ISSN 2782-2370

ДАЙДЖЕСТ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

2025, № 3 (19)

Москва
2025

ДАЙДЖЕСТ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

2025. № 3 (19). 61 с.

Журнал основан
в 2021 году

Периодичность:

ежеквартально
на русском языке

Редакция

Адрес: 105005, г. Москва,
ул. Малая Почтовая, д. 2/2,
стр. 1, этаж 1, пом. 9, ком. 14

Сайт журнала dsi.com.ru

Издатель:

ООО «Социально-культурная инициатива»

© ООО «Социально-культурная инициатива»

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Е. В. Конеева, д-р пед. наук, профессор, главный редактор, ФГБОУ ВО «МАИ» (Москва); ***М. Большунов***, генеральный директор ООО «СКИ», зам. гл. редактора (Москва); ***А. А. Зайцев***, д-р пед. наук, профессор, КГТУ (Калининград); ***А. В. Карасев***, д-р пед. наук, профессор, Военный университет (Москва); ***Ф. В. Конеев***, канд. полит. наук, PR-менеджер (Берлин, Германия); ***О. В. Михайлова***, д-р полит. наук, доцент, МГУ им. М. В. Ломоносова (Москва); ***В. П. Овчинников,*** канд. пед. наук, доцент, РГПУ им. А. И. Герцена (Санкт-Петербург); ***В. К. Пельменев***, д-р пед. наук, профессор, БФУ им. И. Канта (Калининград); ***А. И. Соловьев***, д-р полит. наук, профессор, МГУ им. М. В. Ломоносова (Москва); ***С. Л. Черенкова***, канд. психол. наук, доцент, МАИ (Москва); ***А. А. Несмеянов***, д-р мед. наук, профессор, президент федерации питербаскета Санкт-Петербурга, (Санкт-Петербург); ***А. Х. Рамазанов***, д-р философии, Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта (Республика Азербайджан); ***Ю. К. Лукин***, канд. пед. наук, доцент, БГУ (Республика Беларусь); ***К. Т. Шакиржанова***, канд. пед. наук, профессор, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта (Республика Узбекистан); ***Е. П. Врублевский***, д-р пед. наук, профессор, Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины (Республика Беларусь); ***Е. И. Мычко,*** д-р пед. наук, профессор, БФУ им И. Канта (Калининград); ***Е. А. Леванова***, д-р пед. наук, профессор, МПГУ (Москва); ***А. Б. Серых***, д-р пед. наук, профессор, БФУ им. И. Канта (Калининград); ***Т. В. Пушкарева***, д-р пед. наук, профессор, МПГУ (Москва).

ДИРЕКЦИЯ ЖУРНАЛА:

А. Я. Бабаян, руководитель дирекции журнала
Н. В. Купрякова, специалист по компьютерному дизайну и электронной верстки
С. Н. Архипов, специалист печатного полиграфического производства

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-80859 от 23 апреля 2021 г.

Дайджест социальных исследований. 2025. № 3(19). С. 3—11.
Digest of social studies. 2025. № 3(19). P. 3—11.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Научная статья
УДК 159.9.07

ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ НА ТИП КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКА

Светлана Геннадьевна Шпилевая

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, Калининград. Россия
SSHpilevaya@kantiana.ru

Аннотация. Актуальность обусловлена тем, что семья является первым и важнейшим институтом социализации подростка. Именно в семье формируются базовые ценности, установки, модели поведения, представления о мире. Семейное воспитание оказывает огромное влияние на формирование личности молодого человека, на его отношение к различным аспектам жизни, включая использование компьютерных технологий. Наблюдение за родителями, их подходом к технологиям, их временем, проведенным в интернете, формирует у подростка определенные паттерны поведения, и, если родители сами злоупотребляют гаджетами, вероятность развития компьютерной зависимости у подростка значительно возрастает. Семья, как правило, устанавливает первоначальные правила, границы применения гаджетов, то есть воспитание определяет частоту использования компьютеров молодыми людьми.

Цель работы — исследование того, насколько сильно стиль семейного воспитания влияет на компьютерную зависимость подростков.

Методы исследования: индукция, дедукция, психодиагностика, методы математической статистики, изучение, анализ, тестирование.

Результаты: полученные эмпирическим путем данные доказывают гипотезу о том, что стиль семейного воспитания оказывает прямое влияние на формирование у подростка компьютерной зависимости.

Практическая значимость заключается в том, что определение особенностей взаимосвязи между стилем семейного воспитания и типом компьютерной зависимости подростка может быть применено в практической деятельности психолога при работе с родителями, сталкивающимися с проблемами компьютерной зависимости своих подростков-студентов. В частности, рекомендовано использовать авторитарный стиль, при котором компьютерная зависимость является более низкой.

Научная новизна работы заключается в том, что установлена корреляционная связь между стилем семейного воспитания и компьютерной зависимостью подростка, и чем более либерально-попустителен стиль воспитания, тем выше зависимость, а чем более авторитарнее стиль, тем меньше зависимость.

Сделан вывод о необходимости использования авторитарного стиля воспитания подростков, поскольку при применении данного стиля в семейном воспитании подростки менее зависимы от компьютеров.

Ключевые слова: воспитание, стиль, зависимость, компьютер, подросток, студент, влияние.

Для цитирования: Шпилевая С. Г. Влияние стиля семейного воспитания на тип компьютерной зависимости подростка // Дайджест социальных исследований. 2025. № 3 (19). P. 3—11.

© Шпилевая С. Г., 2025

PEDAGOGICAL RESEARCH

Original article

IMPACT OF FAMILY PARENTING STYLE ON TYPE OF TEEN COMPUTER ADDICTION

Svetlana G. Shpilevaya

Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia, SShpilevaya@kantiana.ru

Abstract. The relevance is due to the fact that the family is the first and most important institution for the socialization of a teenager. It is in the family that basic values, attitudes, behavior models, ideas about the world are formed. Family education has a huge impact on the formation of a young person's personality, on his attitude to various aspects of life, including the use of computer technology. Monitoring parents, their approach to technology, their time spent on the Internet forms certain patterns of behavior in the child, and if parents abuse gadgets themselves, the likelihood of the child developing computer addiction increases significantly. The family, as a rule, determines the initial rules, the boundaries of the use of gadgets, that is, upbringing determines the frequency of computer use by young people.

The aim of the work is to investigate how much the style of family education affects the computer dependence of adolescents.

Research methods: induction, deduction, psychodiagnostics, methods of mathematical statistics, study, analysis, testing.

Results: empirically obtained data prove the hypothesis that the style of family education has a direct impact on the formation of computer addiction in an adolescent.

Practical significance lies in the fact that the determination of the features of the relationship between the style of family education and the type of computer dependence of a teenager can be used in the practical activities of a psychologist when working with parents facing problems of computer dependence of their teenage students. In particular, it is recommended to use an authoritarian style in which computer addiction is lower.

The scientific novelty of the work lies in the fact that a correlation has been established between the style of family education and computer addiction of a teenager, and the more liberal-permissive the style of education, the higher the dependence, and the more authoritarian the style, the less dependence.

Conclusion: it was concluded that it is necessary to use an authoritarian style of education for adolescents, since when using this style in family education, adolescents are less dependent on computers.

Key words: parenting, style, addiction, computer, teen, student, influence.

For citation: Shpilevaya S. G. Impact of family parenting style on type of teen computer addiction // Digest of social studies. 2025. № 3 (19). P. 3—11.

Введение

Исследование влияния семейного воспитания на компьютерную зависимость подростка крайне важно по нескольким причинам. В частности, именно семья, как правило, определяет первоначальные правила, границы использования компьютеров и других гаджетов. Наблюдение за родителями, их подходом к технологиям, их временем, проведенным в интернете, формирует у подростка определенные поведенческие представления о работе с компьютером. Семья должна быть источником эмоциональной поддержки и понимания для подростка, и, если в семье отсутствует теплая и доверительная атмосфера, если подросток чувствует себя одиноким, непонятым, отвергнутым, он ищет утешение в виртуальном мире [4].

С. К. Патраваева отмечает, что недостаточный контроль со стороны родителей за тем, чем занимается подросток в интернете, какие сайты он посещает и с кем общается, увеличивает риск развития компьютерной зависимости. Отсутствие четких правил и ограничений по времени использования гаджетов также способствует ее формированию. Наличие конфликтов в семье, насилие, алкоголизм или другие проблемы создают стрессовую обстановку для подростка, увеличивая тем самым его подверженность различным зависимостям, включая компьютерную. Виртуальный мир становится способом уйти от неприятной реальности [6].

Следующей причиной развития компьютерной зависимости под влиянием семейного воспитания выступает компенсация недостатка внимания. Так, если родители заняты работой, своими личными проблемами, если они не уделяют достаточно времени, внимания подростку, компьютерные игры и социальные сети становятся для него способом заполнить этот вакуум с получением необходимого общения и признания в виртуальном мире [3].

С точки зрения О. В. Мыльниковой, различные стили воспитания (авторитарный, либеральный, попустительский, демократический) по-разному влияют на формирование личности подростка и его отношение к компьютерным технологиям. Авторитарный стиль может вызывать протест, стремление к уходу в виртуальный мир, но также и полный запрет на использование гаджетов. Либеральный и попустительский стили с отсутствием контроля ведут к развитию бесконтрольного использования компьютера. Демократический стиль со свободой выбора также предоставляет подросткам широкие возможности к использованию компьютеров [5].

Понимание того, какие факторы семейного воспитания способствуют развитию компьютерной зависимости, позволяет разработать эффективные профилактические меры, направленные на укрепление семьи, улучшение детско-родительских отношений и формирование здоровых привычек применения технологий. Учет влияния семейного воспитания необходим при проведении психотерапевтической работы с подростками, страдающими компьютерной зависимостью. Вовлечение семьи в процесс лечения значительно повышает его эффективность. Как результат изучение влияния семейного воспитания на компьютерную зависимость подростка является ключевым для понимания механизмов ее формирования, разработки эффективных профилактических мер, для оказания своевременной помощи тем, кто в ней нуждается, и это позволяет создать благоприятную семейную среду, способствующую здоровому развитию и благополучию подростка [2].

По мнению Д. Х. Сабанчиевой, психологические аспекты влияния семейного воспитания на развитие компьютерной зависимости у подростка сложны, многогранны и охватывают широкий спектр факторов. Отсутствие эмоциональной близости в семье, дефицит общения, недостаток поддержки подталкивают подростка к поиску удовлетворения и признания в компьютерной интернет-среде. Авторитарный стиль воспитания, характеризующийся чрезмерным контролем, подавлением инициативы, может вызывать у подростка чувство протеста, реализующееся через уход в компьютерную реальность, где он чувствует себя всемогущим. И наоборот, гиперопека, установка родительского контроля, слежки, чрезмерная забота, лишающие подростка самостоятельности, возможности принимать решения, могут привести к полному запрету на использование компьютеров, что «убивает» саму возможность появления компьютерной зависимости у подростка [8].

Непоследовательность в воспитании, когда правила и требования меняются хаотично, создает у подростка ощущение нестабильности, неуверенности, что также может способствовать развитию зависимости. Конфликты в семье, постоянные ссоры между родителями, отсутствие эмоциональной безопасности создают у подростка высокий уровень стресса, который он пытается компенсировать посредством погружения в компьютерные игры. Важную роль играет пример родителей, и, если они сами проводят много времени за компьютером, у подростка формируется убеждение, что это нормальное приемлемое поведение [1].

С позиции взглядов А. И. Шитовой, низкая самооценка, ощущение непринятия сверстниками, отсутствие других интересов и увлечений повышают риск развития компьютерной зависимости. Семейная система, ориентированная на достижения, успех, может оказывать давление на подростка, вызывая у него чувство вины, неполноценности, и если он не соответствует высоким требованиям, то тоже уходит в виртуальный компьютерный мир, где достигает для себя высоких результатов, уважения и понимания [10].

Использование гаджетов как способ отвлечь подростка от проблем или занять его время также способствует формированию компьютерной зависимости. Необходимо учитывать, что данная зависимость часто выступает как симптом более глубоких психологических проблем, таких как депрессия, тревожность, социальная изоляция, и семейное окружение играет ключевую роль в их возникновении. В целом здоровая семейная атмосфера, характеризующаяся эмоциональной поддержкой, уважением, четкими границами, — важный фактор профилактики компьютерной зависимости у подростков [9].

Роль родителей в борьбе с компьютерной зависимостью подростка является определяющей и требует осознанного последовательного подхода. Прежде всего необходимо признать наличие проблемы, осознать серьезность ее последствий для физического, психологического и социального развития подростка. Важно наладить открытый, доверительный диалог с ним, чтобы понять причины его увлечения компьютером, а также, чтобы предложить альтернативные способы удовлетворения его потребностей в общении, самовыражении и развлечениях. Установление четких разумных ограничений на время использования компьютера — необходимое условие, однако эти ограничения должны быть обоснованы и согласованы с подростком. Важно предложить альтернативные виды деятельности, например спорт, хобби, общение с друзьями, участие в социальных проектах, чтобы заполнить время, ранее посвященное компьютеру.

Поддержка и поощрение интересов подростка, не связанных с компьютером, помогает укрепить его самооценку, развить социальные навыки. Создание благоприятной поддерживающей обстановки в семье, где подросток чувствует себя принятым, — важный фактор, способствующий снижению уровня стресса и тревожности, которые могут быть причиной ухода в виртуальный мир. Важно проявлять интерес к жизни подростка, его друзьям, делам, уделять ему время, внимание, чтобы укрепить эмоциональную связь и предотвратить чувство одиночества, изоляции. Родителям также необходимо пересмотреть собственные привычки, связанные с использованием компьютера, став примером для подражания, демонстрируя сбалансированный, осознанный подход к компьютерным технологиям. В случае, если самостоятельные усилия не приносят результатов, следует обратиться за профессиональной помощью к психологу, специализирующемуся на лечении компьютерной зависимости. Специалист поможет выявить причины зависимости, разработать индивидуальный план лечения, предоставит поддержку как подростку, так и его семье. Важно помнить, что борьба с компьютерной зависимостью требует терпения, настойчивости и любви со стороны родителей [7].

Методология

Психодиагностическое исследование проведено на студентах Санкт-Петербургского государственного электротехнического университета им. В. И. Ульянова, обучающихся по направлению подготовки «электроника и наноэлектроника». Для диагностики выбраны 58 студентов подросткового возраста 19—20 лет, преимущественно мужского пола (51 чел. в выборке юноши, то есть 87,93 %).

