

Евразийский Союз Ученых.
Серия: педагогические, психологические и
философские науки.

Ежемесячный научный журнал

№ 04 (116)/2024 Том 1

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Макаровский Денис Анатольевич

AuthorID: 559173

Заведующий кафедрой организационного управления Института прикладного анализа поведения и психолого-социальных технологий, практикующий психолог, специалист в сфере управления образованием.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

• **Садовская Валентина Степановна**

AuthorID: 427133

Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник культуры РФ, академик Международной академии Высшей школы, почетный профессор Европейского Института PR (Париж), член Европейского издательского и экспертного совета IEERP.

• **Ремизов Вячеслав Александрович**

AuthorID: 560445

Доктор культурологии, кандидат философских наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ, академик Международной Академии информатизации, член Союза писателей РФ, лауреат государственной литературной премии им. Мамина-Сибиряка.

• **Измайлова Марина Алексеевна**

AuthorID: 330964

Доктор экономических наук, профессор Департамента корпоративных финансов и корпоративного управления Финансового университета при Правительстве Российской Федерации.

• **Гайдар Карина Марленовна**

AuthorID: 293512

Доктор психологических наук, доцент. Член Российского психологического общества.

• **Слободчиков Илья Михайлович**

AuthorID: 573434

Профессор, доктор психологических наук, кандидат педагогических наук. Член-корреспондент Российской академии естественных наук.

• **Подольская Татьяна Афанасьевна**

AuthorID: 410791

Профессор факультета психологии Гуманитарно-прогностического института. Доктор психологических наук. Профессор.

• **Пряжникова Елена Юрьевна**

AuthorID: 416259

Преподаватель, профессор кафедры теории и практика управления факультета государственного и муниципального управления, профессор кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения факультета дистанционного обучения ФБОУ ВО МГППУ

• **Набойченко Евгения Сергеевна**

AuthorID: 391572

Доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, профессор. Главный внештатный специалист по медицинской психологии Министерства здравоохранения Свердловской области.

• **Козлова Наталья Владимировна**

AuthorID: 193376

Профессор на кафедре гражданского права юридического факультета МГУ

- **Крушельницкая Ольга Борисовна**

authorID: 357563

кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ социальной психологии. Московский государственный областной университет.

- **Артамонова Алла Анатольевна**

AuthorID: 681244

кандидат психологических наук, Российский государственный социальный университет, филиал Российского государственного социального университета в г. Тольятти.

- **Таранова Ольга Владимировна**

AuthorID: 1065577

Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Уральский гуманитарный институт, Департамент гуманитарного образования студентов инженерно-технических направлений, Кафедра управления персоналом и психологии (Екатеринбург)

- **Ряшина Вера Викторовна**

AuthorID: 425693

Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, лаборатория профессионального развития педагогов (Москва)

- **Гусова Альбина Дударбековна**

AuthorID: 596021

Заведующая кафедрой психологии. Доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова, психолого-педагогический факультет (Владикавказ).

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

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Художник: Валегин Арсений Петрович
Верстка: Курпатова Ирина Александровна

Адрес редакции:
198320, Санкт-Петербург, Город Красное Село, ул. Геологическая, д. 44, к. 1, литера А
E-mail: info@euroasia-science.ru ;
www.euroasia-science.ru

Учредитель и издатель ООО «Логика+»
Тираж 1000 экз.

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ

Иванов Р.С.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА МЕТОДАМИ ПРОФАЙЛИНГА 4

НАУКИ ОБ ОБРАЗОВАНИИ

Азизов Г.А., Родионова М.А.

СФОРМИРОВАННОСТЬ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ 10-12 ЛЕТ 11

Рогов Т.С.

СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОНЛАЙН-КУРСОВ И ТРАДИЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ 13

Степанова А.В.

ПОДРОСТКИ, ЛИШНИЙ ВЕС, МОТИВАЦИЯ И ПРОБЛЕМЫ С КОЛЕНЯМИ: ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕСС БОТИНОК KANGOO JUMPS 19

ПСИХОЛОГИЯ

УДК: 159.91

ИЗУЧЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА МЕТОДАМИ ПРОФАЙЛИНГА

*Иванов Роман Станиславович**ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону, Россия*

THE STUDY OF TEMPERAMENT BY PROFILING METHODS

*Roman Ivanov**"Southern Federal University",
Rostov-on-Don, Russia*

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2024.5.116.2040

АННОТАЦИЯ

В работе дана оценка развития профайлинга в нашей стране, обоснована необходимость разработки его новых направлений и видов. Автор обращает внимание читателя на отсутствие в арсенале профайлеров психотехнологии изучения темперамента методами профайлинга. Для устранения этого пробела в статье сформулированы объект, предмет этого вида профайлинга, дано его определение, а также приведены детализированные диагностические критерии (АЭМТ-ключи), необходимые для определения психотипа исследуемых лиц. Автор полагает, что освоение профайлинга личности как научно-прикладной дисциплины целесообразно начинать с изучения темперамента – первичной формы высшего психического синтеза, образующего индивидуальные свойства человека.

ABSTRACT

The article evaluates the development of profiling in our country, justifies the need for the development of its new directions and types. The author draws the reader's attention to the profilers' lack of psychotechnology for studying temperament by profiling methods. To eliminate this disadvantage, the article formulates the theoretical attributes of this type of profiling, defines it, and provides diagnostic criteria (AEMB-keys) necessary to determine the psychotype of the studied persons. The author believes that the study of profiling should begin with the study of temperament, the primary form of higher mental synthesis that forms individual human properties.

Ключевые слова: профайлинг личности, темперамент, диагностические критерии, АЭМТ-ключи, обучение, психотехнология, свойства нервной системы.

Keywords: personality profiling, temperament, diagnostic signs, AEMB-keys, training, psychotechnology, properties of the nervous system.

Введение

В настоящее время профайлинг как самостоятельная научно-прикладная дисциплина находится в стадии становления. Однако уже на этом этапе можно говорить, что его контуры проявились достаточно отчётливо. Сегодня профайлинг вступил в диалектическое противоречие со смежными областями психологии, что указывает на его претензии на высокую степень обособленности от других отраслей психологии. За последние годы появились различные направления и виды профайлинга, были разработаны основы его методологии, опубликована история развития криминалистического профайлинга, регулярно проводятся публичные мероприятия, посвящённые развитию этой научно-прикладной дисциплины.

Однако при всех заметных успехах некоторые направления профайлинга до сих пор остаются неразработанными. Например, в профайлинге, ориентированном на изучение личности, имеется хорошо адаптированная методика диагностики характера [4], которой пользуются многие специалисты. В то же время диагностика темперамента (физиологической основы формирования личности) и связанных с ним

явлений, на сегодняшний день не представлена в адекватном виде для эффективного применения в профайлинге. И это при том, что физиологические факторы являются тем фундаментом, на котором возникают психические явления (характер, ценности и др.), складывающиеся в ходе онтогенеза. Кроме того, такие факторы оказывают значительное влияние на особенности проявления вышестоящих слоёв личности человека (см. Рис. 1) при взаимодействии с внешней средой.

В психологической науке типы темпераментов и связанные с ними психические и физиологические явления изучены очень хорошо. Уже давно существуют отрасли психологии, посвящённые этой тематике: физиология высшей нервной деятельности, дифференциальная психология, психология индивидуальных различий. Однако в этих дисциплинах упор делается на диагностику с применением тестов, опросников, инструментальных методов, химических веществ и пр. В психологии подобный подход приемлем, но для профайлинга необходимы хорошо разработанные диагностические критерии, которые будут связаны со спецификой предмета профайлинга и его методами, исключаящими

использование тестов, анкетирования, инструментальных методов, традиционных для многих других отраслей психологии [2, с. 89].

Таким образом, в настоящее время сложилась ситуация, когда отсутствуют методики диагностики типа и свойств темперамента, обусловленных свойствами нервной системы, которые было бы возможно использовать в профайлинге личности. Разработка психотехнологии изучения темперамента методами профайлинга является ответом на сложившийся дисбаланс. Она необходима для устранения пробелов в методах профайлинга, направленного на изучение личности.

Методология изучения темперамента

В 2021-2022 гг нами было проведено теоретическое исследование, целью которого являлось создание методологии профайлинга, его глубокой научной разработанности как прикладной отрасли психологической психодиагностики. В рамках этой работы дано определение *профайлинга* – это научно-прикладная дисциплина, изучающая внешность, поведение и результаты деятельности, отражающие особенности психических явлений человека или социальной группы [2].

Профайлинг личности – это направление профайлинга, изучающее внешность, поведение и результаты деятельности человека, отражающие психические характеристики личности: темперамент, характер, ценностную систему и пр.

Структурно изучение темперамента методами профайлинга представляет собой деятельность специалиста, которая заключается:

- в изучении внешности, поведения и результатов деятельности индивида, в которых нашёл своё отражение тип его темперамента;
- на этой основе осуществляется диагностика типа темперамента субъекта;
- и далее, опираясь на тип темперамента, проводится оценивание, реконструирование или прогнозирование динамики внешности, поведения и результатов деятельности индивида в конкретной ситуации, представляющей для профайлера практический интерес.

