изолированности и отказываются поддерживать социальные контакты с окружающими. Как показывает статистика, большая часть опрошенных дорожат взаимоотношениями в семье и обществе, оставшиеся 13 % студентов предпочитают не контактировать с окружающими. Данные результаты могут косвенным образом иллюстрировать низкий уровень развития коммуникативных способностей, исходя из состояния здоровья.

По результатам педагогических наблюдений в процессе учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура» было выявлено, что многие студенты стесняются своих ограничений: лишнего или недостаточного веса, видимых физических недостатков, связанных с нарушениями осанки и т. д. Это вполне объяснимо с позиции того, что данный возраст является чувствительным в психологическом плане к оценке своего внешне-

го вида окружающими людьми, а особенно в референтной группе. При этом многие авторы в своих исследованиях отмечают, что ценностный потенциал физического воспитания позволяет снизить риски социальной деформации, связанные с заболеванием в процессе формирования личности средствами оздоровительной физической культуры [7, 8, 9].

На утверждение «Я способен на большую дружбу и тесную близость с людьми» 70,63 % студентов дали утвердительный ответ, оценив его в 5 баллов (рис. 3). В ходе занятий по физической культуре в целях социализации в работе хорошо зарекомендовали себя комплексы телесно-ориентированных практик, направленных на «сближение», а также физические упражнения, выполняемые в парах, что способствует развитию коммуникативных способностей [10].

Почти в 6 раз меньше студентов считают себя частично способными и готовыми находиться в близких личностных отношениях с людьми; 8,73 % обучающихся не уверены в своей способности дружить и поддерживать близкие связи с окружающими. Часть респондентов характеризуют себя неспособными находиться в близких личностных отношениях.

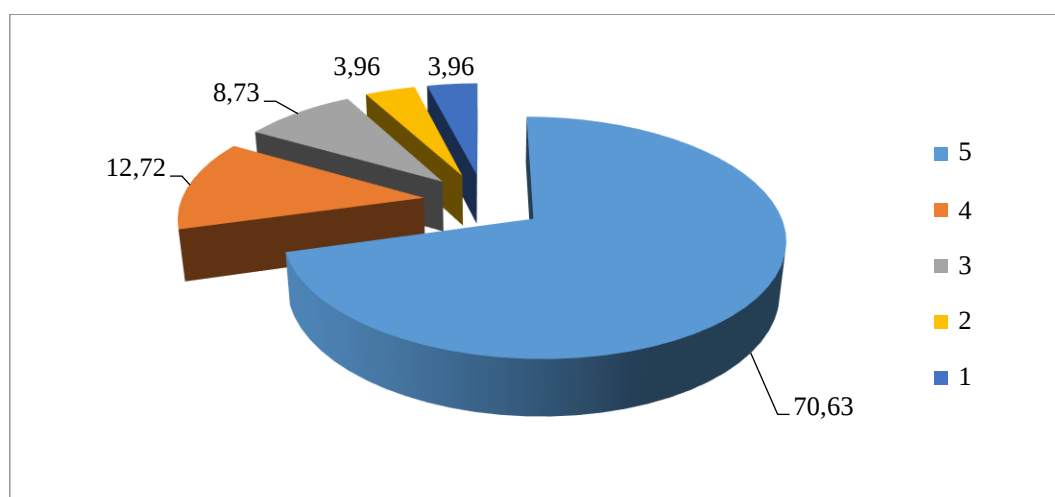


Рис. 3. Результаты ответов респондентов на утверждение «Я способен на большую дружбу и тесную близость с людьми», (в %)
 Примечание: составлено автором на основании данных исследования.

Физическая культура при всем многообразии средств и методов оказывает самое благотворное влияние на коммуникативную сферу за счет того, что в двигательной деятельности всегда есть место взаимовыручке, взаимопомощи и т. д.

Анализ результатов, полученных по утверждению «Я стараюсь быть полезным и великодушным с другими», которые характери-

зуют способность человека к толерантности, принятию другого таким, какой он есть, показал, что 57,94 % студентов выразили готовность быть полезными и великодушными по отношению к другим, 29,37 % обучающихся указали, что они стараются оказывать помощь другим, но у них это не всегда получается (рис. 4).