Стиль семейного воспитания молодых людей определялся с помощью теста «Стили воспитания» (автор Р. В. Овчарова, 2003). Тестирование предназначено для родителей, но они не принимали участия в опросе. Поэтому студентам было предложено поставить себя на место своих родителей, чтоб ответить на данный тест. Таким способом был определен стиль семейного воспитания каждого из диагностируемых студентов. Оценка компьютерной зависимости проводилась по методике скрининговой диагностики компьютерной зависимости (авторы Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот, 2005), в которой выделены четыре типа личности с зависимостью:

— тип «патологически зависимый пользователь» — высокий уровень компьютерной зависимости;

— тип «увлеченный пользователь» — средний уровень;

— тип «обычный пользователь» — низкий уровень зависимости;

— тип «начинающий пользователь» — очень низкий уровень зависимости

Корреляционная связь между стилем семейного воспитания подростков и типом их компьютерной зависимости определялась с помощью критерия r-Спирмена.

Результаты и их обсуждение

По результатам скрининговой психодиагностики компьютерной зависимости студентов установлено, что 21 чел., или 36,21 %, из всей выборки характеризуется наличием патологически зависимого типа, то есть с высоким уровнем компьютерной зависимости (табл. 1).

Таблица 1

Результаты скрининговой диагностики компьютерной зависимости студентов по методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот

Тип личности с компьютерной зависимостью	Студенты	
	Чел.	%
Тип «патологически зависимый пользователь» — высокий уровень компьютерной зависимости	21	36,21
Тип «увлеченный пользователь» — средний уровень	24	41,38
Тип «обычный пользователь» — низкий уровень	9	15,52
Тип «начинающий пользователь» — очень низкий уровень	4	6,90
Всего	58	100

Тип «начинающий пользователь» с очень низким уровнем компьютерной зависимости свойственен только 4 чел., или 6,90 %, что наглядно представлено на рисунке 1.

Тип «патологически зависимый пользователь» характеризуется крайне высоким уровнем компьютерной зависимости, оказывающим деструктивное влияние на все сферы жизни студента. Для этого типа характерно навязчивое влечение к компьютеру, потеря контроля над временем, проводимым в виртуальном мире, пренебрежение учебой, работой, личной гигиеной и социальными контактами. Физическое состояние ухудшается из-за недостатка сна, нерегулярного питания и малоподвижного образа жизни. Психологически проявляются раздражительность, тревожность, депрессивные состояния, а также чувство вины за потраченное время. Социальная жизнь практически отсутствует, заменяясь виртуальным общением, что приводит к отчуждению от семьи и друзей. Основной мотивацией выступает уход от реальности, решение проблем в виртуальном мире, избегание ответственности.



Рис. 1. Результаты скрининговой диагностики компьютерной зависимости студентов по методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот, %

Тип «увлеченный пользователь» демонстрирует средний уровень компьютерной зависимости. Компьютер играет значительную роль в жизни студента, занимая много его времени и внимания, но у него еще остается возможность контролировать свою деятельность. Могут возникать эпизоды пренебрежения учебой, работой и социальными обязательствами ради времени, проведенного за компьютером, однако это не носит постоянный характер. Физическое и психологическое состояние в целом удовлетворительное, хотя могут наблюдаться незначительные проблемы со сном, настроением. Социальная жизнь сохраняется, но виртуальное общение преобладает. Мотивацией здесь является получение удовольствия, развитие цифровых навыков, общение с единомышленниками, но иногда может наблюдаться тенденция к уходу от проблем.

Тип «обычный пользователь» характеризуется низким уровнем компьютерной зависимости. Компьютер используется в основном для учебы или решения конкретных задач. Время, проводимое за компьютером,

умеренное и контролируемое. Нет пренебрежения учебой или социальными обязательствами. Физическое и психологическое состояние хорошее, нет никаких негативных последствий, связанных с использованием компьютера. Социальная жизнь активная, общение в реальном мире преобладает. Мотивацией служат функциональность, эффективность, получение информации и поддержание связей с другими людьми.

Тип «начинающий пользователь» демонстрирует очень низкий уровень компьютерной зависимости. Компьютер используется редко, нерегулярно. Нет никакого навязчивого влечения или потери контроля над временем. Не возникает никаких негативных последствий для физического, психологического или социального состояния. Социальная жизнь активная, насыщенная, в приоритете — общение в реальном мире. Мотивацией являются любопытство, необходимость, стремление к обучению, к освоению новых технологий. Компьютер рассматривается как инструмент, а не как источник развлечения или ухода от проблем.

Для установления связи компьютерной зависимости со стилем семейного воспитания определены данные стили (табл. 2).

Таблица 2

Психодиагностика стилей семейного воспитания студентов по методике Р. В. Овчаровой

Стиль семейного воспитания	Студенты	
	Чел.	%
Либерально-попустительский	21	36,21
Авторитарный	20	34,48
Демократический	17	29,31
Всего	58	100

Из таблицы 2 видно, что у большинства студентов, а именно у 21 чел., или 36,21 %, выявлен либерально-попустительский стиль семейного воспитания, который характеризуется отсутствием четких правил и границ, минимальным контролем, предоставлением подростку практически полной свободы. Родители стараются избегать конфликтов, уступают требованиям подростка, не предъявляют высоких ожиданий в отношении его поведения и достижений. Последствия такого стиля воспитания могут быть различными: с одной стороны, подросток чувствует себя свободным, независимым, но, с другой — испытывает недостаток внимания, поддержки. Это может привести к импульсивности, безответственности, трудностям в установлении социальных контактов и склонности к девиантному поведению. Подросток ощущает недостаток родительского внимания, что порождает чувство одиночества и ненужности.

Для авторитарного стиля семейного воспитания характерны жесткий контроль, высокие ожидания, строгая дисциплина. Родители устанавливают четкие правила, требуют их безусловного соблюдения, не оставляя подростку возможности для самостоятельности в принятии решений. Общение строится на основе приказов, мнение подростка не учитывается. Такой стиль воспитания может привести к подавлению личности, к развитию чувства вины, к низкой самооценке. Подросток может испытывать страх перед наказанием, стремится угодить родителям, при этом чувствуя себя несчастным, неудовлетворенным. В долгосрочной перспективе это приводит к протестному поведению, агрессии или, наоборот, к пассивности.

Демократический стиль семейного воспитания основан на уважении личности подростка, его мнения и потребностей. Родители устанавливают разумные правила и границы, но при этом поощряют самостоятельность и инициативу подростка. Общение строится на основе диалога и сотрудничества, решения принимаются совместно. Родители поддерживают подростка, помогают ему развивать свои способности, одновременно предъявляя требования, соответствующие его возрасту и возможностям. Такой стиль воспитания способствует формированию уверенной в себе, ответственной и социально адаптированной личности. Подросток чувствует себя любимым, принятым, уважаемым, что создает благоприятные условия для его гармоничного развития. Демократический стиль выявлен у 29,31 % (рис. 2).

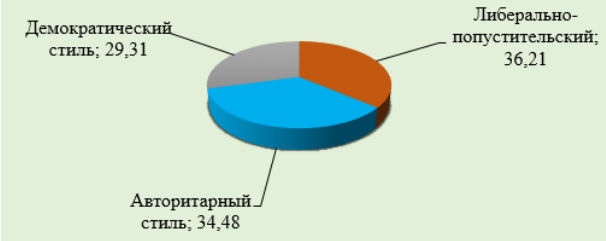


Рис. 2. Результаты диагностики стилей семейного воспитания студентов по методике Р. В. Овчаровой, %

Эмпирическое исследование демонстрирует определенную связь между стилями семейного воспитания и типом компьютерной зависимости подростков. Корреляционный анализ данной связи с помощью критерия r-Спирмена показывает, что чем более приближен стиль воспитания молодых людей к либерально-попустительскому, тем более ярко выражен тип «патологически зависимого пользователя» с высоким уровнем компьютерной зависимости. Авторитарный стиль воспитания в большинстве случаев обусловливает появление низкого (тип «обычный пользователь») и очень низкого уровня (тип «начинающий пользователь») компьютерной зависимости. При демократическом стиле воспитания преобладает тип «увлеченный пользователь» со средним уровнем компьютерной зависимости (рис. 3).

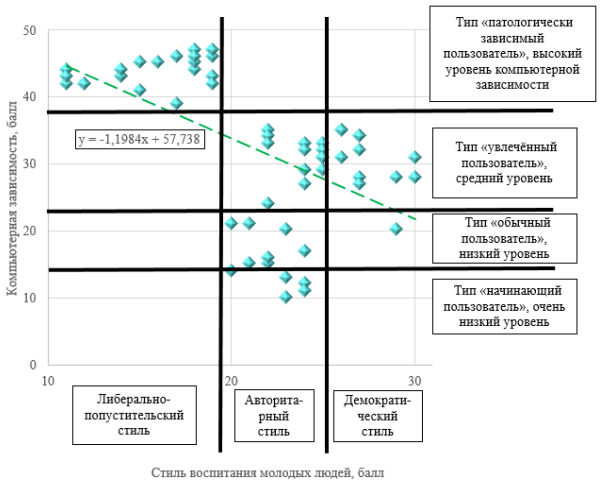


Рис. 3. Корреляционная связь между стилем воспитания подростков и типом их компьютерной зависимости, балл

Коэффициент корреляции, который должен находится в пределах от «–1» до «+1», получился равным «–0,57». Данное значение показывает наличие обратно пропорциональной связи между стилем воспитания и компьютерной зависимостью подростков, при которой чем сильнее выражен либерально-попустительский стиль, тем выше компьютерная зависимость. Сила корреляции равна 0,57, что соответствует умеренной отрицательной корреляции по критерию r-Спирмена (чем ниже «х» (баллы по стилям семейного воспитания), тем выше «у» (компьютерная зависимость), то есть обратно пропорциональная связь). Коэффициент детерминации равен 0,33 и означает, что 32,82 % в выборке подвержено действию корреляции, то есть у 32,82 % из всех 58 чел. есть такое свойство, что при либерально-попустительском стиле воспитания у подростков наблюдается высокий уровень компьютерной зависимости. При авторитарном стиле воспитания — низкий и очень низкий уровень зависимости, а при демократическом стиле преобладает средний уровень.

Выводы

Итак, установлено влияние стиля семейного воспитания на тип компьютерной зависимости подростков. Из всей выборки диагностируемых 36,21 % характеризуются патологически зависимым типом, то есть с высоким уровнем. Тип «начинающий пользователь» с очень низким уровнем компьютерной зависимости свойственен только 6,90 %. Больше всего студентов с типом «увлеченный пользователь» со средним уровнем зависимости (41,38 %). У большинства студентов (36,21 %) выявлен либерально-попустительский стиль воспитания, демократический стиль — у 29,31 %, а авторитарный — у 34,48 %.

Корреляционный анализ связи стилей семейного воспитания и типов компьютерной зависимости подростков показал, что при либерально-попустительском воспитании ярко выражен тип «патологически зависимого пользователя» с высоким уровнем компьютерной зависимости. При авторитарном стиле превалирует низкий (тип «обычный пользователь») и очень низкий уровни (тип «начинающий пользователь») компьютерной зависимости. При демократическом стиле воспитания преобладает тип «увлеченный пользователь» со средним уровнем зависимости. Коэффициент детерминации

равен 0,33 и означает, что 32,82 % в выборке подвержено действию данной корреляции, то есть у 32,82 % из всех студентов есть свойство описанной выше связи, и это соответствует умеренной корреляционной зависимости по критерию r-Спирмена (несильная и невысокая связь, средний уровень).

Эмпирическое исследование демонстрирует, что вопреки распространенному мнению о том, что авторитарный стиль воспитания однозначно вреден, в определенных обстоятельствах он способствует очень низкой компьютерной зависимости подростков. Такая ситуация складывается за счет жесткого регламентирования свободного времени подростка, установления строгих правил, касающихся использования компьютера и других гаджетов, и постоянного контроля за соблюдением этих правил. Родители, придерживающиеся авторитарного стиля, ограничивают доступ к развлекательным компьютерным играм и социальным сетям, отдавая предпочтение образовательным программам, а также занятиям, способствующим развитию полезных навыков. Строгий контроль успеваемости и постоянное напоминание о необходимости выполнять домашние задания отвлекают подростка от бесцельного времяпровождения в виртуальном мире. Кроме того, авторитарные родители вовлекают подростка в различные внешкольные активности, такие как спорт, музыка, танцы или другие кружки и секции, которые занимают его время, не оставляя места для компьютерной зависимости. Важно отметить, что подобная ситуация возможна только в том случае, если авторитарный подход не приводит к полному подавлению личности подростка, развитию у него чувства протеста и бунта, которые могут вылиться в скрытое увлечение компьютером вопреки запретам родителей. Хотя авторитарный стиль воспитания и может способствовать очень низкой компьютерной зависимости, он требует от родителей большой осторожности и внимания к эмоциональному состоянию подростка, чтобы избежать негативных последствий для его психического здоровья.

Список литературы

1. *Алпатова Н. С., Волошина Л. А., Черников В. А., Черникова Е. А.* Психолого-педагогическая профилактика формирования компьютерной зависимости подростков // Социальная педагогика в России. М., 2025. № 1. С. 5—16.

2. *Ауталипова У. И., Аплашова А. Ж.* Психопрофилактическая работа с компьютерной зависимостью у подростков // Актуальные проблемы непрерывного образования : материалы международной научно-практической конференции. М., 2019. С. 182—185.

3. *Богдановская И. М., Королева Н. Н., Углова А. Б.* Восприятие стилей воспитания у подростков с проблемным использованием интернета // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. М., 2020. № 3. С. 101—109.

4. *Герасименко Ю. А., Старицина И. С.* Аспекты формирования компьютерной зависимости у подростков // Актуальные проблемы психологии личности : сборник научных трудов. Екатеринбург, 2023. С. 62—67.

5. *Мыльникова О. В.* Семейный стиль воспитания как фактор формирования компьютерной игровой зависимости у подростков // Интеллектуальные ресурсы - региональному развитию. 2025. № 2. С. 704—709.