Основываясь на структуре изучения темперамента методами профайлинга как деятельности и ориентируясь на принципы объект-предметных отношений, становится возможным определить его видовой объект.

В широком смысле общим объектом познания профайлинга являются психические явления, а предметом его познания – внешность, поведение и результаты деятельности [2]. При переходе на описание конкретного вида профайлинга его объект и предмет сужаются до фактически изучаемой области. В нашем случае фрагмент реальности, выбранный для познания – это тип и свойства темперамента, обусловленные свойствами нервной системы. Именно они, отражаясь во внешности, поведении и результатах деятельности человека, организуют их протекание в настоящем и будущем и организовывали их в прошлом.

Таким образом, мы можем сформулировать понятие *видового объекта профайлинга для изучения темперамента* – это тип и свойства темперамента индивида, обусловленные совокупностью свойств нервной системы, отражающихся в его внешности, поведении и результатах деятельности.

Сторона объекта, его часть, его характеристика, через изучение которой он познаётся, является предметом. Профайлер познаёт тип и свойства темперамента, обусловленные свойствами нервной системы, через изучение того, каким образом они отражаются во внешних проявлениях: исследуя внешность, поведение и результаты деятельности индивида, специалист судит о его темпераменте и на этой основе оценивает, прогнозирует или реконструирует внешние проявления в интересующей ситуации. Таким образом, мы можем сформулировать понятие *видового предмета профайлинга для изучения темперамента* – это внешность, поведение и результаты деятельности индивида, отражающие тип и свойства его темперамента, обусловленные совокупностью свойств нервной системы.

После определения понятий видового предмета и объекта познания психотехнологии изучения темперамента методами профайлинга у нас появляется возможность методически корректно сформулировать определение вида профайлинга для изучения темперамента – это научно-прикладная дисциплина, изучающая внешность, поведение и результаты деятельности индивида, отражающие тип и свойства его темперамента, обусловленные совокупностью свойств нервной системы.

Для обеспечения реализации целей и задач психотехнологии изучения темперамента методами профайлинга необходимо дать ей определение и как психологической практики – это психологическая практика оценивания, прогнозирования и реконструирования внешности, поведения и результатов деятельности индивида, отражающих тип и свойства его темперамента, обусловленные совокупностью свойств нервной системы.

Таким образом, видовой предмет психотехнологии изучения темперамента методами профайлинга объединяет его определение как вида профайлинга, так и психологической практики. С предметным полем этого вида профайлинга также связаны его методы, цели и задачи.

Личность и её структура

Для того чтобы корректно разработать психотехнологию изучения темперамента методами профайлинга, необходимо рассмотреть темперамент не как изолированный, отдельно стоящий феномен, а как компонент в структуре других психических явлений, с которыми он находится в формирующих отношениях и взаимодействии. В целях решения этой задачи автор считает целесообразным рассмотреть понятие «личность» и её структуру.

При описании понятия «личность» обычно используют качества и свойства, которые обладают устойчивостью, а их сочетание позволяет отличать людей друг от друга. Личность охватывает весь спектр психологических характеристик, начиная от неотъемлемых психофизиологических особенностей типа темперамента и заканчивая высшими психическими образованиями, такими как ценностные и нравственные структуры [3 с. 31]. При изложении нашего подхода мы будем опираться на такое понятие «личность», которое в наибольшей степени подходит для развиваемого автором вида профайлинга: *личность* – система психологических характеристик, которые обеспечивают индивидуальное своеобразие, временную и ситуативную устойчивость поведения человека [7, с. 519].

Как и о понятии «личность», о её структуре в психологической науке тоже не сложилось общепринятого представления. Вместе с этим можно сказать, что научное сообщество всё же определило некоторые контуры этого явления. Поэтому мы будем опираться на структуру, которая не вызовет принципиального несогласия у представителей разных направлений психологии, и при этом наиболее адекватную развиваемому нами виду профайлинга. Структуру личности человека можно описать как нечто цельное, состоящее из трёх связанных между собой компонентов: темперамента, характера и ценностной системы (Рис. 1). Это динамическое образование выражается в тесном взаимодействии всех своих элементов, где темперамент оказывает существенное влияние на все вышестоящие слои психической деятельности человека.



Рис. 1. Условная структура личности: темперамент, характер, Ц – ценностная система

Первым компонентом в структуре личности выступает темперамент.

Темперамент – это интегральное психическое свойство личности, системное единство её характеристик, определяемых индивидуальным темпом, ритмом, интенсивностью и скоростью протекания психических процессов [6].

Темперамент принадлежит к первичным формам объединения различных процессов и свойств человека, благодаря которым и складывается личность. Будучи одной из ранних по происхождению и простых по структуре форм высшего психического синтеза, образующих индивидуальные свойства человека, темперамент особенно тесно связан со свойствами нервной системы, составляющей его основу. Однако и сам темперамент – предпосылка и основа личностных образований более высокого порядка, таких как характер, стиль поведения. При этом темперамент – это не просто опорный слой, но и органическая составляющая для многих высших интегральных характеристик личности [3, с. 33].

В рамках изучения темперамента обязательно предполагаются следующие действия: определяются четыре типа темперамента, обусловленные закономерной совокупностью свойств процессов возбуждения и торможения в нервной системе:

- холерический – сильные, неуравновешенные, подвижные;
- сангвинический – сильные, уравновешенные, подвижные;
- флегматический – сильные, уравновешенные, инертные;
- меланхолический – слабые, неуравновешенные, инертные.

Также указываются свойства всех четырёх типов и исследуется широкий спектр поведенческой активности – от характеристики движений до речевых особенностей. Как один из критериев отнесения к тому или иному темпераменту выделяется уровень порогов чувствительности [3, с. 33].

Непосредственно в диагностических целях рассматриваются три сферы проявления темперамента: особенности моторики, свойства эмоциональности и активность. К показателям активности поведения относят степень энергичности, стремительности, быстроты или, наоборот, медлительности, инертности; к параметрам эмоциональности – особенности протекания эмоций, чувств, настроений, их знак (положительный, отрицательный) и качество (радость, горе, страх, печаль, гнев) [3, с. 33], а моторика характеризуется любыми особенностями мышечного движения, включая и речевую моторику.

Темперамент оказывает значительное влияние на формирование содержательной стороны личности человека: на его характер, ценностную систему, мировоззрение, взгляды, убеждения, интересы и т.п.

Диагностика темперамента методами профайлинга

В настоящее время в психологической науке сложился консенсус, что темперамент способен проявлять себя через активность, эмоциональность и моторику. Поэтому в целях диагностики типа темперамента представляется логичным и обоснованным разработать комплекс диагностических критериев по всем этим сферам проявлений темперамента (АЭМТ-ключи). Такой

подход позволит создать эффективную психотехнологию изучения темперамента методами профайлинга и даст возможность осуществлять оценивание, реконструирование и прогнозирование динамики внешности, поведения и результатов деятельности человека.

1. Активность – внутренняя потребность индивида к эффективному освоению внешней действительности, к самовыражению относительно внешнего мира [5, с. 251]. Об активности судят по тому, с какой степенью энергичности человек стремится к новому, пытается воздействовать на окружение и изменить его, преодолеть препятствие. При изучении темперамента методами профайлинга выделяют три уровня активности: моторный, интеллектуальный и социальный, – различия, между которыми определяются спецификой поведенческой реализации данной тенденции. Общая активность объединяет такие индивидуальные качества, которые соответствуют понятию формально-динамических особенностей индивида, образующих континуум от ...инертности и пассивного созерцательства до высших степеней энергии [5, с. 178].

Темперамент может быть определён посредством оценки особенностей активности с помощью разработанных нами диагностических критериев (А-ключей):

Таблица 1.

Диагностические критерии, связанные с активностью

| Темперамент Ключи | Активность | | | |
|---|--|---|---|--|
| | Холерик | Сангвиник | Флегматик | Меланхолик |
| Общая энергичность | Энергичный | Умеренно энергичный | Пассивный | Нестабильный (от высокой энергичности до полной пассивности) |
| Общая психомоторная активность (двигательные реакции любого типа, включая речь) | Высокая | Умеренная | Низкая | Нестабильная |
| Общительность | Высокая | Очень высокая | Невысокая | Замкнутость |
| Стремление к достижению целей | Сильное, прерывистое, без экономии энергии | Быстрое, равномерное, с экономией энергии | Медленное, равномерное или отказ от достижения цели | Нестабильное, прерывистое или отказ от достижения цели |
| Преобразование внешней среды | Активное | Умеренное | Пассивное | Нестабильное |

2. Эмоциональность – комплекс качеств, описывающих динамику возникновения, протекания и прекращения различных эмоциональных состояний [5, с. 251].

При изучении темперамента методами профайлинга может быть выделено три аспекта эмоциональности:

1. Эмоциональная чувствительность (впечатлительность) выражает эмоциональную

восприимчивость индивида, его чувствительность к эмоциогенным стимулам, что выражается в склонности находить поводы для эмоциональной реакции.

2. Импульсивность отражает, насколько легко трансформируются эмоции в побуждение (мотив) к действиям без их предварительного обдумывания. Показательна легкость, с которой эмоция становится побудительной силой

поведенческой реакции.