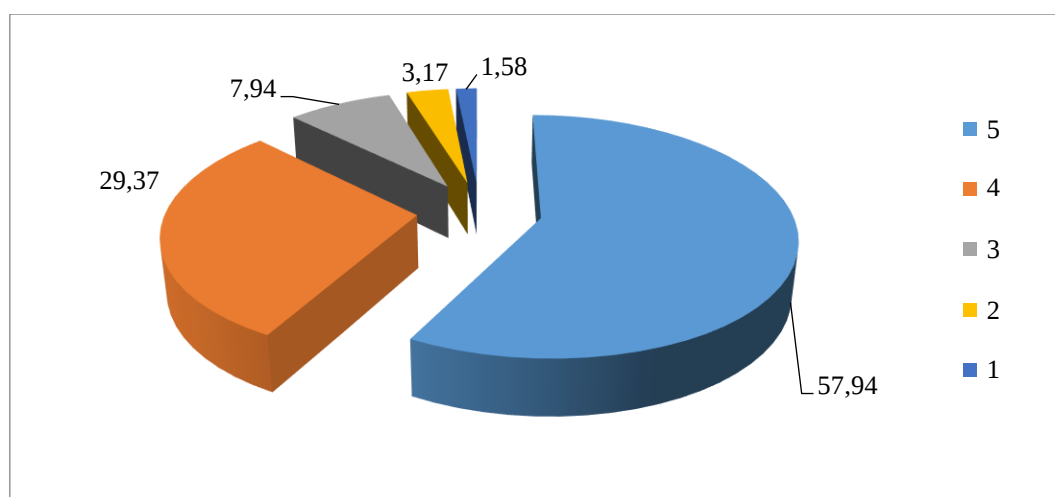


Рис. 4. Результаты ответов респондентов на утверждение «Я стараюсь быть полезным и великодушным с другими», (в %)
 Примечание: составлено автором на основании данных исследования.

Респондентов, прилагающих усилия, чтобы быть полезными и великодушными, – 7,94 %, а 4,75 % опрошенных несвойственна

готовность оказывать помощь другим, быть лояльным по отношению к ним. Полученные данные указывают на то, что лишь неболь-

шая группа опрошенных пока не могут раскрыть свои гуманистические способности принятия и поддержки, в то время как большинство студентов СМГ готово прийти на помощь ближнему в любую минуту.

Кроме того, выявлена тройка популярных утверждений, на которые респонденты дали наименьшее количество оценок «5». Два из них входили в блок «Физическое состояние» и один – в блок «Жизненный стиль» (рис. 5–7).

Как показал опрос, ежедневно делают зарядку и обеспечивают себя сбалансированной физической нагрузкой лишь 12,7 % опрошенных студентов. Безусловно, для того чтобы самостоятельно выполнять физические нагрузки вне учебной деятельности, у обучающихся должно сформироваться мотивационно-ценностное отношение к физической культуре как личной и значимой ценности.

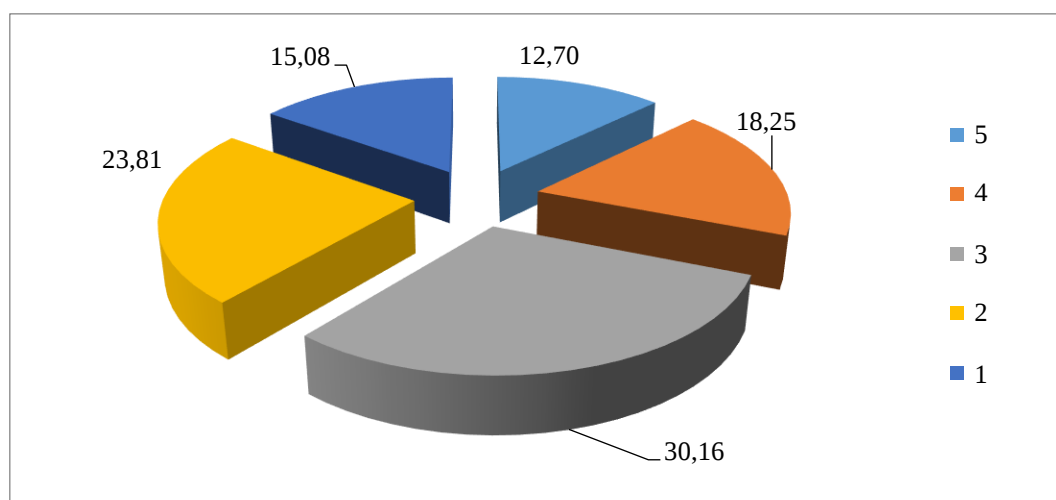


Рис. 5. Результаты ответов респондентов на утверждение «Я ежедневно делаю зарядку и пытаюсь обеспечивать сбалансированность в режиме физической нагрузки», (в %)

Примечание: составлено автором на основании данных исследования.