6. *Патраваева С. К.* Специфика решения задач социализации подростков с компьютерной зависимостью // Наука и образование : материалы XXVII всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Томск, 2025. С. 27—30.

7. *Ребышева Л. В., Толмачева С. В., Белоножко Л. Н.* Исследование интернет-зависимости молодежи // Известия высших учебных заведений. Социология. Экономика. Политика. 2023. Т. 16, № 4. С. 108—126.

8. *Сабанчиева Д. Х.* Психологические аспекты компьютерной зависимости у подростков: механизмы, диагностика и коррекция // Цифровая трансформация науки и образования. Сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нальчик, 2025. С. 54—65.

9. *Темнова Л. В., Климова А. А.* Влияние семейного типа воспитания на формирование компьютерной игровой зависимости у подростков // Север и молодежь: здоровье, образование, карьера : сборник материалов I международной научно-практической конференции. М., 2019. С. 129—134.

10.*Шитова А. И.* Склонность к зависимости от компьютерных игр у подростков с разным уровнем самооценки // Созвездие «Сириус 26». 2025. № 2. С. 144—149.

References

1. *Alpatova N. S., Voloshina L. A., Chernikov V. A., Chernikova E. A.* Psychological and pedagogical prevention of the development of computer addiction in adolescents // *Social`naya pedagogika v Rossii. Nauchno-metodicheskij zhurnal* [Social pedagogy in Russia. Scientific and methodological journal]. Moscow, 2025. No. 1. P. 5—16. (in Russian).

2. *Autalipova U. I., Aplashova A. Zh.* Psychopreventive work with computer addiction in adolescents // Actual problems of continuous education. Proceedings of the international scientific and practical conference. Moscow, 2019. P. 182—185.

3. *Bogdanovskaya I. M., Koroleva N. N., Uglova A. B.* Perception of parenting styles in adolescents with problematic internet use // *Gercenovskie chteniya: psixologicheskie issledovaniya v obrazovanii* [Herzen Readings: Psychological research in education]. Moscow, 2020. No. 3. PP. 101—109. (in Russian).

4. *Gerasimenko Yu.A., Staritsyna I.S.* Aspects of the Development of Computer Addiction in Adolescents // Actual Problems of Personality Psychology. Collection of Scientific Papers. Ekaterinburg, 2023. P. 62—67.

5. *Mylnikova O.V.* Family Parenting Style as a Factor in the Development of Computer Gaming Addiction in Adolescents // *Intellektual`ny`e resursy` - regional`nomu razvitiyu* [Intellectual Resources for Regional Development. 2025. No. 2. P. 704—709. (in Russian).

6. *Patravaeva S.K.* Specifics of Solving the Problems of Socialization of Adolescents with Computer Addiction // Science and Education. Proceedings of the XXVII All-Russian Scientific and Practical Conference of Students, Postgraduates, and Young Scientists with International Participation. Tomsk, 2025. P. 27—30.

7. *Rebysheva L.V., Tolmacheva S.V., Belonozhko L.N.* A study of youth internet addiction // *Izvestiya vy`sshix uchebny`x zavedenij. Sociologiya. E`konomika. Politika* [News of higher educational institutions. Sociology. Economics. Politics]. 2023. Vol. 16, no. 4. P. 108—126. (in Russian).

8. *Sabanchieva D. Kh.* Psychological aspects of computer addiction in adolescents: mechanisms, diagnostics and correction // Digital transformation of science and education. Collection of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. Nalchik, 2025. P. 54—65.

9. *Temnova L. V., Klimova A. A.* The influence of family type of upbringing on the formation of computer gaming addiction in adolescents // The North and youth: health, education, career. Collection of materials of the 1st international scientific and practical conference. Moscow, 2019. P. 129—134.

10. *Shitova A. I.* Tendency to addiction to computer games in adolescents with different levels of self-esteem // *Sozvezdie «Sirius 26»* [Constellation "Sirius 26"]. 2025. No. 2. P. 144—149. (in Russian).

Информация об авторе

С. Г. Шпилевая — кандидата педагогических наук.

Information about the author

S. G. Shpilevaya — Candidate of Pedagogical Sciences.

Статья поступила в редакцию: 31.07.2025
Одобрена после рецензирования: 15.08.2025
Принята к публикации: 26.08.2025

The article was submitted: 31.07.2025
Approved after reviewing: 15.08.2025
Accepted for publication: 26.08.2025

Дайджест социальных исследований. 2025. № 3(19). С. 12—18.
Digest of social studies. 2025. № 3(19). P. 12—18.

Научная статья
УДК 378.14

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ — БУДУЩИХ ДИЗАЙНЕРОВ

[1]Мария Михайловна Преображенская, [2]Ксения Анатольевна Котова

[1,2] Институт современного образования и информационных технологий Москва. Россия, [1]maria@preobrazhenskaya.ru

Аннотация. В статье рассматриваются современные инновационные методы обучения студентов — будущих дизайнеров. Анализируются современные подходы и техники, способствующие развитию творческих навыков, критического мышления и профессиональной компетентности у студентов. Особое внимание уделяется использованию проектных, междисциплинарных и цифровых методов обучения, а также внедрению интерактивных технологий в образовательный процесс.

Актуальность. Процессы глобализации, появление различных культурных формирований, новых информационно-коммуникационных технологий не могут не влиять на образовательный художественно-педагогический процесс. В настоящее время все виды и формы педагогической деятельности включили развитие культуры творчества и культурного потенциала преподавателей в число приоритетов развития личности на различном образовательном уровне. Речь идет о становлении новой ценностной, коммуникативной среды, в которой на первый план выходит создание возможностей для творческого самовыражения и самореализации человека.

Цель исследования: обосновать инновационные методы в подготовке дизайнеров

Задачи исследования: провести обзор источников специальной литературы; разработать и выявить эффективность методов использования произведений современного искусства в образовательном процессе, как инновационного метода в подготовке дизайнеров.

Методы. Объединение и интерпретация полученной информации для формулирования теоретических положений и гипотез исследования.

Результаты. Исследование направлено на заполнение существующего пробела в методике обучения дизайну, предлагая обоснованные стратегии и подходы к интеграции современного искусства в учебный процесс. Результаты исследования имеют как теоретическую, так и практическую значимость, способствуя повышению качества подготовки специалистов в области дизайна и развитию инновационного потенциала отрасли.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты уже реализуются в практике института Современных образовательных и информационных технологий.

Научная новизна заключается в том, что оно вносит вклад в подготовку специалистов в области дизайна.

Выводы. Представленные в исследовании практические задания и творческие проекты помогут студентам-дизайнерам не только лучше понять современное искусство, но и способствуют развитию у них творческих способности, расширению визуального словаря и умению создавать инновационные и значимые проекты.

***Ключевые слова*:** инновационные методы обучения, студенты-дизайнеры, креативное образование, проектное обучение, цифровые технологии, междисциплинарный подход, творческие навыки, педагогические технологии.

Для цитирования: Преображенская М. М., Котова К. А. Инновационные методы обучения студентов — будущих дизайнеров // Дайджест социальных исследований. 2025. № 3 (19). С. 12—18.

 © Преображенская М. М., Котова К. А., 2025

Original article

INNOVATIVE METHODS OF TEACHING STUDENTS — FUTURE DESIGNERS

[1]Maria M. Preobrazhenskaya, [2]Ksenia A. Kotova

[1,2]Institute of of Modern Education and Information Technology, Moscow. Russia
[1]maria@preobrazhenskaya.ru

Abstract. This article examines contemporary innovative methods of teaching students – future designers. It analyzes modern approaches and techniques that promote the development of creative skills, critical thinking, and professional competence in students. Particular attention is paid to the use of project-based, interdisciplinary, and digital teaching methods, as well as the integration of interactive technologies into the educational process.

Relevance. Globalization processes, the emergence of various cultural formations, and new information and communication technologies inevitably influence the artistic and pedagogical educational process. Currently, all types and forms of pedagogical activity have included the development of a culture of creativity and the cultural potential of teachers among the priorities for personal development at various educational levels. This is about the development of a new value-based and communicative environment, in which the creation of opportunities for creative self-expression and self-realization comes to the fore.

Purpose of the study: To substantiate innovative methods in the training of designers.

Study Objectives: To review specialized literature; to develop and identify the effectiveness of methods for using contemporary art in the educational process as an innovative method for training designers.

Methods: To integrate and interpret the obtained information to formulate theoretical propositions and research hypotheses.

Results: The study aims to fill an existing gap in design teaching methods by proposing substantiated strategies and approaches for integrating contemporary art into the educational process. The results of the study have both theoretical and practical significance, contributing to improving the quality of training for design specialists and developing the industry's innovative potential.

The practical significance of the study lies in the fact that the obtained results are already being implemented in the practice of the Institute of Modern Educational and Information Technologies.

The scientific novelty lies in the fact that it contributes to the training of specialists in the field of design. Conclusions. The practical assignments and creative projects presented in the study will not only help design students better understand contemporary art but also foster their creative abilities, expand their visual vocabulary, and develop the ability to create innovative and meaningful projects.

Key words: innovative teaching methods, design students, creative education, project-based learning, digital technologies, interdisciplinary approach, creative skills, pedagogical technologies.

For citation: Preobrazhenskaya M. M., Kotova, K. A. Innovative Teaching methods for students – future designers // Digest of social studies. 2025. № 3 (19). P. 12—18.

Инновационная деятельность в сфере образования имеет достаточно широкий спектр конкретных областей и конкретных предметов своего приложения. Она направлена на существенное повышение качества образования и качества личности; создание новых интеллектуальных или наукоемких образовательных технологий, учебников и учебного оборудования; развитие законодательства и нормативной базы; формирование нового типа или усовершенствование образовательного менеджмента, новых научно-образовательных структур и организационных форм в системе образования; улучшение образовательных услуг, повышение профессионального уровня профес-

сорско-преподавательского состава, конкурентоспособности образовательных учреждений, национальной системы образования в целом и выпускников [3].

Во-первых, современный дизайн находится в состоянии постоянной эволюции, требуя от специалистов не только технических навыков, но и высокоразвитого художественного мышления, способности к креативному поиску, генерации оригинальных идей и нестандартных решений. Традиционные методы обучения дизайну, часто сосредоточенные на отработке технических приемов, не всегда эффективно развивают творческий потенциал и способность к инновационному мышлению [13].

Во-вторых, современное искусство служит богатейшим источником вдохновения и новых идей для дизайнеров. Изучение различных направлений современного искусства (от абстрактного экспрессионизма до инсталляций и медиа-арта) позволяет расширить творческое видение, овладеть новыми художественными приемами и техниками, и развить способность к экспериментированию с формами, цветами, материалами и технологиями.

В-третьих, недостаточно изучены эффективные методы и стратегии интеграции современного искусства в учебный процесс по дизайну. Существующие учебные программы часто представляют современное искусство в изолированном виде, не устанавливая четких связей между художественными практиками и дизайнерской деятельностью. Это сдерживает развитие творческого потенциала студентов и не позволяет в полной мере реализовать потенциал современного искусства в образовании. Солидарны с позицией ученых, рассматривающих инновационное образование как образование, основанное на новых научных знаниях, новой научной методологии и инновационной динамике [11]. В этом случае целями инновационного образования является обеспечение высокого уровня интеллектуально-личностного и духовного развития обучающегося на основе технологий, формирующих самостоятельное мышление, стремление к познанию нового, овладение практическими навыками и умениями [4].

Проблематикой данного исследования является

1. Ограниченность творческого потенциала выпускников. Сегодня в учебных заведениях возрастает потребность в самостоятельной научно-исследовательской, творческой, изобретательской деятельности обучающегося. Проектная методика придает процессу обучения деятельный характер и создает условия для развития коммуникативной компетентности у студентов. Каждый обучающийся в ходе выполнения проекта имеет возможность проявить свою фантазию, творчество, изобретательность, активность и самостоятельность [5].

Традиционные программы обучения дизайну часто уделяют основное внимание техническим навыкам и ремесленным аспектам, недостаточно развивая креативное мышление, которое в свою очередь является таким же инструментом дизайнера, как и все другие технические навыки. Есть недостаток в нестандартном решении дизайнерских задач и генерации оригинальных идей. Выпускники часто воспроизводят существующие стили и тренды, не способны к самостоятельной разработке инновационных концепций [12].

2. Недостаточная интеграция современного искусства в дизайн-образование: Современное искусство с его экспериментальными формами, новаторскими технологиями концептуальным подходом, является богатейшим источником вдохновения для дизайнеров. Однако его роль в системе дизайнерского образования часто недостаточно высока. Обучение строится на классических художественных канонах, не уделяя достаточного влияния современному художественному контексту [14].

3. Отсутствие эффективных методик обучения: не разработаны и не внедрены в широкую практику эффективные методики интеграции современного искусства в современное дизайн образование. Существующие подходы часто являются фрагментарными и не систематическими, не обеспечивают достаточного уровня практического применения полученных знаний.

4. Теоретический анализ художественного мышления в контексте дизайна: Систе-

матизация и анализ существующих концепций художественного мышления, определение его ключевых компонентов и роли в дизайнерской деятельности. Выявление связи между художественным мышлением и креативностью в дизайне.

Обзор влияния современного искусства на развитие художественного мышления: анализ влияния различных направлений и течений современного искусства (концептуализм, поп-арт, минимализм, инсталляции, перфоманс и т.д.) на формирование художественного мышления.

Выявление эффективности методов использования произведений современного искусства в образовательном процессе.

Разработка методических рекомендаций по интеграции современного искусства в обучение дизайну. Разработка практических материалов по внедрению эффективных методик и стратегий обучения современному искусству для студентов дизайнеров. Предложение конкретных учебных заданий и проектов.

Экспериментальная проверка эффективности разработанных методик. Проведение эмпирического исследования с целью проверки эффективности разработанных методических рекомендаций. Сравнение результатов обучения экспериментальной и контрольной групп студентов.

Репродукция и интерпретация

1. «Подражание великим»

Задание: выберете произведение современного искусства (живопись, скульптура, инсталляция) и создайте его репродукцию, максимально точно воспроизводя технику, материалы и композицию оригинала.

Цель: Развитие наблюдательности, аналитического мышления, понимание технических приемов и особенностей стиля выбранного художника.

Варианты:

- создание репродукции с использованием нетрадиционных материалов;
- цифровая репродукция (с использованием графических редакторов).