3. Эмоциональная лабильность характеризуется скоростью перехода от одного эмоционального состояния к другому [5].

Темперамент может быть определен посредством оценки особенностей эмоциональности с помощью разработанных нами диагностических критериев (Э-ключей):

Таблица 2.

Диагностические критерии, связанные с эмоциональностью

| Темперамент Ключи | Эмоциональность | | | |
|--|---------------------------------------|------------------------------|--|--------------------------------------|
| | Холерик | Сангвиник | Флегматик | Меланхолик |
| Общая эмоциональность | Эмоционален | Умеренно эмоционален | Неэмоционален | Сильно эмоционален |
| Экспрессивность эмоций | Выражена, не адекватна ситуации | Умеренна, адекватна ситуации | Не выражена, не адекватна ситуации | Нестабильна, не адекватна ситуации |
| Интенсивность переживания эмоций | Сильная | Средняя | Слабая | Очень сильная |
| Продолжительность переживания эмоций | Кратковременная | Кратковременная | Продолжительная | Продолжительная |
| Преобладание положительных или отрицательных эмоций | Положительные | Положительные | Нейтральные | Отрицательные |
| Сила стимула, вызывающего эмоциональную реакцию | Сильный | Умеренный | Очень сильный | Слабый |
| Эмоциональная возбудимость | Высокая | Умеренная | Слабая | Очень высокая |
| Эмоциональная устойчивость | Неустойчив | Устойчив | Очень устойчив | Очень неустойчив |
| Скорость смены эмоций (лабильность) | Быстрая | Адекватная ситуации | Медленная | Очень быстрая |
| Настроение (эмоциональный фон) | Неустойчивое с преобладанием хорошего | Устойчивое хорошее | Устойчивое нейтральное | Неустойчивое с преобладанием плохого |
| Связь эмоций и действий (импульсивность) | Часто | Редко | Очень редко | Очень часто |
| Формулы эмоций темпераментов (соотносительная сила) по Симонову П.В. | Гнев, радость, страх | Радость, гнев, страх | Не склонен к бурному эмоциональному реагированию | Страх, радость, гнев |
| Тревожность | Низкая | Адекватная | Снижена | Высокая |

3. Моторика – это объективизация всех форм психического отражения через мышечные движения. О моторике судят по резкости, амплитуде и другим признакам движения. Часть из них характеризует речевую моторику. В моторике

отражается и уровень общей активности.

Темперамент может быть определен посредством оценки особенностей моторики с помощью разработанных нами диагностических критериев (М-ключей):

Таблица 3.

| Диагностические критерии, связанные с моторикой | | | | |
|--|---|---|---|--|
| Моторика | | | | |
| Темперамент | Холерик | Сангвиник | Флегматик | Меланхолик |
| Ключи | | | | |
| Общее количество движений (компонент активности) | Много, не адекватно ситуации | Средне, адекватно ситуации | Мало, не адекватно ситуации | Нестабильно, много – мало |
| Амплитуда движений | Большая | Средняя | Малая | Нестабильная, большая – малая |
| Скорость движений | Резкая | Умеренная | Медленная | Нестабильная, резкая – медленная |
| Уровень движений рук | Голова – грудь (верхний уровень) | Грудь – живот (средний уровень) | Живот (нижний уровень) | Нестабильный, часто ниже живота |
| Общая скоординированность движений | Скоординированы | Хорошо скоординированы | Отлично скоординированы | Раскоординированы |
| Движения при перемещении (походка) | Шаг широкий, быстрый, скоординированный | Шаг средний, степенный, скоординированный | Шаг малый, медленный, скоординированный | Нестабильный, раскоординированный, скованный |
| Движение руками при перемещении | Размашистые, быстрые, скоординированные | Средней амплитуды, плавные, скоординированные | Неразмашистые, медленные, скоординированные | Нестабильные, раскоординированные, скованные |
| Количество речевой активности | Много, не адекватно ситуации | Средне, адекватно ситуации | Мало, не адекватно ситуации | Нестабильно, много – мало |
| Громкость речи | Громкая, не адекватна ситуации | Адекватна ситуации | Тихая, не адекватна ситуации | Нестабильная |
| Диапазон речи (тон) | Высокий | Средний | Низкий | Нестабильный |
| Темп речи | Высокий | Средний | Низкий | Нестабильный |
| В большинстве случаев речь | Громкая, резкая, быстрая, высокий тон | Умеренно громкая, живая, плавная, тон средний | Монотонная, медленная, тон низкий | Тихая, зачастую с придыханием, тон не ровный |
| Мимика | Активная | Умеренная | Бедная | Бедная |

Учитывая, что между телосложением и чертами темперамента существует хотя и слабая, но статистически достоверная связь [1, с. 452], возможно для его определения разработать диагностические критерии, направленные на оценку особенностей телосложения индивида (Т-ключи).

Заключение

Таким образом, нами разработана система АЭМТ-ключей (диагностических критериев), позволяющих через изучение активности, эмоциональности и моторики диагностировать тип

темперамента субъекта. Темперамент возможно использовать при оценке, реконструкции или прогнозирования внешности, поведения и результатов деятельности человека. В настоящее время продолжается работа по совершенствованию этого направления профайлинга, постоянно осуществляется поиск новых АЭМТ-ключей, в которых отражается темперамент человека.

Темперамент является базовым врождённым психическим явлением, при активном участии которого формируются все другие приобретённые в ходе онтогенеза психические составляющие

личности: характер, ценностная система, мировоззрение, взгляды, убеждения, интересы и т.п. Поэтому освоение профайлинга личности желательно начинать с изучения темперамента. Также это может быть хорошей точкой роста для уже состоявшихся в профессии профайлеров.

Литература

1. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 478 с.
2. Иванов Р.С. Профайлинг: методологическая рефлексия. Методология современной психологии. Вып. 15 /Сб. под ред. Козлова В. В. и др. – М.: Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2022. – 356 с. С. 82-96.
3. Косолапова Н.В., Иванова А.И. Юридическая психология: конспект лекций. – М.: Издательство: Юрайт-Издат, 2010. – 143 с.
4. Пономаренко В.В. Практическая характерология: методика 7 радикалов. – М.: Издательство АСТ, 2019. – 224 с.
5. Психофизиологические исследования индивидуальных различий: [Сборник работ] / В. Д. Небылицын; АН СССР, Ин-т психологии, Акад. пед. наук СССР, Ин-т общей и пед. психологии. – М.: Наука, 1976. – 336 с.
6. Современный психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко, – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 634 с.
7. Филатов Ф.Р. Основы психологии: Учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К»; Ростов н/Д: Наука-Пресс, 2007. – 656 с.

НАУКИ ОБ ОБРАЗОВАНИИ

СФОРМИРОВАННОСТЬ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ 10-12 ЛЕТ

Азизов Гаджи Афласович¹

магистрант,

Родионова Марина Александровна¹

канд. пед. наук, доцент,

БУ ВО ХМАО – Югры «Сургутский государственный университет»

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается роль и значение формирования здорового образа жизни средствами физической культуры у школьников. Проведен опрос семи школьников 10-12 лет с целью определения сформированности культуры здорового образа жизни по компонентам ее структуры. В ходе исследовательской деятельности был выявлен уровень сформированности культуры ЗОЖ у учащихся 10-12 лет.

ABSTRACT

The article examines the role and importance of developing a healthy lifestyle through physical education among schoolchildren. A survey of seven schoolchildren aged 10-12 years was conducted to determine the formation of a culture of a healthy lifestyle according to the components of its structure. During the research activities, the level of formation of a culture of a healthy lifestyle among students aged 10-12 years was revealed.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, культур здоровому образу жизни, учащиеся.

Key words: healthy lifestyle, physical education, healthy lifestyle cultures, students.

Согласно С.С. Павленковичу, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья [4].

Культура ЗОЖ в нашем исследовании будет трактоваться как деятельность человека, которая основывается на развитии устойчивого убеждения о значимости здоровья как важного аспекта человеческой жизни, а также на формировании привычек здорового образа жизни, навыков и умений для поддержания здорового образа жизни.

По мнению А.В. Беляева в структуру культуры здорового образа жизни входят следующие компоненты [1]: аксиологический, мотивационный и деятельностный.

Основной проблемой формирования культуры ЗОЖ является недостаток мотивации к занятиям

физической культурой. Современные технологии и развлечения отвлекают детей от занятий спортом или физической деятельности на свежем воздухе. Это приводит к сидячему образу жизни, что способствует развитию различных заболеваний и проблем со здоровьем [2].

Исследование проходило на базе МБОУ СОШ № 48 г.Сургута. Исследованием были охвачены 40 детей в возрасте 10-12 лет, которые посещали данное учреждение.