При этом большинство опрошенных (30,16 %) ответили, что стремятся к ежедневной физической активности, но по какой-либо причине она еще не стала неотъемлемой частью их распорядка дня. Отметим, что оценку «4» поставили своему уровню физической активности 18,25 % опрошенных, а 39,61 % студентов обозначили, что они по разным причинам не могут сбалансировать свою физическую нагрузку, одним из возможных факторов может являться и наличие заболевания.

На основе представленных данных можно сделать вывод о недостаточности физической активности у большинства опрошенных, тогда как всего 30,95 % респондентов, высоко оценивших свой уровень физической активности, ориентированы на улучшение

результатов физической подготовленности и функционального состояния.

В этом плане стимулирующим аспектом физкультурно-оздоровительной деятельности может являться расширение полномочий студентов СМГ, когда во время внеучебной физической активности преподавателем поощряется самостоятельность в выполнении рекомендованных нормативов, характеризующих минимум нагрузки для обеспечения жизнедеятельности.

Одной из составляющих качества жизни является питание (рис. 6). Только 19,05 % опрошенных оценили свою диету как сбалансированную, позволяющую избежать накопления лишнего веса.

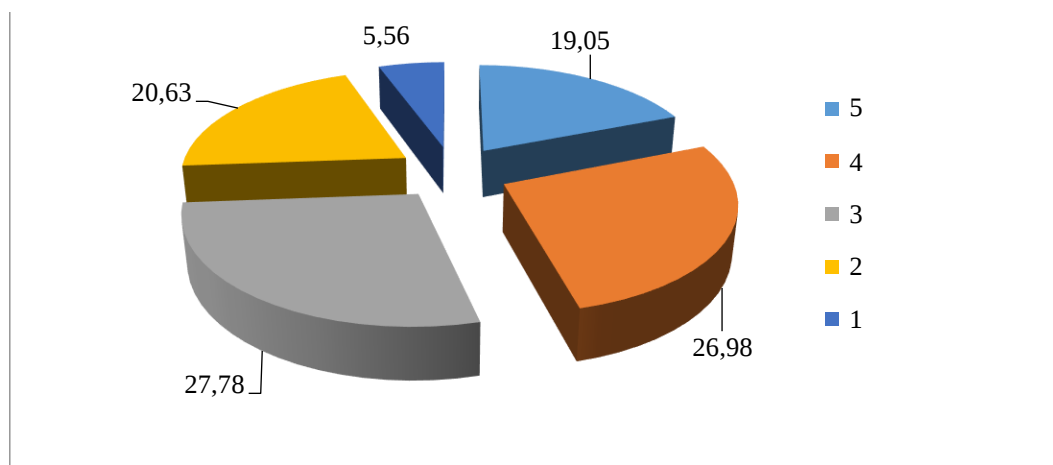


Рис. 6. Результаты ответов респондентов на утверждение «Я стараюсь контролировать свое питание, чтобы избежать накопления излишнего веса», (в %)
 Примечание: составлено автором на основании данных исследования.

Больше всего респондентов (27,78 %) оценили свой рацион питания как соответствующий характеристикам сбалансированной диеты лишь на половину. Количество студентов, ответивших, что их диета приблизительно соответствует общепринятой норме (имеет достаточно низкое содержание жира, холестерина и калорий, содержит достаточно фруктов, овощей, меньше мясных и молочных продуктов), составило 20,63 %.

Достаточное количество обучающихся (31,75 %) имеют некоторые трудности с ведением образа жизни, который сводит к минимуму возникновение стрессовых ситуаций. Доля тех, кто чутко реагирует на симптомы стрессовых ситуаций и принимает контрдей-

ствия по их разрешению, составляет 23,02 %; 30,95 % студентов стремятся вести такой образ жизни, но имеют небольшие сложности; 14,28 % опрошенных оценили себя, как человека, не способного адекватно реагировать на симптомы стрессовых ситуаций и принимать правильные действия по их разрешению.

Результаты опроса респондентов подтверждают ситуацию, описанную вопросом ранее, показывая, что у значительной доли обучающихся пока не получается сводить к минимуму возникновение стрессовых ситуаций, а также эффективно бороться с их последствиями, хотя доля тех, кому удастся сводить к минимуму количество стрессовых ситуаций, достаточно велика (рис. 7).