2. «Свободная интерпретация»

Задание: Выберите произведение современного искусства и создайте его интерпретацию в другом виде искусства (например, скульптуру по мотивам картины, инсталляцию по мотивам стихотворения).

Цель: Развитие креативности, ассоциативного мышления, умение переносить идеи и образы из одной сферы в другую.

Варианты:

- создание интерпретации в виде дизайна костюма;
- создание дизайна в виде дизайна интерьера.

3. «Диалог с художником»

Задание: Выберите художника современного искусства, чьи работы вам особенно близки, и создайте свою серию работ в его стиле, но выражающих ваши собственные идеи и переживания.

Цель: Развитие индивидуального стиля, умение находить общий язык с другими художниками, расширение творческого горизонта.

Трансформация и деконструкция

4. «Разрушение канонов»

Задание: Выберите произведение классического искусства и деконструируйте его, используя приемы, характерные для современного искусства (например, добавьте элементы поп-арта, измените масштаб, используйте нетрадиционные материалы).

Цель: Развитие критического мышления, умение видеть привычные вещи в новом свете, освобождение от стереотипов.

5. «Переосмысление формы»

Задание: Выберите объект повседневной жизни и трансформируйте его, используя приемы, характерные для минимализма или концептуализма (например, упростите форму, измените функцию, создайте объект, лишенный практического смысла).

Цель: Развитие абстрактного мышления, умение находить красоту в простых формах, понимание концептуальной составляющей дизайна.

6. «Игра с контекстом»

Задание: Выберите произведение современного искусства и поместите его в новый, неожиданный контекст (например, фотографию картины в интерьере заброшенного здания, скульптуру в городском пейзаже).

Цель: Развитие ассоциативного мышления, умение создавать новые смыслы и интерпретации за счет изменения контекста.

Инновация и эксперимент

7. «Искусство и технологии»

Задание: Создайте проект, сочетающий традиционные виды искусства с современными технологиями (например, интерактивную инсталляцию, реагирующую на движение зрителя, 3D-модель картины, которую можно рассмотреть в виртуальной реальности).

Цель: Развитие инновационного мышления, умение использовать технологии для расширения возможностей искусства, создание новых форм взаимодействия со зрителем.

8. «Материалы будущего»

Задание: Создайте проект, использующий необычные или экспериментальные материалы (например, переработанный пластик, биоразлагаемые материалы, самовосстанавливающиеся ткани).

Цель: Развитие экологического мышления, умение находить новое применение для старых материалов, создание экологически полезных продуктов.

9. «Искусство и общество»

Задание: Создайте проект, посвященный актуальной социальной или политической проблеме, используя язык современного искусства (например, плакат, инсталляция, перформанс).

Цель: Развитие социальной ответственности, умение выражать свою позицию через искусство, привлечение внимания к важным проблемам.

Формат предоставления результатов

Результаты выполнения практических заданий и творческих проектов могут быть представлены в различных формах:

Выставка: Организация студенческой выставки, где будут представлены работы, созданные в рамках курса.

Презентация: подготовка презентации, в которой студенты рассказывают о своей работе, ее концепции и процесс создания.

Блог: ведение онлайн-блога, в котором студенты публикуют свои работы, делятся своими мыслями и впечатлениями о современном искусстве.

Перформанс: создание и проведение перформанса, основанного на идеях и образах современного искусства.

Критерии оценки

При оценке результатов работы студентов необходимо учитывать следующие критерии:

• понимание современного искусства: Демонстрация знания основных направлений, течений, ключевых художников;

• креативность и оригинальность: Способность генерировать новые необычные идеи;

• техническое мастерство: Умение использовать различные материалы и техники;

• концептуальная глубина: Наличие смысловой нагрузки и обоснование выбранных решений;

• соответствие заданию: Выполнение задания в соответствии с поставленными целями и требованиями.

Эти практические задания и творческие проекты помогут студентам-дизайнерам не только лучше понять современное искусство, но и развить свои творческие способности, расширить свой визуальный словарь и научиться создавать инновационные и значимые проекты [15].

Список литературы

1. *Силантьева А. А., Коханик Н. А.* Традиционные и инновационные методы преподавания дизайна // Вестник науки. 2025. Т. 3, № 5 (86).

2. *Акимова О. Б., Киселева А. В.* Методологические подходы формирования готовности студентов-архитекторов к профессионально-творческой деятельности в процессе самостоятельной работы // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2020 Т. 12, № 1 С. 94—102.

3. *Паршина К. В., Салтыкова Г. М.* Современные технологии в обучении студентов направления подготовки «Дизайн» // Педагогический журнал. 2021 Т. 11, № 1А. С. 263—270 DOI: 10.34670/AR.2021.47.77.032

4. *Салтыкова Г. М., Северова Т. С.* Освоение современных веб-технологий студентами направления подготовки «Дизайн» в условиях формирования информационного пространства знаний // Информационные и телекоммуникационные технологии. № 45, 2020 С. 36—38.

5. *Шукшунов В*. Инновационная деятельность в российском образовании // Высшее образование в России. 2001. № 5. С. 19—24. С. 20.

6. *Зива В. Ф.* Инновационное художественное образование в современной социально-культурной практике России // Декоративное искусство и предметно-пространственная среда. Вестник РГХПУ им. С. Г. Строганова. 2018. № 3—2. С. 92—99.

7. *Ботя М. В.* Арт-проектирование как метод формирования и развития коммуникативной компетентности будущих педагогов изобразительного искусства // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-4. С. 37—40.

8. *Сильчева Л. В., Абесадзе Т.* Использование инновационных подходов в процессе обучения специалистов в области дизайна // Перспективы, организационные формы и эффективность развития сотрудничества российских и зарубежных ВУЗов : VII Ежегодная международная научно-практическая конференция. Технологический университет, Королев, 2019.

9. *Вопросы* современного дизайн-образования : монография / М. М. Голованова, М. Г. Плотникова, Е. А. Горячева и др.; гл. ред. М. Г. Плотникова; Донской государственный технический университет. Чебоксары : Среда, 2024.

10. *Ахметгалиева Ч. И.* Метод дизайн-мышления как инновационный подход обучения // Научный Лидер. 2022. № 39 (84). URL: https://scilead.ru/article/2956-metod-dizajn-mishleniya-kak-innovatsionnij-po

11. *Банк И. Н.* Состояние программно-методического сопровождения подготовки специалистов в сфере графического дизайна // Дайджест социальных исследований. 2023. № 2 (10). С. 19—25.

12. *Волохов М. С.* Организационно-методический инструментарий исследования проблемы применения проектного метода при подготовке графических дизайнеров во внутрикорпоративном обучении // Дайджест социальных исследований. 2024. № 2(14). С. 12—17.

13. *Банк И. Н.* Сущность профессионально-ориентированного подхода при подготовке специалистов в сфере графического дизайна // Дайджест социальных исследований. 2024. № 2 (14). С. 20—27.

14. *Банк И. Н.* Трудности в подготовке специалистов в сфере графического дизайна // Дайджест социальных исследований. 2023. № 1(9). С. 41—46.

15. *Преображенская М. М., Ищенко Т. О.* Развитие инновационного мышления студентов будущих дизайнеров через систему STEAM – образования на основе интердисциплинарного и междисциплинарного подходов // Дайджест социальных исследований. 2025. № 1 (17). С. 18—23.

References

1. *Silantyeva A. A., Kokhanik N. A.* Traditional and Innovative Methods of Teaching Design // *Vestnik nauki* [Science Bulletin]. 2025. Vol. 3, No. 5 (86).

2. *Akimova O. B., Kiseleva A. V.* Methodological Approaches to Developing Students-Architects' Readiness for Professional and Creative Activity in the Process of Independent Work // *Sovremennaya vy`sshaya shkola: innovacionny`j aspekt* [Modern Higher Education: Innovative Aspect}. 2020. Vol. 12, No. 1, p. 94—102.

3. *Parshina K. V., Saltykova G. M.* Modern Technologies in Teaching Students Majoring in Design // *Pedagogicheskij zhurnal* [Pedagogical Journal]. 2021. Vol. 11, No. 1A. P. 263—270 DOI: 10.34670/AR.2021.47.77.032

4. *Saltykova G. M., Severova T. S.* Mastering modern web technologies by students majoring in "Design" in the context of the formation of the information space of knowledge. // *Informacionny`e i telekommunikacionny`e texnologii* [Information and telecommunication technologies]. 2020. No. 45. Pp. 36-38.

5. *Shukshunov V.* Innovative activity in Russian education // *Vy`sshee obrazovanie v Rossii* [Higher education in Russia]. 2001. No. 5. P. 19—24.

6. *Ziva V. F.* Innovative art education in modern socio-cultural practice of Russia // *Dekorativnoe iskusstvo i predmetno-prostranstvennaya sreda. Vestnik RGXPU im. S.G. Stroganova* [Decorative art and subject-spatial environment. Bulletin of the Russian State University of Art and Industry named after S.G. Stroganov]. 2018. No. 3—2. P. 92—99.

7. *Botya M. V.* Art design as a method of forming and developing communicative competence of future fine arts teachers // *Problemy` sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education]. 2019. No. 62-4. P. 37—40.

8. *Silcheva L. V., Timur Abesadze*. Using innovative approaches in the process of training specialists in the field of design // Prospects, organizational forms and effectiveness of developing cooperation between Russian and foreign universities: VII Annual international scientific and practical conference. Technological University, Korolev, 2019.

9. *Voprosy` sovremennogo dizajn-obrazovaniya : monografiya* [Issues of modern design education: monograph] / M. M. Golovanova, M. G. Plotnikova, E. A. Goryacheva et al. ; ed.-in-chief M. G. Plotnikova; Don State Technical University. – Cheboksary : Sreda, 2024.

10. *Akhmetgalieva Ch. I.* Design Thinking Method as an Innovative Teaching Approach // *Nauchny`j Lider* [Scientific Leader]. 2022. No. 39 (84). URL: https://scilead.ru/article/2956-metod-dizajn-mishleniya-kak-innovatsionnij-po

11. *Bank I. N.* The State of Software and Methodological Support for the Training of Specialists in Graphic Design // *Dajdzhest social`ny`x issledovanij* [Digest of social studies]. 2023. No. 2 (10). P. 19—25. (in Russian).

12. *Volokhov M. S.* Organizational and methodological toolkit for researching the problem of applying the project method in training graphic designers in internal corporate training // *Dajdzhest social`ny`x issledovanij* [Digest of social studies]. 2024. № 2(14). P. 12—17. (in Russian).

13. *Bank I. N.* The essence of a professionally oriented approach in training specialists in the field of graphic design // *Dajdzhest social`ny`x issledovanij* [Digest of social studies]. 2024. № 2(14). P. 20—27. (in Russian).

14. *Bank I. N.* Difficulties in training specialists in the field of graphic design // *Dajdzhest social`ny`x issledovanij* [Digest of social studies]. 2023. № 1(9). P. 41—46. (in Russian).

15. *Preobrazhenskaya M. M., Ishchenko T. O.* Development of innovative thinking of students-future designers through the STEAM education system based on interdisciplinary and interdisciplinary approaches // *Dajdzhest social`ny`x issledovanij* [Digest of social studies]. 2025. № 1 (17). P. 18—23. (in Russian).

Информация об авторах

М. М. Преображенская — кандидат технических наук, заведующая кафедрой дизайна костюма и дизайна среды.

К. А. Котова — преподаватель кафедры дизайна костюма.

Information about the authors

M. M. Preobrazhenskaya — PhD, Head of the Costume Design and Environmental Design Department

K. A. Kotova — Lecturer in the Costume Design Department

Статья поступила в редакцию: 05.06.2025
Одобрена после рецензирования: 19.06.2025
Принята к публикации: 29.06.2025

The article was submitted: 05.06.2025
Approved after reviewing: 19.06.2025
Accepted for publication: 29.06.2025

Дайджест социальных исследований. 2025. № 3(19). С. 19—30.
Digest of social studies. 2025. № 3(19). P. 19—30.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Научная статья
УДК 316.6

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ФИНАНСОВОГО НЕГРАМОТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЕНЕДЖЕРОВ В ТОРГОВОЙ СФЕРЕ

[1]Вера Николаевна Мясникова, [2]Олеся Александровна Лозинская
[3]Виталий Викторович Белобрагин

[1, 2, 3]Институт современного образования и информационных технологий, Москва
Россия, [1, 2]info@imeit.ru; [3]vvbelobragin@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается социально-психологический тренинг как эффективное средство профилактики финансово неграмотного поведения менеджеров в торговле. Обосновывается необходимость целенаправленного формирования у управленцев не только экономических знаний, но и определенных социально-психологических установок, навыков и компетенций, способствующих осознанному и ответственному отношению к финансовым вопросам. Особое внимание уделяется развитию критического мышления, умению анализировать информацию, оценивать риски и принимать взвешенные решения в условиях неопределенности.

Актуальность темы исследования. Финансовая грамотность представляет собой один из ключевых факторов, обеспечивающих стабильность и успешность человека в современных условиях. Без определенного опыта и уровня знаний в этой области сложно не только ориентироваться в многообразии финансовых терминов, но и принимать взвешенные разумные решения, влияющие на качество жизни. Для одних людей деньги являются целью, а для других средством достижения целей, символом статуса и уверенности в будущем. Отсутствие финансовой грамотности может привести к участию в сомнительных денежных операциях, которые в дальнейшем приведут к потере денежных средств. Люди с низкими знаниями о финансах все чаще становятся жертвами мошенников, могут вложить деньги в невыгодные инвестиции или потерять их в попытках быстрого заработка. В частности, например, увлечение азартными играми, особенно при отсутствии опыта и под влиянием эмоций, часто приводит к серьезным потерям. Так же существует риск попасть в кредитную зависимость, когда человек использует только кредитную карту и не может погасить долг. Необдуманные кредиты, долги могут привести к еще большим финансовым проблемам.

В основе финансовой психологии лежит представление о том, что в сфере финансов люди не всегда принимают решения рационально и логично. Вместо этого, они подвержены эмоциональным и психологическим факторам, искажающим их суждение, приводя к нерациональным тратам.

Цель исследования: разработка социально психологического тренинга, как средства профилактики финансово неграмотного поведения.

Задачи исследования

1. Провести теоретический анализ подходов к исследованию финансового поведения в научной литературе.

2. Разработать программу тренинга, направленного на профилактику финансового неграмотного поведения у менеджеров.