Результаты тестирования учащихся по методикам «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо-В. Ясвин), «Гармоничность образа жизни школьников» и «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) [3] представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние результаты тестирования компонентов культуры ЗОЖ учащихся 10-12 лет до эксперимента

| Компоненты культуры ЗОЖ учащихся 10-12 лет | | Контрольная группа, n=20 | Экспериментальная группа, n=20 |
|--|-------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Аксиологический, (баллы) | эмоциональная шк | 6,9 ± 1,0 | 6,8 ± 1,0 |
| | познавательная шк | 7,8 ± 0,8 | 7,6 ± 0,7 |
| | практическая шк | 11,2 ± 1,4 | 10,8 ± 1,1 |
| | поступочная шк | 8,1 ± 0,9 | 8,1 ± 0,9 |
| | общее | 34,0 ± 4,1 | 33,3 ± 3,7 |
| Мотивационный, (баллы) | | 42,3 ± 3,9 | 41,8 ± 3,7 |
| Деятельностный, (баллы) | | 71,9 ± 6,8 | 71,5 ± 6,3 |

Анализируя результаты по методике «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо-В. Ясвин), необходимо отметить, что в целом в контрольной и экспериментальной группе школьников

доминируют низкие баллы по познавательной шкале, это говорит о том, что ребята самостоятельно не стремятся искать информацию

по проблемам здоровья и только готовы лишь воспринимать ее от других людей.

Также на низком уровне сформирована эмоциональная составляющая к ЗОЖ у детей обеих групп. Большинство школьников не придает должного значения включением элементов ЗОЖ в режим дня и не переживают о своем здоровье в целом.

Показатели по шкале поступков у детей на низком уровне, то есть в режиме дня не выработана привычка к систематической физической активности.

Показатели практической шкалы у школьников обеих групп выражены сильнее. Учащиеся включают (хоть и принудительно) элементы ЗОЖ в свою практическую жизнедеятельность.

Общий показатель отношения здоровья в целом на низком уровне.

Анализируя результаты по методике Н.С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни школьников» [2], необходимо отметить низкий уровень понимания ценности и значимости

здоровья в группах, так у большинства детей (у 55% учащихся контрольной группы и 60% учащихся экспериментальной группы) обеих групп диагностировано отсутствие понимания ценности и значимости здоровья, дети ведут образ жизни, способствующий развитию болезней.

Анализируя результаты по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) [2], необходимо подчеркнуть так же низкий уровень владения культурными нормами в сфере здоровья в контрольной и экспериментальной группах (45% от общего количества детей в группах). Достаточный – у 9 детей (45%) контрольной группы и у 10 детей (50%) экспериментальной. Высокий уровень владения культурными нормами в сфере здоровья диагностирован всего лишь у 10% учащихся контрольной группы и 5% экспериментальной.

Проанализировав качественные результаты по всем компонентам культуры ЗОЖ, обобщим результаты и определим общий уровень сформированности у учащихся 5 классов культуры ЗОЖ (рис. 1).

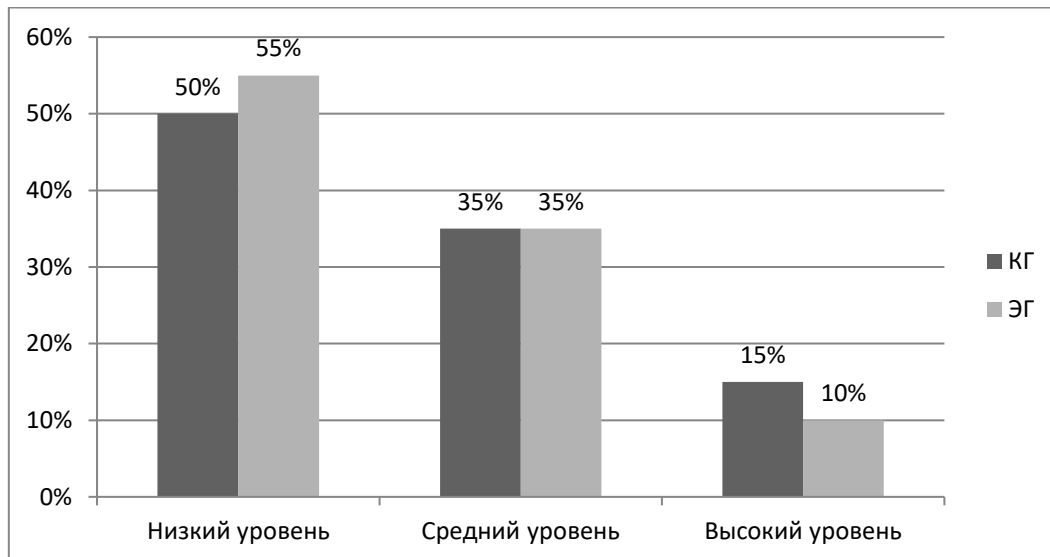


Рисунок 1 – Общий уровень сформированности у учащихся 5 классов культуры ЗОЖ до эксперимента

В целом по рисунку видно незначительное преимущество в результатах в пользу испытуемых из контрольной группы.

У большинства детей контрольной (50%) и экспериментальной групп (55%) выявлен низкий уровень сформированности культуры ЗОЖ. Дети не проявляют интереса к вопросам здоровья, не видят в них ценности и не придают им значения в своей повседневной жизни. Отсутствие внутренней мотивации и поддержки со стороны окружающих приводит к низкому уровню активности по заботе о собственном здоровье. Практические навыки, связанные с осознанным выбором здоровых привычек, также отсутствуют.

У 7 детей (35%) в обеих группах выявлен средний уровень. Учащиеся начинают проявлять интерес к вопросам здоровья и понимают, что здоровье имеет значение. Однако внутренняя мотивация и самодисциплина не всегда достаточно

развиты для поддержания здорового образа жизни. Уровень практических навыков недостаточен для самостоятельного принятия решений в пользу здорового образа жизни.

Высокий уровень сформированности культуры ЗОЖ диагностирован у 3 школьников (15%) из контрольной группы и 2 (10%) из экспериментальной. Учащиеся полностью осознают важность здоровья как для себя, так и для общества в целом. Их мотивация внутренне обусловлена личными ценностями и убеждениями в значимости заботы о здоровье. Они проявляют активность в заботе о своем здоровье и стремятся к соблюдению здоровых привычек в повседневной жизни. Практические навыки и умения позволяют им самостоятельно принимать осознанные решения в пользу здорового образа жизни и успешно его поддерживать.

Таким образом, полученные результаты исследования позволяют судить о недостаточном уровне сформированности культуры ЗОЖ у большинства школьников, при этом стоит отметить незначительное преимущество в количественных и качественных результатах в пользу испытуемых из контрольной группы.

Список литературы

1. 5.Беляев, А. В. Здоровый образ жизни в детском возрасте: монография / А. В. Беляев. – М.: Академия, 2014. – 402 с.
2. Воронин, И. М. Ретроспективный анализ понятия «культура ЗОЖ» / И. М. Воронин /

УДК 373.1

Педагогические инновации. – 2019. – №13. – С. 309-314

3. Гаркуша, Н. С. Методы воспитания культуры ЗОЖ: метод. разработ. / Н. С. Гаркуша. – М.: Академия, 2013. – 39 с.

4. Павленкович, С. С. Формирование культуры здоровья школьников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности / С.С. Павленкович // Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Саратов: Саратовский источник, 2016. – С. 301-304.

СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОНЛАЙН-КУРСОВ И ТРАДИЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Рогов Тимофей Сергеевич

*Международный университет Флориды
Майами, США*

COMPARING THE EFFECTIVENESS OF ONLINE COURSES AND TRADITIONAL LEARNING

Timofei Rogov

*Florida International University
Miami, USA*

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2024.5.116.2041

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрены вопросы эффективности обучения граждан в системе традиционного образования и на онлайн-курсах. Выявлено растущее значение онлайн-курсов как элемента EdTech в современном обществе и российском сегменте образования. Уточнено значение перехода традиционных форм обучения в формат онлайн-обучения, совершившегося в период пандемии. Образовательные технологии EdTech, плотно входящие в жизнь современного человека, характеризуются разнообразием проявлений, различными методическими основаниями и тем, что занимают на рынке образовательных услуг одно из доминирующих мест, присутствие подобных технологий с каждым годом только увеличивается. В этой связи представилось актуальным рассмотрение EdTech-проектов в сравнении с достижениями современного традиционного обучения. По данным исследований было выявлено, что EdTech-проектов не только заняли свою нишу в обучении, но и вступили в коллаборацию с представителями традиционного обучения на всех его этапах (в частности, рассмотрены данные по колледжам и вузам России). На сегодняшний день EdTech-проекты в России не только переживают стремительный рост (что нашло отражение в приведенной статистике), но и дополняют собой систему традиционного образования. В ходе исследования не было выявлено значимых преимуществ онлайн-курсов над традиционным обучением, но представлены аргументы в пользу того, что у этих двух типов обучения есть свои сильные и слабые стороны, прежде всего, они отличаются подходом к возможностям индивидуализации обучения, методам контроля успеваемости, различной степенью личностно-ориентированного подхода к обучающемуся, а также требованиями к уровню самоподготовки и самодисциплины человека, приступившего к обучению в традиционном формате, или в рамках EdTech-проектов.