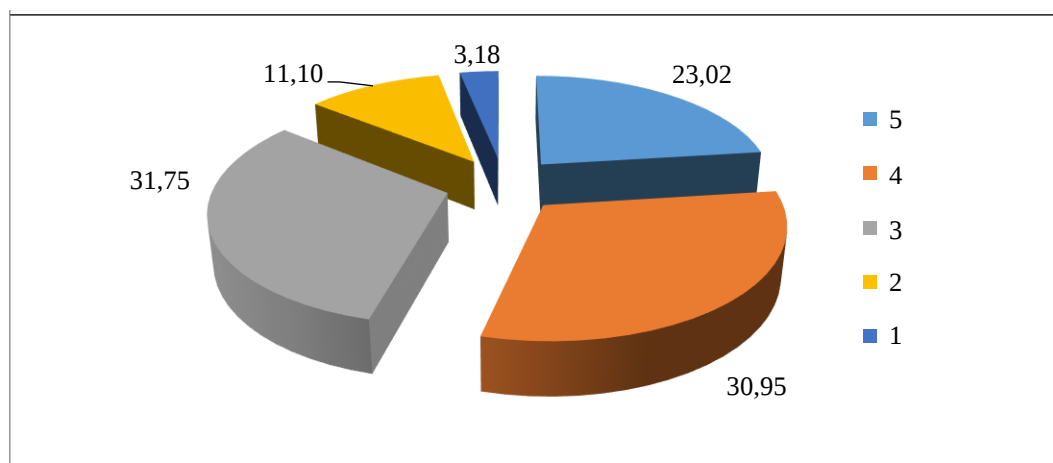


Рис. 7. Результаты ответов респондентов на утверждение «Я пытаюсь вести такой образ жизни, который сводит к минимуму возникновение стрессовых ситуаций», (в %)
 Примечание: составлено автором на основании данных исследования.

Проведенное исследование показало, что средняя сумма баллов за каждый из блоков составляет: 21,2 балла – «Физическое состояние», 25,5 баллов – «Социальное состояние», 24,9 балла – «Психологическое состояние», 24,1 балла – «Философско-духовное состояние» и 22,3 балла – «Жизненный стиль». Поскольку максимальное значение в каждом блоке может быть не более 30 баллов, то можно сделать заключение о высоких показателях, которые были продемонстрированы опрошенными студентами СМГ, что в том числе может свидетельствовать об эффективности применяемых в процессе физического воспитания средств, методов и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные в ходе исследования результаты продемонстрировали высокий уровень

субъективной оценки качества жизни студентами СМГ.

Самые высокие значения были зафиксированы по блоку «Социальное состояние». Для студентов с ограничениями в состоянии здоровья показаны занятия по физической культуре в СМГ, где специально подобранные средства и методы физкультурно-оздоровительной деятельности положительно влияют на социальное и психическое состояние обучающихся. Наиболее оптимальными являются телесно-ориентированные практики, а также физические упражнения в парах или тройках. Важно отметить, что для улучшения показателей физического состояния студентов СМГ необходимо побуждать их к самостоятельной физической активности.

Список источников

1. Минникаева Н. В. Исследование структуры заболеваемости по нозологии у студентов 1–3 курсов, отнесенных к специальной медицинской группе // Спорт, человек, здоровье : сб. материалов XI Международного конгресса, 26–28 апреля 2023 г., Санкт-Петербург / под ред. С. И. Петрова. СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. С. 408–410.
2. Горбаткова Е. Ю. Научное обоснование системы здоровьесберегающих мероприятий для студентов высших учебных заведений : дис. ... д-ра мед. наук. Уфа, 2021. 347 с.
3. Маркова Н. В., Рютин С. Г. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 3. С. 168–172.
4. Чедов К. В. Кластерное взаимодействие социальных институтов в региональном образовательном пространстве по формированию культуры здоровья обучающихся : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Екатеринбург, 2021. 43 с.
5. Резник Ф. П. Понятие «качество жизни» в социологии через соотнесение с категориями «уровень жизни», «стиль жизни» и «образ жизни» // Молодой ученый. 2022. № 22 (417). С. 637–639.
6. Дормешкина С. Г. Практикум по комплексной оценке состояния здоровья : сб. практических работ. Нижневартовск : Изд-во Нижневартовского социально-гуманитарного колледжа, 2011. 48 с.
7. Голикова Е. М. Педагогическая концепция социального развития студентов в системе адаптивного физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2019. 40 с.
8. Загrevская А. И., Шилько В. Г. Формирование кинезиологической компетентности студентов в процессе физкультурно-спортивного образова-