3. Выявить эффективность тренинга по профилактике финансово неграмотного поведения.

Методы исследования

— теоретические: теоретический анализ научной литературы, а также сравнение, обобщение материалов и исследовательских данных с целью изучения базового понятийного аппарата, современного состояния проблемы;

— эмпирические: тестирование («Личностный опросник финансового неграмотного поведения» В. Е. Петров), наблюдение, беседа, обработка результатов проводилась при помощи IBM SPSS Statistics.

© Мясникова В.Н., Лозинская О.А., Белобрагин В.В., 2025

Результаты. В результате исследования разработана тренинговая программа по методике В. Е. Петрова, включающая в себя восемь шкал финансовой грамотности. Тренинг включает занятия по каждому компоненту. В программе представлен минимальный объем занятий, необходимых для получения базовых знаний, умений и навыков в области финансового поведения. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе тренинговых занятий, могут способствовать повышению планирования личного бюджета, умению анализировать доходы и расходы, определять личную мотивацию, формируя тем самым осознанный подход к покупкам. После проведения занятий, в рамках данной тренинговой программы был проведен анализ с использованием критерия знаковых рангов Уилкоксона. Расчеты показали, что между результатами тестирований в экспериментальной группе до и после проведения тренинговой программы существует статистически значимое различие. Полученные данные продемонстрировали значительное превышение ключевых показателей финансово грамотного поведения. Улучшились шкалы финансовой осведомленности, склонность к финансовому риску, внимательность к тратам денег и финансовый самоконтроль, что свидетельствует о положительном влиянии тренинга. В то время как в контрольной группе существенных изменений не произошло.

Практическая значимость работы заключается, в том, что результаты, полученные в ходе эмпирического исследования выявления уровня финансово неграмотного поведения, могут послужить основанием для разработки, предложения и проведения тренинговой программы с менеджерами по продажам для повышения уровня финансово неграмотного поведения.

Научная новизна заключается в разработке и апробации комплексной программы, объединяющей теоретические знания о финансовой грамотности с практическими навыками принятия обоснованных финансовых решений, адаптированной к специфике профессиональной деятельности менеджеров в торговле. В отличие от существующих программ, фокусирующихся преимущественно на теоретических аспектах финансовой грамотности, предложенный тренинг акцентирует внимание на психологических факторах, влияющих на финансовое поведение, таких как когнитивные искажения, эмоциональное принятие решений и социальное давление.

Выводы. Проведен теоретический анализ подходов к исследованию финансового поведения в научной литературе. Разработана программу тренинга, направленного на профилактику финансового неграмотного поведения у менеджеров и выявлена его эффективность.

Ключевые слова: финансовое поведение, тренинг, менеджер, психологическая программа.

Для цитирования: Мясникова В. Н., Лозинская О. А., Белобрагин В. В. Социально-психологический тренинг как средство профилактики финансового неграмотного поведения менеджеров в торговой сфере // Дайджест социальных исследований. 2025. № 2 (19). С. 19—30.

PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Original article

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS OF PREVENTING FINANCIALLY ILLITERATED BEHAVIOR AMONG MANAGERS IN THE RETAIL SECTOR

[1]Vera N. Myasnikova, [2]Olesya A. Lozinskaya, [3]Vitaly V. Belobragin

[1,2, 3]Institute of Modern Education and Information Technology, Moscow, Russia
[1, 2]info@imeit.ru; [3]vvbelobragin@mail.ru

Abstract. This article examines social and psychological training as an effective means of preventing financially illiteracy among managers in the retail sector. It substantiates the need to purposefully develop not only economic knowledge but also specific social and psychological attitudes, skills, and competencies in managers that facilitate a conscious and responsible approach to financial matters. Particular attention is paid to developing critical thinking, the ability to analyze information, assess risks, and make informed decisions under uncertainty.

Relevance of the research topic. Financial literacy is one of the key factors ensuring stability and success in today's environment. Without experience and knowledge in this area, it's difficult not only to navigate the vast array of financial terms but also to make informed, intelligent decisions that impact your quality of life. For some, money is a goal, while for others, it's a means to an end, a symbol of status, and a sense of security. A lack of financial literacy can lead to dubious financial transactions, which can lead to loss of funds. People with limited financial knowledge are increasingly becoming victims of fraud, may invest in unprofitable investments, or lose money in attempts to make a quick buck. For example, gambling, especially when inexperienced and under the influence of emotion, often leads to serious losses. There's also the risk of becoming dependent on credit, where a person relies solely on a credit card and is unable to repay the debt. Unwise loans and debts can lead to even greater financial problems. Financial psychology is based on the idea that people don't always make financial decisions rationally and logically. Instead, they are susceptible to emotional and psychological factors that distort their judgment, leading to irrational spending.

Study Objective: Develop a socio-psychological training program as a means of preventing financially illiterate behavior.

Research Objectives

1. Conduct a theoretical analysis of approaches to financial behavior research in the scientific literature.

2. Develop a training program aimed at preventing financially illiterate behavior among managers.

3. Determine the effectiveness of the training program in preventing financially illiterate behavior.

Research Methods

— theoretical: theoretical analysis of scientific literature, as well as comparison and synthesis of materials and research data to understand the basic conceptual framework and the current state of the problem;

— empirical: testing (V.E. Petrov's Personality Questionnaire of Financially Illiterate Behavior), observation, and interviews. Results were processed using IBM SPSS Statistics.

Results. As a result of the study, a training program based on V.E. Petrov's methodology was developed, including eight financial literacy scales. The training includes lessons on each component. The program presents the minimum amount of lessons necessary to acquire basic knowledge, skills, and abilities in financial behavior. The knowledge, skills, and abilities acquired during the training sessions can contribute to improved personal budget planning, the ability to analyze income and expenses, and identify personal motivation, thereby forming a conscious approach to purchases. After the lessons, as part of this training program, an analysis was conducted using the Wilcoxon signed-rank test. Calculations revealed a statistically significant difference between the test results in the experimental group before and after the training program. The obtained data demonstrated a significant increase in key indicators of financially literate behavior. The scales of financial awareness, propensity to financial risk, attentiveness to money spending, and financial self-control improved, indicating the positive impact of the training. In contrast, no significant changes occurred in the control group.

The practical significance of this study lies in the fact that the results obtained during the empirical study of financially illiterate behavior can serve as a basis for developing, proposing, and implementing a training program for sales managers to improve their financially illiterate behavior.

The scientific novelty lies in the development and testing of a comprehensive program that combines theoretical knowledge of financial literacy with practical skills for making informed financial decisions, adapted to the specific professional activities of sales managers. Unlike existing programs, which focus primarily on the theoretical aspects of financial literacy, the proposed training emphasizes the psychological factors influencing financial behavior, such as cognitive biases, emotional decision-making, and social pressure.

Conclusions. A theoretical analysis of approaches to financial behavior research in the scientific literature was conducted. To develop a training program aimed at preventing financially illiterate behavior among managers and to demonstrate its effectiveness.

Key words: financial behavior, training, manager, psychological program.

For citation: Myasnikova V. N., Lozinskaya O. A., Belobragin V. V. Social and psychological training as a means of preventing financially illiterated behavior among managers in the retail sector // Digest of social studies. 2025. № 3 (19). P. 19—30.

Введение

Одним из важных аспектов финансовой психологии выступает изучение типичных финансовых ошибок, которые люди допускают чаще всего. Например, многие люди склонны к эффекту потери, когда они бояться потерять свои деньги, и не радуются возможности заработать. Как результат, это приводит к необдуманным решениям, например, к продаже акций в период паники на рынке.

Следующей важной областью исследования в финансовой психологии выступает изучение финансового стресса и его влияния на принятие решений.

Финансовые проблемы могут вызывать негативные чувства, что в дальнейшем приводит к нерациональным и необдуманным поступкам, связанным с деньгами. Например, люди в порыве стресса или печали скупают ненужные продукты и товары на маркетплейсах, что в дальнейшем отражается на финансовых возможностях.

В результате развития навыков эффективного финансового поведения, можно использовать упражнения и специальные техники в рамках социально-психологического тренинга. В 2017 году нобелевской премией по экономике был награжден Ричард Талер. В заключении нобелевского комитета Шведской академии наук говориться, что данный ученый «внес значительный вклад в анализ экономических решений, включив в него реалистичные психологические допущения». Результаты данного труда позволили лучше понять, как человеческая психология влияет на принятие финансовых решений.

Тайлер считает, что поведение инвесторов часто зависит от их эмоций и настроения, называя это «предположительно незначительными факторами». На готовность к риску влияют самые простые человеческие детерминанты, например, желание инвестора удовлетворить потребность в пище, погода за окном, победа или проигрыш любимой команды. Все эти причины в увязке друг с другом, позволяют лучше понять, как человеческая психология влияет на принятие решений.

Проблемы финансового поведения не первый год изучают не только инвесторы, но и психологи. В зарубежной литературе это такие авторы, как: Э. Дюркгейм, Г. Спенсер, Г. Зиммеля, Ф. Теннис, М. Вербер, Т. Парсон и др.

В отечественной психологии вопросами финансового поведения занимались: В. Радаев, О. Кузина, Д. Стребков и др. Так же отечественные психологи исследуют, как финансы влияют на самого человека, изучая импульсивность, рациональность, агрессивность, неуверенность, осознанную и неосознанную деятельность и т.д.

Е. А. Макаров и другие психологи определили ряд социально-психологических аспектов финансового поведения, включая:

— психологическую функцию, в основе которой лежат внутренние тревоги, переживания и межличностные конфликты, а трата средств служит способом снятия депрессии;

— активность личности, включая установки, ценности индивида и оценки;

— статус, получение одобрения и уважения со стороны общества и окружающих его людей;

— финансовую грамотность, умение человека распоряжаться своими сбережениями и деньгами в целом.

Кроме того, финансовая психология изучает влияние социальных факторов на финансовые решения. Люди могут быть подвержены влиянию социума, коллег по работе, семьи при принятии финансовых решений. Данный аспект может привести к групповому мышлению или эффекту «стадного поведения», когда люди принимают решения, основываясь на действиях других, а не на собственном анализе ситуации.

Объект исследования: финансовое поведение у менеджеров в торговой сфере.

Предмет исследования: социально-психологический тренинг, как средство профилактики финансово неграмотного поведения.

Гипотеза исследования: в результате проведения тренинга, по профилактике будет установлено снижение показателя, отвечающего за склонность к финансовому риску, а также повысятся показатели, отвечающие за финансовую осведомленность, ответственность и внимательность к тратам.

Теоретической базой работы выступила программа тренинга по Роджерсону, в рамках которой в гуманистической психология представлены результаты значимости финансового поведения. Следует также сказать о модели В. Е. Петрова «Личностный опросник финансового неграмотного поведения», который включает в себя восемь шкал.

База и выборка исследования. Исследование проводилось на базе торговой компании ООО «Бифри». Выборку составили 50 сотрудников, в возрасте от 18 до 35 лет, из них 30 женщин и 25 мужчин. Стаж работы варьируется от 1 года до 4 лет.

Результаты исследования. Теоретический анализ научной литературы по финансово — неграмотному поведению [1—9] позволил сделать следующие выводы.

1. Финансовое поведение — это сложный и многогранный процесс, определяющий то, как люди принимают решения в своих финансах, как они тратят и накапливают деньги. Важно помнить, что на траты может повлиять настроение, установки, прошлый опыт, общество, подражание другим, цели и ценности, к которым стремится человек.

2. Безграмотное финансовое поведение связано с неумением правильно распоряжаться деньгами, чувствами и отношением к деньгам в целом. К неумению нерационально распоряжаться финансами можно отнести: недостаток финансовой самооценки, финансовую зависимость, импульсивность.

3. Финансовое поведение личности формируется под влиянием множества факторов (социальных, экономических, психологических и поведенческих). Ключевыми из них являются уровень финансовой грамотности, личностные установки и ценности, окружение, жизненный опыт и доступ к информации. Однако, вместе с этими факторами существуют и риски, связанные с импульсивными тратами, переоценкой своих финансовых возможностей, подверженностью внешнему влиянию, а также отсутствием долгосрочного планирования бюджета.

4. Тренинг финансового поведения представляет собой эффективный инструмент формирования осознанного отношения к деньгам, развития полезных привычек и преодоления психических барьеров, мешающих рациональному управлению финансов. В ходе тренинга участники получают не только теоретические знания, но также и практические навыки. Такой подход помогает повысить уровень финансовой грамотности, укрепить уверенность в принятии денежных решений и снизить риски, связанные с неэффективным финансовым управлением.

Эмпирическое исследование проводилось на базе организации ООО «Befree». Компания зарегистрирована 14 апреля 2000 года в Санкт-Петербурге. По состоянию на 2 апреля 2025 года юридическое лицо является действующим. Организация занимается продажей одежды и насчитывает около 244 точек по всей России. Помимо собственной торговой сети, продукция под брендами компании реализуется через универмаги и интернет-магазины. Бренд Befree принадлежит компании Melon Fashion Group.

Профессия в этой сфере относится к типу «человек-человек», и требует постоянного социального взаимодействия как внутри коллектива, так и с клиентами. Менеджерам по продажам важны навыки общения и умение работать с финансами на кассе.

Общая выборка составила 50 человек, в результате проведенного тренинга у 20 респондентов показатели по шкалам оказались выше среднего значения. В связи с чем, нет необходимости проводить с ними тренинг. Из оставшихся 30 чел., были выделены 2 группы по 15 человек:

— 1 группа, контрольная;

— 2 группа, экспериментальная.

В дальнейшем работа проводилась с экспериментальной группой.

Эмпирическое исследование проводилось очно, в самой организации. Респонденты активно и с интересом отвечали на предложенный стимульный материал и активно задавали волнующие их вопросы.

Исследование с помощью теста В. Е. Петрова характеризуется валидностью и надежностью, а содержание работы составляет 70 пунктов. Данный тест включает восемь шкал: финансовую осведомленность, склонность к финансовому риску, финансовый самоконтроль, стремление выглядеть финансово обеспеченным, внимательность к

тратам денег и покупкам, финансовую ответственность, склонность к финансовым накоплениям, стремление планировать личный бюджет.

Программа тренинга по «финансово неграмотному поведению» продолжительностью в восемь дней.

Первый день тренинга был посвящен знакомству, постановке целей и проработке шкалы «финансовая осведомленность».