RESUME

The article examines the issues of the effectiveness of teaching citizens in the traditional education system and online courses. The growing importance of online courses as an element of EdTech in modern society and the Russian education segment has been revealed. The significance of the transition of traditional forms of education to the online learning format, which took place during the pandemic, has been clarified. EdTech educational technologies, which are tightly integrated into the life of a modern person, are characterized by a variety of manifestations, various methodological foundations and the fact that they occupy one of the dominant places in the educational services market, the presence of such technologies is only increasing every year. In this regard, it seemed relevant to consider EdTech projects in comparison with the achievements of modern traditional education. According to research data, it was revealed that EdTech projects not only occupied their niche in education, but also entered into collaboration with representatives of traditional education at all its stages (in particular, data on colleges and universities in Russia were considered). Today, EdTech projects in Russia are not only experiencing rapid growth (which is reflected in the above statistics), but also complement the traditional education system. The

study did not reveal significant advantages of online courses over traditional training, but arguments are presented in favor of the fact that these two types of training have their strengths and weaknesses, first of all, they differ in their approach to the possibilities of individualization of learning, methods of monitoring academic performance, varying degrees of a personality-oriented approach to the student, and also, the requirements for the level of self-training and self-discipline of a person who has started training in a traditional format, or within the framework of EdTech projects.

Ключевые слова: традиционное обучение, онлайн-курсы, EdTech-проект, искусственный интеллект, учебный процесс.

Keywords: traditional learning, online courses, EdTech project, artificial intelligence, educational process.

Введение

Для современного этапа развития общества – постиндустриального – характерно бурное развитие сферы услуг, которая затрагивает почти все сферы социума. ВТО классифицирует не менее 12 секторов данной сферы, включая услуги: деловые, связи, строительные и инженерные, дистрибьютерские, образовательные и другие.

Развитие отрасли сферы услуг требует большого внимания со стороны государства, поскольку она оказывает огромное влияние на состояние экономики, уровень жизни людей в стране. Среди предложений сферы услуг особое место занимают услуги образовательные, поскольку в нашей стране проблема образования не теряет актуальности: отмечается дефицит высококвалифицированных специалистов в передовых областях, при сопутствующей тому низкой культуре предпринимательства. При этом именно 2021 год стал важным для области образовательных услуг.

В этот период началось активное внедрение EdTech-проектов в учебном процессе, что повлекло увеличение возможностей для осуществления дистанционного обучения. В целом онлайн-образование состоит из двух базовых частей – E-learning (электронное обучение) и EdTech (образовательные технологии). Первые представляют собой отдельные, созданные в различных форматах онлайн-курсы, включая целые онлайн-школы, или же университеты [1]. Современная форма обучения EdTech (от английского понятия Educational technology) представляет собой не только обучение онлайн, но и целый пласт новых технологий, новаторских подходов к повышению эффективности образовательного процесса, включая разработку

образовательного контента и управления учебным процессом в целом.

Материалы и методы

Методологическую и теоретическую базу данной статьи составили аналитические и научные исследования российских ученых и практиков, посвященные анализу эффективности онлайн-курсов и сравнению их с возможностями традиционного обучения. В этой статье использовались методы сравнительного анализа, статистические материалы, общелогические методы (анализ, обобщение, синтез).

Результаты и их обсуждение

EdTech представляют сегодня многоаспектное явление. Во-первых, к EdTech относятся тренинги и онлайн-курсы, но также и разнообразные онлайн-мероприятия, ориентированные на формирование навыков, получение практического опыта (например, хакатоны или кейс-чемпионаты). Помимо этого, в формате онлайн-проектов EdTech проходят многие конференции традиционной системы образования. Но EdTech представляет собой не только онлайн-обучение, но и внедрение новых технологий, из них самыми популярными можно назвать искусственный интеллект и дополненную реальность [2].

Онлайн образование, как значимая часть EdTech, становится все более востребованным, эта отрасль запустилась с пандемией. По данным исследований, рост рынка образования в России совершил резкий скачок в 2021 году до уровня 2 трлн. рублей, а объем EdTech-проектов составил не менее 80 млрд. рублей [3].

По данным Н. О. Трифонова, рост EdTech-проектов происходит во всех образовательных сферах, как минимум, в два раза. Он приводит такие цифры (Рисунок 1).

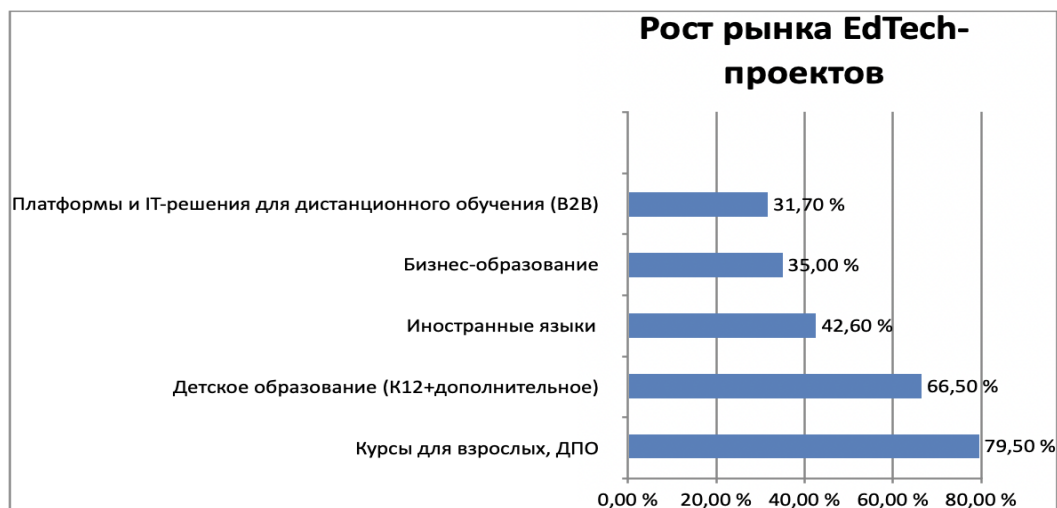


Рисунок 1 – Рост рынка EdTech-проектов по сегментам на I квартал 2022 г. (в сравнении с аналогичным периодом 2021 года)

Figure 1 – Growth of the EdTech project market by segment for the first quarter of 2022 (compared to the same period in 2021)

Во многом EdTech-проекты по-прежнему дополняют структуру традиционного обучения, но во многом и привносят свою палитру красок в обучение в России в целом. Вместе с тем, по мнению Н. О. Трифонова, у EdTech-проектов существует целый ряд проблем в реализации в современных условиях.

Во-первых, он называет нехватку инвестиций, поскольку указанные проекты, преимущественно, стартапы, для которых вопрос привлечения инвестиций является ключевым – без дотаций они не смогут даже осуществить выход на рынок.

Во-вторых, сохраняется неравенство в доступе к новым технологиям на базе неоднородности инфраструктуры в регионах. По-прежнему не менее 30% россиян не имеют доступа в интернет, а также не пользуется им. Это затрудняет

продвижение EdTech-проектов, но это актуально не только для нашей страны.

В-третьих, существует сопротивляемость инновациям в обществе, с доминантой консервативного мышления, и здесь как раз играет негативную роль система традиционного образования, благодаря гегемонии которой многие относятся с опаской к онлайн-курсам, не веря в их эффективность.

В-четвертых, пока существует достаточно мало экспертов в области онлайн-курсов, к которым можно было бы при запуске подобного проекта обратиться за помощью [4].

По подсчетам А. А. Токарева [5], в нашей стране наиболее динамично становление EdTech-проектов происходит в сегменте, представленном онлайн-образованием, где ведущими выступают языковые курсы (Таблица 1).

Таблица 1

Соотношение расходов на рынке РФ на различные EdTech-проекты [5]

Table 1

The ratio of expenses in the Russian market for various EdTech projects [5]

| Направление | Расходы на рынке |
|---|------------------|
| Языковые курсы | 69% |
| Курсы ораторского мастерства, личностного развития, развития личных качеств, развитие критического мышления | 10% |
| Курсы профподготовки и повышения квалификации | 8% |
| Тренинги и мастер-классы (эзотерика и психология) | 6% |
| Услуги репетиторов в рамках школьной программы | 3% |
| Курсы спортивного развития, бьюти-курсы | 2% |
| Курсы рукоделия и хобби | 2% |

По прогнозам, объем рынка онлайн-образования к 2025 году достигнет 404 млрд долл. – это вместо прогнозирувавшихся ранее, до пандемии, \$341 млрд долл [6].

С традиционным обучением у EdTech имеются значимые отличия [7] (Таблица 2).

Таблица 2

Отличия EdTech и традиционного обучения

Table 2

| Традиционное обучение | EdTech |
|---|--|
| Необходимость личного присутствия ученика и преподавателя | Возможность смешанного и полностью удаленного (дистанционного) обучения |
| Единство методологии и дидактического материала | Различные дидактические материалы, включая те, что предложены пользователями |
| Учителя конкретной школы, или преподаватели конкретного вуза | Эксперты и учителя из самых разных стран мира. |
| Стандартизованность в обучении | Обучение, обладающее качествами гибкости, персонального подхода |
| Абстрактное знание как проявление разрыва между подаваемой информацией и практической жизнью. | Обучение, характеризующееся практико-ориентированным подходом |

Ю. В. Лебедева указывает, что пока онлайн-курсы не способны заменить контакт между студентом и преподавателем по типу «человек-человек», по крайней мере, в обозримом будущем. Вне живого общения, в котором существует традиционное обучение, невозможно полноценно обучать человека персонально, с учетом его склонностей и качеств. Возможно, по словам Ю.В. Лебедевой, в дальнейшем внедрить уже в EdTech-проекты такие автоматизированные инструменты, которые помогут сделать обучение более персонализировано-ориентированным, способствующим развитию и самоактуализации обучающегося [7].