References

1. Minnikayeva N. V. Issledovanie struktury zabolevaemosti po nozologii u studentov 1–3 kursov, otnesennykh k spetsialnoi meditsinskoi gruppe. In: Petrov S. I., editor. *Proceedings of the 11th International Congress "Sport, chelovek, zdorove"*, April 26–28, 2023, Saint Petersburg. Saint Petersburg: POLITEKH-PRESS; 2023. p. 408–410. (In Russian).
2. Gorbatkova E. Yu. Nauchnoe obosnovanie sistemy zdorovesberegaiushchikh meropriyatii dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedenii. Doctoral Thesis (Medicine). Ufa; 2021. 347 p. (In Russian).
3. Markova N. V., Ryutin S. G. Health of student youth: modern trends. *Modern high technologies*. 2020;(3):168–172. (In Russian).
4. Chedov K. V. Klasternoe vzaimodeistvie sotsialnykh institutov v regionalnom obrazovatel'nom prostranstve po formirovaniyu kultury zdorovia obuchayushchikhsya. Extended abstract of Doctoral Thesis (Pedagogy). Yekaterinburg; 2021. 43 p. (In Russian).
5. Reznik F. P. Ponyatie "kachestvo zhizni" v sotsiologii cherez sootnesenie s kategoriyami "uroven zhizni", "stil zhizni" i "obraz zhizni". *Young Scientist*. 2022;(22):637–639. (In Russian).
6. Dormeshkina S. G. Praktikum po kompleksnoi otsenke sostoyaniia zdorovia: sbornik prakticheskikh rabot. Nizhnevartovsk: Publishing House of Nizhnevartovsk Social and Humanitarian College; 2011. 48 p. (In Russian).
7. Golikova E. M. Pedagogicheskaya kontseptsia sotsialnogo razvitiia studentov v sisteme adaptivnogo fizicheskogo vospitaniia. Extended abstract of Doctoral Thesis (Pedagogy). Moscow; 2019. 40 p. (In Russian).
8. Zagrevskaya A. I., Shilko V. G. Formirovanie kinezio-logicheskoi kompetentnosti studentov v protsesse

- ния : моногр. Томск : Изд. дом Томского гос. ун-та, 2017. 216 с.
9. Колокольцев М. М., Ермаков С. С., Третьякова Н. В., Крайник В. Л., Романова Е. В. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов // Образование и наука. 2020. Т. 22, № 5. С. 150–168.
10. Оплетин А. А. Педагогическая система саморазвития личности студентов традиционными и нетрадиционными средствами физической культуры в учебно-воспитательном процессе вуза культуры : моногр. Пермь, 2021. 190 с.
9. fizkulturno-sportivnogo obrazovaniia. Monograph. Tomsk: Publishing House of Tomsk State University; 2017. 216 p. (In Russian).
9. Kolokoltsev M. M., Ermakov S. S., Tretiakova N. V., Krainik V. L., Romanova E. V. Fizicheskaiia aktivnost kak faktor povysheniia kachestva zhizni studentov. *The Education and Science Journal*. 2020;22(5):150–168. (In Russian).
10. Opletin A. A. Pedagogicheskaiia sistema samorazvitiia lichnosti studentov traditsionnymi i netradsionnymi sredstvami fizicheskoi kultury v uchebno-vospitatelnom protsesse vuza kultury. Monograph. Perm; 2021. 190 p. (In Russian).

Информация об авторе

Н. В. Минникаева – кандидат педагогических наук, доцент.

Information about the author

Natalia V. Minnikayeva – Candidate of Sciences (Pedagogy), Docent.

СЕВЕРНЫЙ РЕГИОН:
НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, КУЛЬТУРА

Научный и культурно-просветительский журнал
ТОМ 25, № 1
2024

Корректурa
Л. М. Хисамутдиновой

Переводчик
Е. П. Кулишова

Верстка
Е. А. Мельниковой

Дата опубликования 29.03.2024 г.
Формат 60 × 84/8. Уч.-изд. л. 7,8. Заказ 16

Оригинал-макет подготовлен
в Издательском центре СурГУ
Тел. (3462) 76-31-79

Адрес учредителя и издателя:
бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский государственный университет»,
628412, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,
г. Сургут, пр. Ленина, 1
Тел. (3462) 76-29-29