Второй день включал упражнения с инструментами по арт-терапии (фломастеры, карандаши, тетради, листы А4), и проработку шкалы «склонность к финансовому риску».

Третий день был посвящен проработке «финансового самоконтроля», где выяснилось, что часть участников не обладает навыком самоконтроля, и подвергаются внешнему влиянию.

Четвертый день включал проработку шкалы «стремление выглядеть финансово обеспеченным», где большая часть менеджеров показала отрицательный результат. Участники сказали, что им важно выглядеть финансово обеспеченными для поднятия своей самооценки и избегания боулинга в коллективе.

Пятый день включал в себя проработку шкалы «внимательность к тратам денег и покупкам». Участники активно говорили, что это не «спонтанные покупки», а покупки для «души», что их радовало. Когда проводилось упражнение «колесо финансовой жизни», менеджеры поняли, что покупки, которые они совершали на маркетплейсах, были бесполезны, навязаны обществом и покупались в состоянии аффекта.

Шестой день посвящен шкале «финансовая ответственность», где оказалось, что менеджеры много знают про инвестиции и вклады, но эти знания не применяют на практике.

Седьмой день посвящен шкале «склонность к финансовым накоплениям». В данный день проводилось упражнение «хроника накоплений», на котором группа разделилась, и часть людей говорила, что накопления лучше хранить в банке на вкладе, а другая посчитала, что лучше накопления хранить в виде наличных сбережений. В конце тренинга каждый менеджер выбрал стратегию планирования, наиболее подходящую для себя с освоением навыков правильного сбережения средств.

Восьмой день включал проработку шкалы «стремление планировать личный бюджет» с заключительным этапом тренинговой программы. В этот день были использованы метафорические карты, с помощью которых учащиеся выбирали денежную карату и делились обратной связью с благодарностью за полученные здания и опыт на практике. Так же в этот день было проведено повторное тестирование двух групп, контрольной и экспериментальной на базе ИСОиИТ и непосредственно в организациях, связанных с продажами в ООО «Бифри».

Первичное тестирование показало, что в обеих группах преобладает низкое значение коэффициента грамотного финансового поведения. В экспериментальной группе, соответственно, 3,593 ср. знач., а в контрольной значение равно 1,989 ср. знач.

В таблице 1 можно увидеть данные по каждой шкале в сравнении контрольной и экспериментальной групп.

Иллюстрация данных представлена в рисунке 1.

Результат статистического анализа шкалы финансово неграмотного поведения с использованием критерия знаковых рангов Уилкоксона представлен на рисунке 1.



Рис. 1. Результат статистического анализа шкалы финансово неграмотного поведения с использованием критерия знаковых рангов Уилкоксона

Таблица 1

Результат статистического анализа шкалы финансово неграмотного поведения с использованием критерия знаковых рангов Уилкоксона

	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
Шкалы	Ср. знач.	СКО	Ср. знач.	СКО
Финансовая осведомленность	36,444	3,412	37,724	3,161
Стремление выглядеть финансово обеспеченным	43,074	3,792	43,552	4,845
Стремление планировать личный бюджет	43,581	8,788	44,069	3,625
Склонность к финансовому риску	20,921	9,175	26,448	3,089
Внимательность к тратам денег и покупкам	39,593	2,99	39,172	3,636
Склонность к финансовым накоплениям	37,741	2,395	34,966	4,924
Финансовая ответственность	44,111	2,326	43,793	3,639
Финансовый самоконтроль	32,259	2,754	30,138	4,58
Склонность к финансово грамотному поведению	1,989	0,268	3,593	1,59

.

Для определения нормальности распределения в выборке использовался критерий Колмогорова-Смирного. Далее с использованием программного обеспечения «Statistical Package for the Social Sciences», был применен непараметрический метод Манна-Уитни для выявления различий между результатами групп. Основываясь на p-значении (0,900), был сделан вывод о том, что нет статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группой при первом тестировании.

После проведения тренинга, проведена вторичная диагностика контрольной и экспериментальной групп (табл. 2), и в обеих группах по отдельности, с использованием критерия знаковых рангов Уилкоксона.

Вторичное тестирование показало, что в контрольной группе значение равно 31,989 ср. знач., а в экспериментальной, соответственно, 44,448 ср. знач. (табл. 3). В контрольной группе низкие показатели, в отличие от экспериментальной группы, где проводился тренинг.

Для сравнения показателей использовались критерии Манна-Уитни.

В программном обеспечении «Statistical Package for the Social Sciences» был проведен параметрический анализ на различие экспериментальной и контрольной группы. Чтобы подсчитать данные, использовался непараметрический метод Манна-Уитни. Основываясь на p-значении (0,900), был сделан вывод о том, что есть статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группой.

Применялся непараметрический анализ по Ману Уитни, при котором, сравнивая результаты, полученные в ходе вторичной диагностики, между контрольной и экспериментальной группами появились различия. Экспериментальная группа с показателем 44,448, а контрольная группа, соответственно, 1,705 (табл. 2).

Далее происходило сравнение результатов первичной и вторичной диагностики в обеих группах по отдельности, с использованием критерия знаковых рангов Манна-Уитни, который показал, что между результатами тестирований в экспериментальной группе до и после проведения тренинговой программы существует статистически значимое различие.

Иллюстрация данных приведена на рисунке 2.

Далее происходило сравнение результатов первичной и вторичной диагностики (табл. 3) в контрольной группе по отдельности, с использованием критерия знаковых рангов Манна-Уитни.

Таблица 2

Результат статистического анализа шкалы финансово неграмотного поведения с использованием критерия знаковых рангов Манна-Уитни

	Контрольная 2 группа		Экспериментальная 2 группа	
Шкалы	Ср. знач.	СКО	Ср. знач.	СКО
Финансовая осведомленность	36,444	3,412	44,748	1,016
Стремление выглядеть финансово обеспеченным	43,074	3,792	46,797	1,378
Стремление планировать личный бюджет	43,581	8,788	46,669	1,19
Склонность к финансовому риску	20,921	9,175	45,641	1,175
Внимательность к тратам денег и покупкам	39,593	2,99	42,366	1,133
Склонность к финансовым накоплениям	37,741	2,395	32,831	1,585
Финансовая ответственность	44,111	2,326	31,693	1,135
Финансовый самоконтроль,	32,259	2,754	44,038	1,531
Склонность к финансово грамотному поведению	31,989	0,268	44,448	0,814

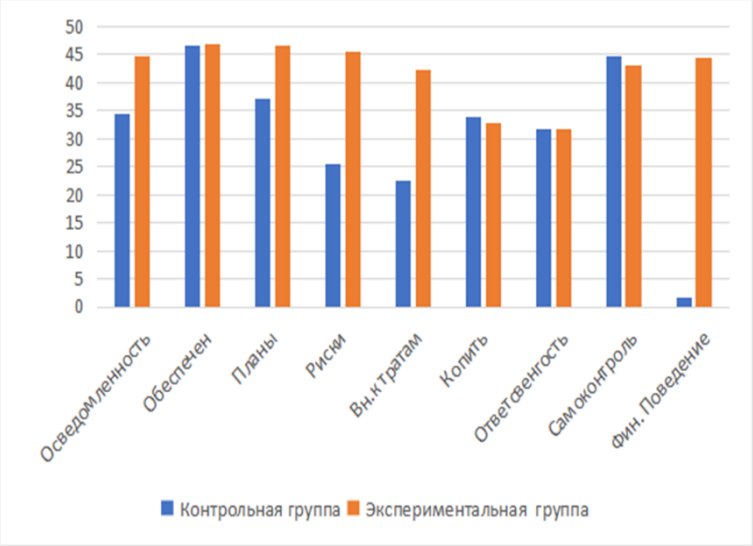


Рис. 2. Результат статистического анализа шкалы финансово неграмотного поведения с использованием критерия знаковых рангов Манна-Уитни

Таблица 3

Результат статистического анализа шкалы финансово неграмотного поведения с использованием критерия знаковых рангов Манна-Уитни

	Контрольная 1 группа		Контрольная 2 группа	
Шкалы	Ср. знач.	СКО	Ср. знач.	СКО
Финансовая осведомленность	34,337	1,109	36,444	3,412
Стремление выглядеть финансово обеспеченным	46,667	1,088	43,074	3,792
Стремление планировать личный бюджет	37,2	1,174	43,581	8,788
Склонность к финансовому риску	25,496	0,72	20,921	9,175
Внимательность к тратам денег и покупкам	25,496	0,925	39,593	2,99
Склонность к накоплениям	33,733	0,782	37,741	2,395
Финансовая ответственность	31,789	0,742	44,111	2,326
Финансовый самоконтроль,	44,741	0,919	32,259	2,754
Склонность к финансово грамотному поведению	1,705	0,522	31,989	0,268

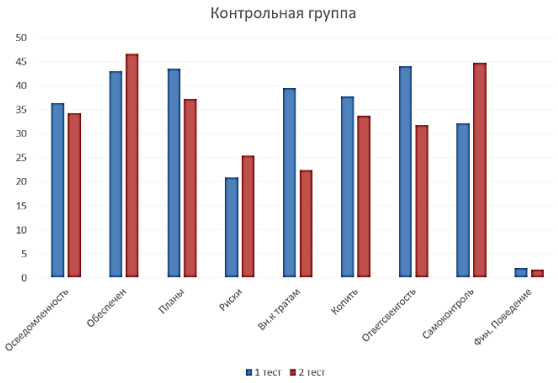


Рис. 3. Результат статистического анализа шкалы финансово неграмотного поведения с использованием критерия знаковых рангов Манна-Уитни

На рисунке 3 показано, что значительных изменений не наблюдается.

По данным тестирования видно, что показатели не сильно изменились. С данной группой не проводился тренинг, но увеличились такие показатели как финансовая осведомленность, стремление планировать личный бюджет, внимательность к тратам денег и покупкам, склонность к финансовым накоплениям и финансовая ответственность.

Результат анализа с использованием критерия знаковых рангов Уилкоксона показывает, что между результатами тестирований в экспериментальной группе до и после проведения тренинговой программы существует статистически значимое различие. Результаты при первом тестировании экспериментальной группы составили 3,593 ср. знач., результаты второго тестирования экспериментальной группы составили, соответственно, 44,448 ср. знач.

Низкие значения свидетельствуют о том, что изменения в данных группах не являются случайными, а обусловлены воздействием тренинговой программой. Таким образом, можно сделать вывод, что воздействие оказало значительное влияние на результаты. Данную гипотезу доказывает то, что в контрольной группе нет значимых изменений.

Таблица 4

Результат статистического анализа шкалы финансово неграмотного поведения с использованием критерия знаковых рангов Манна-Уитни

	1 группа		2 группа	
Шкалы	Ср. знач.	СКО	Ср. знач.	СКО
Финансовая осведомленность	37,724	3,161	44,748	1,016
Стремление выглядеть финансово обеспеченным	43,552	4,845	46,797	1,378
Стремление планировать личный бюджет	44,069	3,625	46,669	1,19
Склонность к финансовому риску	26,448	3,089	45,641	1,175
Внимательность к тратам денег и покупкам	39,172	3,636	42,366	1,133
Склонность к финансовым накоплениям	34,966	4,924	32,831	1,585
Финансовая ответственность	43,793	3,639	31,693	1,135
Финансовый самоконтроль,	30,138	4,58	44,038	1,531
Склонность к финансово грамотному поведению	3,593	1,59	44,448	0,814

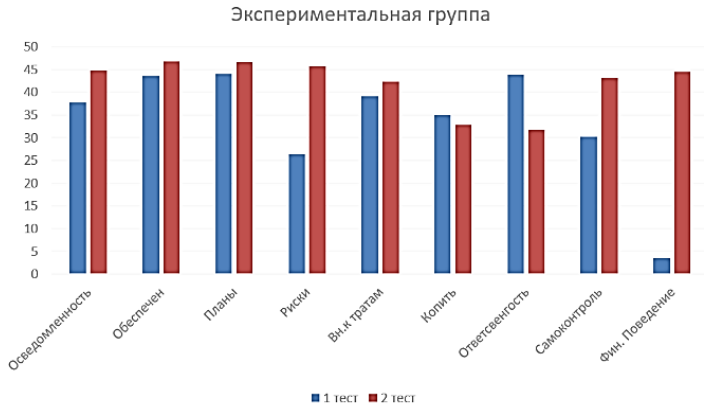


Рис. 4. Результат статистического анализа шкалы финансово неграмотного поведения с использованием критерия знаковых рангов Манна-Уитни

Результаты анализа показывают, что в экспериментальной группе наблюдаются значительные изменения между результатами тестирования (рис. 4), что подтверждается значимыми значениями Z и низкими p-значениями. В контрольной группе значимых различий не наблюдается, так как p-значение превышает 0.05. Данный факт может указывать на то, что вмешательство в экспериментальной группе имело значительный эффект на исследуемые показатели, тогда как в контрольной группе изменений не произошло (табл.4).

Таким образом, проведение анализа с использованием критерия знаковых рангов Манна-Уитни показывает, что между результатами тестирований в экспериментальной группе до и после проведения тренинговой программы существует статистически значимое различие.

Данные продемонстрировали значительное улучшение всех ключевых показателей финансово грамотного поведения (рис. 4). Средние значения по шкалам финансовой осведомленности, склонность к финансовому риску, внимательность к тратам денег и финансовый самоконтроль, соответственно, улучшились, что свидетельствует о положительном влиянии тренинга.

Особо стоит отметить то, что участники показали значительное увеличение уровня навыка финансовой осведомленности, что подтверждает улучшение способности распределять и приумножать финансы.

Рост навыка внимательности к тратам денег свидетельствует о развитии чуткости к своим сбережениям.

Существенное улучшение показателя финансового самоконтроля показывает, что человек хочет сам контролировать свои финансы, соблюдая финансовые планы.

При этом, несмотря на общий положительный эффект, увеличенные стандартные отклонения указывают на значительные индивидуальные различия в уровне прогресса среди участников. Данный факт подчеркивает необходимость дальнейшей индивидуальной поддержки и разработки целевых программ для тех, кто продемонстрировал менее выраженные улучшения.

В целом, результаты анализа с использованием критерия знаковых рангов убедительно доказывают, что проведенный социально-психологический тренинг является эффективным инструментом развития ключевых навыков финансово неграмотного поведения. Данные выводы поддерживают целесообразность продолжения и расширения таких программ с акцентом на индивидуализированный подход к обучению и поддержке участников.