К положительным сторонам онлайн-курсов сейчас можно отнести то, что их можно сопрягать с традиционным обучением, например, в колледже. В исследовании Л. Н. Аникиной анализируется внедрение новых онлайн-курсов в традиционное обучение [8]. Здесь EdTech-проекты обогащают содержание классического обучения, выступая более эффективной его формой за счет:

- внедрения небольших курсов по отдельным навыкам, которые уже сейчас способны заменить большие профессиональные программы;

- того, что они выступают инструментом в сопоставлении качества получаемых знаний и требованиям рынка на практике (предполагает для достижения этой цели создание EdTech-проектов на основе искусственного интеллекта, P2P-подхода, с использованием геймификации;

- расширения линейки образовательных возможностей, которую можно применить для обучения возрастной аудитории.

Помимо этого, в отличие от традиционного обучения, уже сейчас в сфере EdTech-проектов видны тенденции к edutainment (буквально: «образование+развлечение») и направленность на life-long learning – как обучения на протяжении всей своей жизни. Это характеризует EdTech-проекты не только как то, что соответствует актуальным и современным трендам в профессии, но и как то, что предлагается к обучению и в понятном, и в доступном формате, параллельно формируя у обучающегося желание учиться. Как известно, традиционное образование по этому фактору теряет свои позиции, где все чаще

заставляют, а не интересуют, студентов к учебе. EdTech же проекты мотивируют на обучение, при этом продолжая и развиваться, и совершенствоваться [8].

Преимущества EdTech-проектов перед системой традиционного образования М.В. Чудиновских видит и в том, что сегодня новые специальности появляются на рынке труда примерно каждые 3-5 лет, требуя от классической системы обучения возможности выпускать новые кадры, быстро перестраиваясь под запросы общества и рынка. Само развитие компьютерных технологий как сферы общества автоматически влечет за собой скачок спроса на кадры с новой квалификацией, что пока своевременно поставит традиционное обучение не может. Онлайн-платформы, помимо прочих своих достоинств, предоставляют обучающимся быстрое формирование новых цифровых навыков и гарантированное трудоустройство в перспективных отраслях экономики [9].

Новые практики цифровой эпохи, каковыми являются онлайн-курсы, ориентируются на внедрение цифровых технологий для обучения широких групп населения, базируясь на создании специальных платформ, проведение игр, вебинаров и симуляций, внедрение также и адаптивного обучения, и достижений искусственного интеллекта, вплоть до разработки персональных портфолио в форме цифровых ресурсов. Предлагаемые онлайн-курсами формы работы, по мнению Н. П. Иващенко, позволяют обучающимся получить более гибкое обучение, влияя на навыки самообразования и интернет-сотрудничества, чем пока не может похвастаться традиционное обучение. Это делает более эффективными по результатам возможности онлайн-курсов. В то же время, участие в EdTech-проектах выдвигает более высокие (в сравнении с традиционным образованием) требования к самоорганизации индивида, предполагает необходимость дополнительно изучить и использовать специальную технику и программы для того, чтобы участвовать в обучении [10].

В перспективе, по мнению А. Д. Александрова, EdTech-проекты продолжат сближение с традиционным обучением, но уже на своих

условиях. Эти процессы повлекут за собой пересмотр традиционных программ в образовании, с целью выявления – какие из компонентов учебного процесса полезнее провести очным форматом, а какие неминуемо перейдут в форматы EdTech (например, оцифровка результатов диагностики, проверка домашних заданий и т.п.), что в совокупности поможет сделать обучение в целом более эффективным. Популяризация цифровой грамотности, процессы цифровой трансформации на этом пути окажут сфере образования ощутимую пользу [11].

При сравнении этих двух форм получения образования, однозначно сказать нельзя об эффективности одной относительно второй. М. В. Клименских пишет, что для показателей эффективности обучения никакой роли не играет его форма – очное, или онлайн-формата [12]. Единственный фактор, который связывается в проведенном ею исследовании с результативностью обучения – это добросовестность, она выше у тех респондентов, которые очно обучаются в вузах. Есть предположение у М. В. Клименских, что респондентам онлайн-курсов труднее сосредоточиться на учебном материале, который подается с монитора компьютера, но это гипотетическое предположение. Также, если понимать эффективность буквально, автором была выявлена большая величина итогового балла за онлайн-курс, чем тот балл, который обучающийся получил за прохождение курса офлайн, традиционным способом [12]. В этом смысле, эффективность онлайн-курсов несомненно выше, чем результаты традиционного обучения. В целом, ученые, которые занимаются проблемой данной статьи, пока находятся на этапе сбора объективных данных эффективности онлайн-курсов в сравнении с методами традиционного обучения.

Выбор формы образования сегодня зависит от множества факторов, включая квалификацию человека, его возраст, уровень знаний и ожидаемый от обучения результат. Не последнее место здесь занимают и личностные характеристики человека – одному легче учиться в коллективе под контролем преподавателей, другому достаточно дать нужное направление, а массив информации он усвоит самостоятельно. Так при онлайн-обучении спикерам и экспертам сложно контролировать процессы усвоения и закрепления информации у обучающегося, успех подобной формы учебы связывается напрямую с личной ответственностью и самоорганизацией обучаемого. С другой стороны, традиционное обучение требует от студента постоянной вовлеченности в свои процессы, включая присутствие на лекциях, проработку знаний на семинарах, поэтому оно может не подойти людям, что заняты постоянной работой.

Выводы

Таким образом, EdTech-проекты сегодня являются одним из наиболее востребованных и ключевых секторов в сфере образовательных услуг. Онлайн-курсы помогают повысить квалификацию,

компетентность людей, умножая число квалифицированных экспертов, что влияет как на эффективность экономики, так и на повышение уровня жизни. Сравнение эффективности онлайн-курсов с традиционным обучением показывает, что EdTech-проекты по многим пунктам эффективнее традиционных образовательных учреждений, в частности, онлайн-курсы делают акцент на накоплении и применении знаний обучающимся в реальной профессиональной жизни, а не на простом процессе накопления информации, на котором до сих пор в значительной мере базируется традиционное обучение. EdTech-проекты эффективнее и потому, что в процессе обучения человек получает более четкие представления о том, как практика связана с жизнью посредством механизма обратной связи, работающего на закрепление информации и проверку ее понимания.

Онлайн-курсы, в сравнении с традиционным обучением, более широко используют возможности доступности в подаче информации (включая геймификацию и прочие инструменты, инновационные методики), что позволяет делать поправку на разный базовый уровень знаний обучающихся. Онлайн-курсы все чаще используют самые актуальные методики и подходы, которые основываются на успешных решениях предпринимателей, реальных фактах экономической жизни.

Вместе с тем, традиционное обучение пока лидирует тем, что использует персонализированный подход к каждому обучающемуся, здесь возможно личное субъект-субъектное общение между преподавателем и обучающимся, чего пока онлайн-курсы достичь не могут. Кроме того, традиционное обучение поддерживает обучающегося в большей степени, чем онлайн-курсы, используя механизмы контроля, обратной связи, принуждающей к обучению, мотивирующей оценками и успешностью, вплоть до престижности вуза. В свою очередь, накопленный годами психолого-педагогический опыт традиционного обучения может быть вполне эффективно реализован и в онлайн-формате, при условии учета его содержательной стороны.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. EdTech. Перспективные направления развития. Агентство инноваций г. Москвы. Москва; 2019. Режим доступа: https://innoagency.ru/files/EdTech_AIM_2019.pdf (дата обращения: 10.05.2024).

2. Резник А. М. Исследование мотивации и вовлеченности студентов в студенческие мероприятия в рамках проекта STUDMAP. *Основные тенденции развития инновационного предпринимательства в реальном секторе экономики в эпоху цифровизации: вызовы и возможности. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции.* Москва; 2021: 234-243.

3. Рынок образовательных стартапов в РФ: итоги 2021 и перспективы 2022. Режим доступа:

<https://admitad.pro/ru/blog/rynok-obrazovatelnyh-startapov-vrossii> (дата обращения: 10.05.2024).

4. Трифонов Н. О. Развитие рынка образовательных услуг, EdTech-проекты. Наука и образование сегодня. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Петрозаводск;2023:152-157.

5. Токарев А.А. Инвестиционный потенциал EdTech-рынка. Альманах научных работ молодых ученых Университета ИТМО. Материалы XLIX научной и учебно-методической конференции. Санкт-Петербург;2020:340-344.

6. Global EdTech Market to Reach \$404B by 2025. Режим доступа: <https://www.holoniq.com/notes/globaleducation-technology-market-to-reach-404b-by-2025> (дата обращения: 10.05.2024).

7. Лебедева Ю. В. Бесконтактная персонификация в EdTech-проектах. Современное языковое образование: инновации, проблемы, решения. Материалы XIV научно-практической конференции. Москва;2023:212-216.

8. Аникина Л. Н. Тренды EdTech: платформы, проекты, продукты. Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт. Сборник трудов 58 Международной научно-практической конференции. Белгород;2023:261-264.

9. Чудиновских М. В. Перспективы развития рынка EdTech в России. Baikal Research Journal.2022;4:34-44.

10. Иващенко Н. П. К вопросу о критериях инновационности бизнес-моделей довузовского образования. Государственное управление. Электронный вестник. 2024;102:17-36.

11. Александров А. Д. Образование как предмет экспорта. Инновационные механизмы управления цифровой и региональной экономикой. Москва;2023:295-301.

12. Клименских М. В. Онлайн-формат и традиционное обучение: сравнительный анализ психологических предикторов успешности студентов. Режим доступа: <https://psy.su/feed/10802/> (дата обращения: 10.05.2024).

REFERENCES

1. EdTech. Perspektivnye napravleniya razvitiya. Agentstvo innovacij g. Moskvy. Moscow; 2019. URL: https://innoagency.ru/files/EdTech_AIM_2019.pdf (date of application: 10.05.2024) (In Russ.).

2. Reznik A. M. Issledovanie motivacii i вовлеченности студентов в студенческие мероприятия в рамках проекта STUDMAP. Osnovnye tendencii razvitiya innovacionnogo predprinimatel'stva v real'nom sektore ekonomiki v epohu cifrovizacii: vyzovy i vozmozhnosti. Sbornik nauchnyh trudov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii= The main trends in the development of innovative entrepreneurship in the real sector of the economy in the era of digitalization: challenges and opportunities. Collection of scientific papers of the All-

Russian scientific and practical conference. Moscow;2021:234-243 (In Russ.).

3. Rynok obrazovatel'nyh startapov v RF: itogi 2021 i perspektivy 2022. URL: <https://admitad.pro/ru/blog/rynok-obrazovatelnyh-startapov-vrossii> (date of application: 10.05.2024) (In Russ.).

4. Trifonov N. O. Razvitie rynka obrazovatel'nyh uslug, EdTech-proekty. Nauka i obrazovanie segodnya. Sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii= Science and education today. Collection of articles of the International Scientific and Practical Conference. Petrozavodsk;2023:152-157 (In Russ.).

5. Tokarev A.A. Investicionnyj potencial EdTech-rynka. Al'manah nauchnyh rabot molodyh uchenyh Universiteta ITMO. Materialy XLIX nauchnoj i uchebno-metodicheskoj konferencii = The almanac of scientific works of young scientists of ITMO University. Materials of the XLIX scientific and educational conference. Sankt-Peterburg;2020:340-344. (In Russ.).

6. Global EdTech Market to Reach \$404B by 2025. URL: <https://www.holoniq.com/notes/globaleducation-technology-market-to-reach-404b-by-2025> (date of application: 10.05.2024) (In Russ.).

7. Lebedeva Yu. V. Beskontaktnaya personifikaciya v EdTech-proektah. Sovremennoe yazykovoe obrazovanie: innovacii, problemy, resheniya. Materialy XIV nauchno-prakticheskoj konferencii = Modern language education: innovations, problems, solutions. Materials of the XIV scientific and practical conference. Moscow;2023:212-216 (In Russ.).

8. Anikina L. N. Trendy EdTech: platformy, proekty, produkty. Nauka i obrazovanie: otechestvennyj i zarubezhnyj opyt. Sbornik trudov 58 Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii= Science and education: domestic and foreign experience. Proceedings of the 58th International Scientific and Practical Conference. Belgorod;2023:261-264 (In Russ.).

9. Chudinovskih M. V. Perspektivy razvitiya rynka EdTech v Rossii. Baikal Research Journal.2022;4:34-44 (In Russ.).

10. Ivashchenko N. P. K voprosu o kriteriyah innovacionnosti biznes-modelej dovuzovskogo obrazovaniya. Gosudarstvennoe upravlenie. Elektronnyj vestnik = Public administration. Electronic bulletin. 2024;102:17-36 (In Russ.).

11. Aleksandrov A. D. Obrazovanie kak predmet eksporta. Innovacionnye mekhanizmy upravleniya cifrovoj i regional'noj ekonomikoj= Innovative mechanisms for managing the digital and regional economy. Moscow; 2023:295-301 (In Russ.).

12. Klimenskih M. V. Onlajn-format i tradicionnoe obuchenie: sravnitel'nyj analiz psihologicheskikh prediktorov uspehnosti studentov. URL: <https://psy.su/feed/10802/> (date of application: 10.05.2024) (In Russ.).

УДК 37.01

ПОДРОСТКИ, ЛИШНИЙ ВЕС, МОТИВАЦИЯ И ПРОБЛЕМЫ С КОЛЕНЯМИ: ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС БОТИНОК KANGOO JUMPS**Степанова А.В.***Фитнес инструктор
Детский медицинский центр г. Караганда***TEENAGERS, EXCESS WEIGHT, MOTIVATION AND KNEE PROBLEMS: THE IMPACT ON HEALTH AND THE USE OF KANGOO JUMPS FITNESS SHOES****A. Stepanova***Fitness instructor
Children's Medical Center Karaganda*

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2024.5.116.2042

АННОТАЦИЯ

В данной научной статье исследуется влияние лишнего веса на здоровье подростков и его связь с проблемами коленных суставов. Особое внимание уделяется мотивации подростков к улучшению физической формы и здоровья. Кроме того, статья рассматривает использование фитнес ботинок Kangoo Jumps в качестве средства для физической активности и укрепления коленных суставов у подростков с лишним весом, а также как источник дополнительной мотивации к занятиям фитнесом и физической активности. Результаты исследования предлагают новые подходы к решению проблем лишнего веса и болей в коленях через инновационные методы тренировок.

ABSTRACT

This scientific article examines the effect of excess weight on the health of adolescents and its connection with knee joint problems. Particular attention is paid to motivating adolescents to improve their physical fitness and health. In addition, the article examines the use of Kangoo Jumps fitness boots as a means for physical activity and strengthening knee joints in overweight teenagers, as well as a source of additional motivation for fitness and physical activity. The study results suggest new approaches to solving the problems of excess weight and knee pain through innovative training methods.

Ключевые слова: подростки, лишний вес, мотивация, проблемы с коленями, здоровье, физическая активность, фитнес ботинки Kangoo JUMPS, тренировки, инновации

Keywords: teenagers, excess weight, motivation, knee problems, health, physical activity, Kangoo JUMPS fitness boots, training, innovation

Введение: Я являюсь фитнес инструктором более 5 лет, также я мама 3х детей. Двое из которых подростки. За время работы в качестве фитнес инструктора я сталкиваюсь с одной из наиболее актуальных проблем среди подростков – низкой мотивацией к занятиям спортом и фитнесом. Наблюдая за молодыми людьми, я замечаю, что с каждым годом все больше подростков теряют интерес к физической активности и здоровому образу жизни. В данной статье я хочу обсудить причины такой низкой мотивации и предложить решения для повышения уровня физической активности среди подростков.»

Наблюдая за ростом и развитием моих детей и их друзей, я для начала выделила ряд причин почему подростки в современном мире могут иметь низкую мотивацию к занятиям спортом и фитнесом:

1. Отсутствие интереса: Некоторые подростки могут не видеть в спорте или фитнесе интересной и привлекательной деятельности, предпочитая другие виды развлечений.

2. Социальное давление: Некоторые подростки могут чувствовать давление со стороны окружающих или социальных сетей, что может осложнить для них занятия спортом.

3. Недостаток времени: Современные подростки могут столкнуться с проблемой недостатка времени из-за учебы, дополнительных занятий или других обязанностей, что мешает им уделить время спорту.

4. Низкое самооценка: Некоторые подростки могут иметь низкую самооценку и не уверенность в своих спортивных способностях, что может снизить их мотивацию к занятиям спортом.

5. Информационный перегруз: Избыток информации и различных развлекательных возможностей в современном мире может отвлекать подростков от спортивных занятий и снижать их мотивацию.

Но самое на мой взгляд важное - это влияние родителей

1. Отсутствие поддержки: Если родители не поддерживают интерес подростка к спорту и фитнесу, не выражают своего одобрения или не поощряют его участие в физических активностях, это может снизить мотивацию ребенка.

2. Пример родителей: Если родители сами недостаточно физически активны или не показывают интерес к спорту, то подросток может подражать им и не видеть ценности занятий спортом.

3. Давление и критика: Негативные комментарии родителей о внешности, весе или спортивных достижениях подростка могут вызвать чувство неудовлетворенности и снизить его мотивацию к занятиям спортом.

4. Перенасыщенность занятиями: Если родители навязывают подростку слишком много спортивных занятий или задач, это может вызвать усталость и отторжение к физической активности.

5. Неспособность создать условия для занятий: Если родители не обеспечивают подростка возможностью заниматься спортом из-за финансовых проблем или других причин, это может снизить его мотивацию.