Заключение

Проведенное исследование позволило более подробно изучить теоретическую основу финансово неграмотного поведения и его компонентов, а также разработать программу для профилактики финансово неграмотного поведения.

В ходе работы были рассмотрены основные компоненты финансового поведения по методике В. Е. Петрова. Каждая шкала подробно изучена и раскрыта для сферы продаж. Результаты исследования показали, что высокий уровень финансового поведения и знаний в этой области позволяют менеджерам по продажам лучше понимать свою работу и распоряжаться более обдуманно финансами. Тренинги помогают применять полученные знания в жизни и на практике, что повышает уверенность в финансовых вопросах.

Полученные знания менеджеры могут использовать не только в профессиональной, но и в личной жизни, например, они научатся лучше управлять своими сбережениями, планировать личный бюджет и инвестировать. Происходит осознание важности долгосрочных целей, таких как покупка жилья или обучение.

Апробация тренинговой программы проходила на базе ООО «Бифри» Выборка составила 50 человек. В результате проведенного тренинга у 20 респондентов показатели по шкалам оказались выше среднего значения. В связи с чем не было необходимости проводить с ними тренинг. Оставшиеся 30 чел. были разделены на 2 группы по 15 человек. За основу выступила модель В. Е. Петрова «Личностный опросник финансового неграмотного поведения», который включает в себя восемь шкал.

Первое тестирование показало низкие результаты финансового неграмотного поведения, что стало причиной создания тренинговой программы для менеджеров по продажам.

После проведенных восьми занятий в рамках профилактического тренинга, был проведен анализ с использованием критерия знаковых рангов Уилкоксона. Расчеты показали, что между результатами тестирований в экспериментальной группе до и после проведения тренинговой программы существует статистически значимое различие, и полученные данные продемонстрировали улучшение ключевых показателей финансово грамотного поведения. Положительное изменение произошло по шкалам финансовой осведомленности, склонности к финансовому риску, внимательности к тратам денег и финансовому самоконтролю, что свидетельствует о положительном влиянии тренинга. В то время как в контрольной группе не было существенно значимых положительных результатов.

Полученные данные продемонстрировали значительное улучшение всех ключевых показателей финансового поведения. Средние значения по шкалам существенно выросли, что свидетельствует о положительном влиянии тренинга.

Список литературы

1. *Коваленко С. В., Давыдова, А. А.* Проблема сущности психологического тренинга в практической психологии // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 2. URL: https://mir-nauki.com/PDF/101PSMN220.pdf

2. *Кирилов К. С.* Тренинг как социально-психологическое средство повышения стрессоустойчивости сотрудников организации. // Молодой ученый. 2021. № 26 (368). С. 312—315. URL: https://moluch.ru/archive/368/82916.

3. *Кларин М. В.* Корпоративный тренинг: от А до Я. М. : Дело, 2020.

4. *Капустина В. А., Ситникова О. Ю.* Социально-психологический тренинг как средство воздействия на копинг-стратегии менеджеров продаж // Концепт. 2016. С. 56—61.

5. *Вепренцова С. Ю., Донцов Д. А., Донцова М. В., Пятаков Е. О.* Социально-психологический тренинг как метод воздействия на личностные и поведенческие характеристики людей // Вестник практической психологии образования. 2013. Т. 10, № 2. С.10—20.

6. *Петрова Е. В*. Психологические аспекты формирования финансовой грамотности у менеджеров // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Экономика. Санкт-Петербургский университет. URL: https://www.journal.spbu.ru/economics.

7. *Смирнова И. В.* Технологии проведения социально-психологических тренингов для повышения финансовой грамотности // Финансовая аналитика: проблемы и решения. Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. URL: https://www.fa.ru/analytics

8. *Громова Н.А.* Психологические аспекты финансового поведения менеджеров в торговле // Экономика и управление. Российская академия наук. URL: https://www.economics-journal.ru

9. *Довыденко К.В.* Особенности финансового менеджмента в торговых организациях: материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: https://scienceforum.ru/2014/article/2014000755

References

1. *Kovalenko S. V., Davydova A. A.* The Problem of the Essence of Psychological Training in Practical Psychology // *Mir nauki. Pedagogika i psixologiya* [The World of Science. Pedagogy and Psychology]. 2020, No. 2, https://mir-nauki.com/PDF/101PSMN220.pdf (in Russian).

2. *Kirilov K. S.* Training as a Socio-Psychological Means of Improving Employee Stress Resistance // *Molodoj ucheny`j* [Young scientist]. 2021. No. 26 (368). P. 312—315. URL: https://moluch.ru/archive/368/82916. (in Russian).

3. *Klarin M. V. Korporativny`j trening: ot A do Ya* [Corporate Training: From A to Y.]. M. : Delo, 2020.

4. *Kapustina V. A., Sitnikova O. Yu.* Social and psychological training as a means of influencing the coping strategies of sales managers // *Nauchno-metodicheskij e`lektronny`j zhurnal KONCEPT* [Scientific and methodological electronic journal "CONCEPT"]. 2016. pp. 56—61. (in Russian).

5. *Veprentsova, S. Yu., Dontsov, D. A., Dontsova, M. V., Pyatakov E. O.* Social and psychological training as a method of influencing personal and behavioral characteristics of people // *Vestnik prakticheskoj psixologii obrazovaniya* [Bulletin of Practical Psychology of Education]. 2013. Vol. 10, no. 2. p. 10—20. (in Russian).

6. *Petrova E. V.* Psychological aspects of developing financial literacy in managers // *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 6. E`konomika* [Bulletin of St. Petersburg University. Series 6. Economics. St. Petersburg University]. URL: https://www.journal.spbu.ru/economics (accessed: 15.10.2023). (in Russian).

7. *Smirnova I. V.* "Technologies for Conducting Social and Psychological Trainings to Improve Financial Literacy // *Nauchny`j zhurnal Finansovaya analitika: problemy` i resheniya* [Scientific Journal "Financial Analytics: Problems and Solutions]. Financial University under the Government of the Russian Federation. URL: https://www.fa.ru/analytics \ (accessed: 15.10.2023). (in Russian)

8. *Gromova N. A.* "Psychological Aspects of Financial Behavior of Trade Managers // *Nauchny`j zhurnal E`konomika i upravlenie* [Scientific Journal "Economics and Management]. Russian Academy of Sciences. URL: https://www.economics-journal.ru/ (accessed: 15.10.2023). (in Russian).

9. *Dovydenko K. V.* "Features of Financial Management in Trade Organizations : proceedings of the VI International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum. URL: https://scienceforum.ru/2014/article/2014000755 (in Russian).

Информация об авторах

В. В. Белобрагин — доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой сервиса.
В. Н. Мясникова — бакалавр психологии.
О А. Лозинская — преподаватель.

Information about the authors

V. V. Belobragin — Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Service.
V. N. Myasnikova — Bachelor of Psychology.
O. A. Lozinskaya — Teacher.

Статья поступила в редакцию: 12.08.2025
Одобрена после рецензирования: 24.08.2025
Принята к публикации: 04.09.2025

The article was submitted: 12.08.2025
Approved after reviewing: 24.08.2025
Accepted for publication: 04.09.2025

Дайджест социальных исследований. 2025. № 3(19). С. 31—39.
Digest of social studies. 2025. № 3(19). P. 31—39.

Научная статья
УДК 159.9.07

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ И АГРЕССИВНОСТЬЮ В СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

[1]Илья Михайлович Слободчиков, [2]Светлана Леонидовна Черенкова

[1]Московский государственный университет спорта и туризма, Россия
[1]il-grant@mail.ru
[2]Брянский государственный технический университет, Россия
[2]cherenkovabstu@mail.ru

Аннотация. Изучение связи между гаджет-зависимостью и агрессивностью у студентов крайне важно и актуально, поскольку эта взаимосвязь оказывает значительное влияние на их психическое, социальное благополучие, академическую успеваемость и общественное поведение. Чрезмерное использование гаджетов, особенно смартфонов, приводит к развитию зависимости, проявляющейся в навязчивом стремлении к их использованию, потере контроля, игнорированию других обязанностей, возникновению чувства тревоги или раздражения. Такая зависимость повышает уровень агрессии, так как фрустрация, вызванная невозможностью использовать гаджет, а также негативный опыт в онлайн-среде, выливаются в вербальную агрессию.

Цель работы состоит в том, чтобы эмпирическим путем установить корреляционную связь между гаджет-зависимостью и агрессивностью в студенческой молодежной среде.

Методы: анализ, изучение, индукция, дедукция, корреляционный анализ Р. Чеддока, психодиагностика, описание.

Результаты: полученные данные подтверждают, что гаджет-зависимость с высокой силой влияния по шкале Р. Чеддока способствует развитию агрессивности у лиц молодежного студенческого возраста.

Практическая значимость исследования заключается в том, что установленную корреляционную связь между гаджет-зависимостью и агрессивностью в студенческой молодежной среде важно и необходимо использовать для снижения уровня рассматриваемой зависимости.

Научная новизна работы состоит в установлении высокой по шкале Р. Чеддока корреляционной связи между гаджет-зависимостью и агрессивностью у студентов.

Сделан вывод о необходимости снижения использования гаджетов, поскольку активное увлечение ими студентами развивает агрессивное поведение в студенческой молодежной среде.

Ключевые слова: гаджет, зависимость, агрессивность, студент, молодежь, поведение, корреляция.

***Для цитирования*:** Слободчиков И. М., Черенкова С. Л. Психологическая связь между гаджет-зависимостью и агрессивностью в студенческой молодежной среде // Дайджест социальных исследований. 2025. № 3 (19). С. 31—39.

Original article

PSYCHOLOGICAL LINK BETWEEN GADGET ADDICTION AND AGGRESSIVENESS IN STUDENT YOUTH

[1]Ilya M. Slobodchikov, [2]Svetlana L. Cherenkova

[1]Moscow State University of Sport and Tourism, Russia, [1]il-grant@mail.ru
[2]Bryansk State Technical University, Russia, [2]cherenkovabstu@mail.ru

Abstract. The relevance of the topic is related to the fact that the study of the relationship between gadget addiction and aggressiveness in students is extremely important, since this relationship has a significant impact on their mental, social well-being, academic performance and social

© Слободчиков И.М., Черенкова С.Л., 2025

behavior. Excessive use of gadgets, especially smartphones, leads to the development of addiction, manifested in an obsessive desire for use, loss of control, ignoring other duties, and feelings of anxiety or irritation. This dependence increases the level of aggression, since frustration caused by the inability to use the gadget, as well as negative experiences in the online environment, result in verbal aggression.

The goal of the work is to empirically establish a correlation between gadget addiction and aggressiveness in the student youth environment.

Methods: analysis, study, induction, deduction, correlation analysis of R. Cheddok, psychodiagnostics, description.

Results: the data obtained confirm that gadget dependence with a high power of influence on the R. Chaddock scale contributes to the development of aggressiveness in people of youth college age.

The practical significance of the study lies in the fact that the established correlation between gadget dependence and aggressiveness in the student youth environment is important and should be used to reduce the level of dependence under consideration.

The scientific novelty of the work is the establishment of a high correlation on the R. Chaddock scale between gadget dependence and aggressiveness among students.

Conclusion: it was concluded that it is necessary to reduce the use of gadgets, since a student's active passion for gadgets develops aggressive behavior in the student youth environment.

Key words: gadget, addiction, aggressiveness, student, youth, behavior, correlation.

For citation: Slobodchikov I. M., Cherenkova S. L. Psychological link between gadget addiction and aggressiveness in student youth // Digest of social studies. 2025. № 3 (19). P. 31—39.

Введение

Исследование связи между гаджет-зависимостью и агрессивностью в студенческой молодежной среде важно для выявления факторов риска и разработки эффективных стратегий профилактики враждебного поведения у студентов. Понимание этой взаимосвязи помогает создать более здоровую и продуктивную образовательную среду, способствующую гармоничному развитию личности, успешной ее адаптации к современному миру. Игнорирование же проблемы приводит к увеличению случаев кибербуллинга, социальной изоляции, депрессии, а также к другим негативным последствиям как для отдельных студентов, так и общества в целом [2].

Н. П. Ивлев отмечает, что гаджет-зависимость (или интернет-зависимость, цифровая зависимость) — это поведенческая зависимость, характеризующаяся чрезмерным и навязчивым использованием цифровых устройств, приводящим к значительным негативным последствиям в различных сферах жизни человека, включая академическую, социальную, профессиональную и физическую [4]. Данное определение подчеркивает поведенческий аспект, указывая на потерю контроля и негативные последствия, включая широкий спектр цифровых устройств и подчеркивая их отрицательное влияние на различные сферы жизни.

С точки зрения А. И. Капустинской, гаджет-зависимость — это состояние, при котором индивид испытывает сильное влечение к использованию гаджетов, характеризующееся синдромом отмены при ограничении доступа, снижением чувствительности к подкреплению от других видов деятельности, неконтролируемым использованием, несмотря на осознание негативных последствий [5]. Акцентируется внимание на физиологических и психологических аспектах зависимости, таких как синдром отмены, снижение интереса к другим видам деятельности, то есть подчеркивается осознание негативных последствий с неспособностью контролировать поведение.

Г. А. Качан и Н. Л. Гаврилова определят гаджет-зависимость как импульсивное, компульсивное применение цифровых устройств, проявляющееся в потере чувства времени, социальной изоляции, пренебрежении здоровьем и личной гигиеной, а также в приоритете онлайн-активности над реальной жизнью [7]. Подход этих авторов фокусируется на конкретных поведенческих проявлениях зависимости, то есть на потере чувства времени, социальной изоляции и пренебрежении основными потребностями, подчеркивается приоритет виртуального мира над реальным.

Гаджет-зависимость формирует агрессивность у студентов несколькими путями. Физиологически: длительное использование гаджетов приводит к нарушению сна, снижению физической активности и изменению нейрохимических процессов в мозге, что повышает раздражительность, снижает способность контролировать импульсы [1].