Являясь фитнес инструктором и проводя тренировки в ботинках Kangoo Jumps я решила изучить положительное влияние тренировок в ботинках Kangoo Jumps на подростков. Мое решение обосновано следующими причинами:

1. Новый вит фитнеса и уникальность подхода: Тренировка с использованием Kangoo Jumps ботинок - представляет собой высокоинтенсивный и современный метод физической активности. Эти тренировки отличаются от традиционных видов тренировок, которые зачастую бывают скучны для подростков. Это кардио тренировка под веселую танцевальную музыку. Наблюдая за подростками я стала замечать, что когда на тренировке звучит понятная им и привычная им музыка они тренируются более вовлечено и с интересом. Подростки «отвлекаются» подпевая любимым песням и тем самым не замечают усталость. А так же у них поднимается настроение и соответственно мотивация к тренировкам. Изучение положительного влияния этого подхода на подростков может помочь расширить понимание и опыт в области фитнеса и спорта.

2. Повышение мотивации и интереса подростков: Как инструктор, я вижу, что подростки иногда испытывают сложности с мотивацией к занятиям физической активностью. Им часто лень или просто не интересно. Составляю тренировку таким образом, что подросток вовлекается в процесс тренировки, путем разучивания танцевальных связок и взаимодействия с другими участниками тренировки. Исследование положительного влияния тренировок в ботинках Kangoo Jumps на подростков помогает мне разработать более привлекательные и мотивирующие тренировочные программы.

3. Улучшение результатов тренировок и достижение целей. Помочь подростку установить конкретную и достижимую цель в реальные сроки. Разбить большую цель на промежуточные, чтобы подросток мог постепенно двигаться к основной цели и видеть прогресс. Использовать видеозапись во время тренировки, таким образом подростки могут наблюдать за собственными изменениями. Как во внешнем виде, так и становясь более технически подготовленными. Это очень мотивирует их тренироваться больше и качественнее. Когда я стала изучать насколько

тренировки в ботинках Kangoo Jumps могут положительно влиять на физическую форму, мотивацию и психологическое благополучие наблюдаемых мною подростков. Для меня, как для фитнес инструктора это помогает оптимизировать и улучшить как свою работу, так и иметь возможность помочь ученикам, клиентам достичь своих целей.

4. Личное убеждение в эффективности и положительном влиянии тренировок: Я лично убеждена в положительном влиянии тренировок в ботинках Kangoo Jumps на физическую активность и мотивацию, это является для меня источником вдохновения и мотивации для проведения исследования и внедрения этого подхода в мою работу.

Исследование положительного влияния тренировок в ботинках Kangoo Jumps на подростков может стать ценным вкладом в вашу практику и помочь улучшить результаты тренировок, мотивацию и удовлетворенность учеников и клиентов.

Так же я создала уникальную систему тренировок. Основанную на укреплении слабых и мало задействованных в повседневной жизни мышц, расслаблении и растяжении сильных и активных мышц. Это дает возможность сформировать равномерный мышечный корсет растущему организму. А для того чтобы избежать нагрузки на колени и суставы я использую ботинки Kangoo Jumps.

Kangoo Jumps - это фитнес-обувь. Это спортивные ботинки с пружинящими амортизаторами на специальных дугах и не скользящей подошве. Эти ботинки были разработаны для использования в фитнес тренировках, во время физических упражнений, и аэробики.

Основным назначением Kangoo Jumps является смягчение ударов и нагрузок на суставы, особенно на коленные суставы, спину и ноги во время тренировок. Пружинящие амортизаторы на подошвах ботинок поглощают удары и уменьшают нагрузку на суставы во время бега, прыжков и других физических упражнений.

Использование Kangoo Jumps может помочь улучшить подвижность, укрепить мышцы и улучшить координацию движений. Эти ботинки также могут быть эффективны для людей с проблемами в коленных суставах, так как они помогают снизить риск травм и перенапряжений.

Еще одним эффективным способом не потерять мотивацию к тренировкам, является хорошее самочувствие и отсутствие дискомфорта после тренировки. Я включаю использование миофасциального ролика для снятия напряжения после тренировки в свою уникальную программу тренировок. Это является эффективным способом улучшения реабилитации мышц и снятия мышечного напряжения. И как следствие хорошее самочувствие после тренировки.

В заключении, основываясь на вышеизложенном, хочу отметить важность

мотивации, правильного подхода к физической активности и использование инновационных методов для улучшения здоровья и благополучия подростков с лишним весом и проблемами с коленями. Активный образ жизни и регулярные занятия спортом и фитнесом играют ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия подростков, особенно тех, кто сталкивается с лишним весом и из-за этого с проблемами и болями в коленях. Использование инновационных методов, таких как фитнес ботинки Kangoo Jumps может дополнительно укрепить коленные суставы и повысить эффективность тренировок у подростков. Однако важно помнить о необходимости правильного обучения клиентов и фитнес инструкторов а также контроля за соблюдением техники безопасности при использовании такого оборудования. Соблюдение техники безопасности во время занятий спортом и фитнесом является обязательным условием для предотвращения травм и повреждений, особенно у подростков с проблемами с коленями. Правильное выполнение упражнений, контроль нагрузки, соблюдение баланса в нагрузке, расслаблении и растяжении помогут снизить риск возникновения травм.

Здоровье подростков - ключ к яркому и успешному будущему. Инвестируя в здоровье сегодня, мы построим здоровое и счастливой завтра!

Использованные источники:

1.Щербинина Н.А. «Психосоматика лишнего веса» Москва: Издательство АСТ, 2020г, 304 стр ISBN 978-5-17-117598-6

2.Фадеева Н. «У ребенка лишний вес» Москва: Издательство Альпина, 2017г, 196 стр ISBN 978-5-9614-5767-4

3.Ожирение и избыточный вес. Информационный бюллетень № 311. Январь 2015г

4.Linda Bacon, Lindo Bacon «Health At Every Size: The Surprising Truth About Your Weight» Dallas: Издательство BenBella Books, 2010г, 400 стр.

Евразийский Союз Ученых. Серия: педагогические, психологические и философские науки.

Ежемесячный научный журнал

№ 04 (116)/2024 Том 1

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Макаровский Денис Анатольевич

AuthorID: 559173

Заведующий кафедрой организационного управления Института прикладного анализа поведения и психолого-социальных технологий, практикующий психолог, специалист в сфере управления образованием.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

• **Садовская Валентина Степановна**

AuthorID: 427133

Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник культуры РФ, академик Международной академии Высшей школы, почетный профессор Европейского Института PR (Париж), член Европейского издательского и экспертного совета IEERP.

• **Ремизов Вячеслав Александрович**

AuthorID: 560445

Доктор культурологии, кандидат философских наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ, академик Международной Академии информатизации, член Союза писателей РФ, лауреат государственной литературной премии им. Мамина-Сибиряка.

• **Измайлова Марина Алексеевна**

AuthorID: 330964

Доктор экономических наук, профессор Департамента корпоративных финансов и корпоративного управления Финансового университета при Правительстве Российской Федерации.

• **Гайдар Карина Марленовна**

AuthorID: 293512

Доктор психологических наук, доцент. Член Российского психологического общества.

• **Слободчиков Илья Михайлович**

AuthorID: 573434

Профессор, доктор психологических наук, кандидат педагогических наук. Член-корреспондент Российской академии естественных наук.

• **Подольская Татьяна Афанасьевна**

AuthorID: 410791

Профессор факультета психологии Гуманитарно-прогностического института. Доктор психологических наук. Профессор.

• **Пряжникова Елена Юрьевна**

AuthorID: 416259

Преподаватель, профессор кафедры теории и практика управления факультета государственного и муниципального управления, профессор кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения факультета дистанционного обучения ФБОУ ВО МГППУ

• **Набойченко Евгения Сергеевна**

AuthorID: 391572

Доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, профессор. Главный внештатный специалист по медицинской психологии Министерства здравоохранения Свердловской области.

• **Козлова Наталья Владимировна**

AuthorID: 193376

Профессор на кафедре гражданского права юридического факультета МГУ

- **Крушельницкая Ольга Борисовна**

authorID: 357563

кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ социальной психологии. Московский государственный областной университет.

- **Артамонова Алла Анатольевна**

AuthorID: 681244

кандидат психологических наук, Российский государственный социальный университет, филиал Российского государственного социального университета в г. Тольятти.

- **Таранова Ольга Владимировна**

AuthorID: 1065577

Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Уральский гуманитарный институт, Департамент гуманитарного образования студентов инженерно-технических направлений, Кафедра управления персоналом и психологии (Екатеринбург)

- **Ряшина Вера Викторовна**

AuthorID: 425693

Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, лаборатория профессионального развития педагогов (Москва)

- **Гусова Альбина Дударбековна**

AuthorID: 596021

Заведующая кафедрой психологии. Доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова, психолого-педагогический факультет (Владикавказ).

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

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Художник: Валегин Арсений Петрович
Верстка: Курпатова Ирина Александровна

Адрес редакции:
198320, Санкт-Петербург, Город Красное Село, ул. Геологическая, д. 44, к. 1, литера А
E-mail: info@euroasia-science.ru ;
www.euroasia-science.ru

Учредитель и издатель ООО «Логика+»
Тираж 1000 экз.