Психологически: фрустрация, возникающая при ограничении доступа к гаджетам или из-за медленного интернет-соединения, вызывает гнев, агрессию. Кроме того, постоянное пребывание в виртуальной среде, особенно в социальных сетях, приводит к сравнению себя с другими, к зависти и чувству неполноценности, что также вызывает агрессивные реакции. Онлайн-среда часто способствует деиндивидуализации и анонимности, что снижает барьеры для проявления агрессии. Кроме того, воздействие агрессивного контента в играх и социальных сетях десенсибилизирует к насилию, делая агрессивное поведение более приемлемым. Социальная изоляция, часто сопутствующая гаджет-зависимости, усиливает чувство одиночества и непонимания того, что приводит к агрессивным вспышкам. Снижение эмпатии из-за уменьшения реального общения и замены его виртуальным усложняет понимание чужих чувств, делая более вероятными агрессивные реакции в межличностных отношениях [6].

Гаджет-зависимость проявляется в агрессивном поведении студентов различными способами. Во-первых, это может быть вербальная агрессия в онлайн-среде, например оскорбления, насмешки, угрозы в социальных сетях, игровых чатах или мессенджерах по отношению к другим студентам, преподавателям, особенно если кто-то критикует их увлечение гаджетами, ограничивая их использование. Во-вторых, кибербуллинг через создание фейковых аккаунтов для преследования, распространение компрометирующей информации, травля в группах, часто мотивированные завистью и желанием доминирования. В-третьих, раздражительность, вспышки гнева при лишении возможности пользоваться гаджетом, например крики, споры, хлопанье дверями, когда родители или преподаватели ограничивают время использования. В-четвертых, физическая агрессия, включая драки, порчу чужого имущества в результате конфликтов, возникших из-за онлайн-взаимодействия или отнятого телефона [10]. В-пятых, пассивная агрессия, проявляющаяся в игнорировании просьб, саботаже групповых проектов, бойкоте общения в реальной жизни в ответ на критику гаджет-зависимости. В-шестых, компульсивное поведение, предполагающее постоянное обновление ленты новостей в социальных сетях, даже во время занятий, что вызывает раздражение у окружающих, приводя к конфликтным ситуациям. В-седьмых, демонстративное пренебрежение нормами поведения, использование телефона во время лекций, громкое прослушивание музыки без наушников, что провоцирует агрессивные реакции со стороны других студентов [3].

Итак, психологическая связь между гаджет-зависимостью и агрессивностью в студенческой среде обусловлена несколькими факторами. Гаджет-зависимость зачастую связана с нарушением механизмов саморегуляции, так как студенты теряют контроль над временем, проводимым в онлайн-среде, импульсивно реагируя на любые попытки ограничения доступа, что вызывает фрустрацию и, как следствие, агрессию. Искаженное восприятие реальности — еще один важный элемент: постоянное сравнение себя с идеализированными образами в социальных сетях ведет к низкой самооценке, зависти, к ощущению неполноценности, провоцируя агрессивные реакции на успехи других [8].

Снижение эмпатии также играет роль, согласно которой виртуальное общение уменьшает необходимость учитывать чувства других, что облегчает проявление агрессивного поведения. Воздействие агрессивного контента в играх ведет к десенсибилизации, к насилию, к формированию убежденности в допустимости агрессивного поведения как способа решения проблем. Социальная изоляция, вызванная гаджет-зависимостью, усиливает чувство одиночества и непонимания, что также способствует агрессивным вспышкам. Наконец, компенсаторная функция агрессии проявляется в том, что студенты, испытывающие неудовлетворенность в реальной жизни, вымещают злость и негативные эмоции в онлайн-среде,

чувствуя себя там более уверенно. Как результат, гаджет-зависимость создает благоприятную почву для развития агрессивности, влияя на когнитивные, эмоциональные и социальные процессы в психике студентов [9].

Методология

В психодиагностике гаджет-зависимости и агрессивности принимали участие 34 чел. молодежного студенческого возраста. Половину выборки составили юноши 20—22 лет, а другую половину — девушки такого же возраста. Выборка представлена студентами 4-х курсов, обучающимися в Национальном исследовательском Томском политехническом университете по специальности «информатика и вычислительная техника».

Методом психодиагностики гаджет-зависимости выступила «Шкала зависимости от смартфона, SAS» (автор М. Квон, 2013), в адаптации В.П. Шейнова (2020). Уровень агрессивности студентов определялся с помощью теста «Выявление агрессивности» (автор Ж. Н. Демусенко, 2016). Корреляционная связь между гаджет-зависимостью и агрессивностью у студентов устанавливалась с помощью шкалы Р. Чеддока.

Результаты и их обсуждение

Психодиагностика гаджет-зависимости студентов показала, что большинству из них свойственен очень высокий уровень гаджет-зависимости (табл. 1).

Таблица 1

Результаты психодиагностики гаджет-зависимости студентов по «Шкале зависимости от смартфона» М. Квон в адаптации В. П. Шейнова

Уровень гаджет-зависимости	Все испытуемые	
	Чел.	%
Очень высокий уровень гаджет-зависимости	9	26,47
Высокий уровень гаджет-зависимости	7	20,59
Средний с тенденцией к высокому уровню гаджет-зависимости	6	17,65
Средний с тенденцией к низкому уровню гаджет-зависимости	6	17,65
Низкий уровень гаджет-зависимости	6	17,65
Всего	34	100

Чрезмерное погружение в цифровые устройства, наблюдаемое у студентов, проявляется в постоянной потребности в использовании гаджетов, будь то смартфоны, планшеты или ноутбуки. Зависимость влечет за собой пренебрежение учебой, снижение академической успеваемости, трудности с концентрацией внимания и ухудшение запоминания материала. Нарушается режим сна, растет тревожность, раздражительность при отсутствии доступа к устройствам. Социальное взаимодействие ограничивается онлайн-общением, что ведет к изоляции и проблемам в реальных межличностных отношениях. Физическая активность снижается, и это в сочетании с нездоровыми привычками питания способствует развитию ожирения и других заболеваний. Формируется зависимость, схожая с наркотической, когда дофаминовая система мозга начинает зависеть от постоянного потока уведомлений и развлечений из гаджетов, что приводит к потере контроля над использованием устройств, а также к дальнейшему усугублению негативных последствий.

Лишь у 6 чел. или, 17,65 %, выявлен низкий уровень гаджет-зависимости (рис. 1).

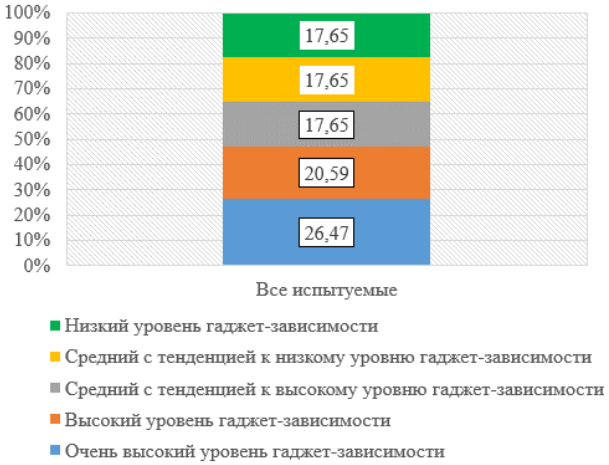


Рис. 1. Результаты психодиагностики гаджет-зависимости студентов по «Шкале зависимости от смартфона» М. Квон в адаптации В. П. Шейнова

Диагностика агрессивности показала, что у большинства студентов средняя степень агрессивности (табл. 2).

Таблица 2

Результаты психодиагностики агрессивности по тесту Ж. Н. Демусенко

Степень агрессивности	Все испытуемые	
	Чел.	%
Высокая степень агрессивности	11	32,35
Средняя степень агрессивности	12	35,29
Низкая степень агрессивности	11	32,35
Всего	34	100

Низкая степень агрессивности характерна только для третей части испытуемых (рис. 2).



Рис. 2. Результаты психодиагностики агрессивности по тесту Ж. Н. Демусенко

Корреляционный анализ связи между гаджет-зависимостью и агрессивностью студентов показал, что коэффициент ранговой корреляции положителен и равен 0,90, что говорит о прямом направлении связи, при котором при увеличении значения «х» (гаджет-зависимость) растет значение «у» (агрессивность). Коэффициент парной линейной корреляции получился равным 0,91, что свидетельствует о высокой тесноте связи по шкале Р. Чеддока между двумя рассматриваемыми переменными (состоянием агрессивности и гаджет-зависимостью). Коэффициент детерминации равен 82,36 % и показывает, что при изменении одной из переменных другая переменная изменится на 82,36 %, что является весьма высоким значением и свидетельствует о взаимозависимости рассматриваемых переменных, и с ростом гаджет-зависимости очень сильно увеличивается степень агрессивного поведения в студенческой молодежной среде (рис. 3).

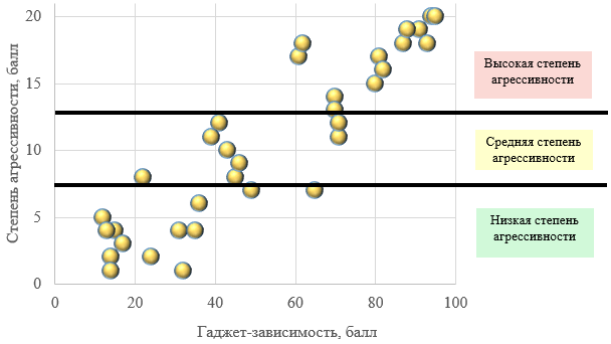


Рис. 3. Корреляционная связь между гаджет-зависимостью и агрессивностью в студенческой молодежной среде по шкале Р. Чеддока

Влияние гаджет-зависимости на проявление агрессии у студентов может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей, предрасположенности, степени тяжести зависимости.

На низком уровне агрессия проявляется скорее как раздражительность, как недовольство в ситуациях, когда студент лишен доступа к гаджетам или время использования гаджетов ограничено.

Симптомы проявляются в том, что студент испытывает легкое беспокойство, если не может проверить уведомления или ответить на сообщения. Он обижается, если его отвлекают от использования гаджета. Возможны пассивные формы агрессии, такие как игнорирование просьб, заданий, выполняемых «спустя рукава».

Эмоциональное состояние характеризуется преимущественно неудовлетворенностью, разочарованием. Студент осознает свою зависимость, но старается с ней справляться самостоятельно, хотя и не всегда успешно. Окружающие замечают небольшие изменения в поведении, например повышенную рассеянность, меньшее участие в разговорах. Конфликты возникают редко и быстро разрешаются. Зависимость находится на начальной стадии. Агрессия является скорее защитной реакцией на попытку ограничить доступ к источнику удовольствия.

Приведем примеры низкой степени агрессивности, сформированной под влиянием гаджет-зависимости:

— студент раздражается, когда во время лекции пропадает Wi-Fi;

— ворчливо выполняет задание, параллельно просматривая социальные сети;

— игнорирует просьбу вынести мусор, продолжая играть в онлайн-игру.

На среднем уровне агрессивности раздражительность становится более выраженной и частой. Студент проявляет гнев, враждебность, когда ему мешают использовать гаджеты или критикуют его зависимость. Он испытывает сильное беспокойство, тревогу в отсутствие гаджета, может спорить, повышать голос или ругаться, если его отвлекают от использования гаджета. Возможны вербальные агрессивные выпады в адрес окружающих. Наблюдается снижение успеваемости, пропуски занятий. Преобладает гнев, раздражение, чувство собственной безнаказанности. Студент отрицает свою зависимость или считает ее несущественной.

Окружающие замечают значительные изменения в поведении, такие как частые вспышки гнева, конфликты и уклонение от ответственности. Зависимость прогрессирует, а агрессия используется как способ защиты от чувства вины и стыда, а также для манипулирования окружающими с целью получения доступа к гаджетам.

Приведем примеры средней степени агрессивности, сформированной под влиянием гаджет-зависимости:

— студент устраивает скандал, когда родители отключают Wi-Fi на ночь;

— спорит с преподавателем, сделавший ему замечание по поводу использования телефона на лекции;

— обвиняет соседа по комнате в том, что тот мешает ему сосредоточиться на игре;

— выражает презрение к одногруппникам, не понимающим «прелести» виртуального мира.

На высоком уровне агрессия становится неконтролируемой, деструктивной. Студент проявляет физическую агрессию, насилие, угрожает окружающим.

Симптомы заключаются в том, что студент испытывает непреодолимое влечение к гаджетам, он может лгать, воровать, прибегать к другим незаконным действиям, чтобы получить доступ к гаджетам. Возможны серьезные проблемы с законом и социальной адаптацией. Наблюдается полная потеря контроля над своими эмоциями и поведением. Преобладает враждебность, злоба, ненависть. Студент теряет интерес к реальному миру, погружается в виртуальную реальность. Окружающие испытывают страх и дискомфорт в общении с ним. Возникают серьезные проблемы в отношениях с семьей, друзьями и коллегами. Студент может быть исключен из учебного заведения или уволен с работы. Зависимость достигает критической стадии. Агрессия является следствием постоянного стресса, фрустрации, потери связи с реальностью. Возможны органические поражения мозга, вызванные длительным использованием гаджетов.

Приведем примеры высокой степени агрессивности, сформированной под влиянием гаджет зависимости:

— студент ломает компьютер, когда проигрывает в онлайн-игре;

— угрожает расправой преподавателю, который пытается пресечь использование гаджетов на экзамене;

— ворует телефон, чтобы купить игровые предметы в онлайн-игре;

— совершает кибербуллинг в отношении одногруппника, который критикует его зависимость.

Снижения гаджет-зависимости и агрессивности в студенческой молодежной среде можно добиться, используя следующие популярные приемы психокоррекционной терапии [4; 5; 9]:

— применение когнитивно-поведенческой терапии, включающей работу с негативными мыслями, убеждениями, связанными с использованием гаджетов и проявлением агрессии, то есть необходим пересмотр этих мыслей, замена их на более адаптивные. Здесь также важно развивать навыки самоконтроля и совладания со стрессом, которые могут вызывать желание использовать гаджеты и проявлять агрессию;

— применение терапии принятия и ответственности, включая принятие своих чувств и мыслей, связанных с зависимостью, без борьбы с ними, фокусирование на ценностях, целях, которые важны для студента, развитие действий, направленных на их достижение, несмотря на наличие негативных чувств;

— майндфулнесс-медитация, обучение техникам осознанности, чтобы научиться замечать свои чувства, мысли, телесные ощущения в настоящем моменте, без суждений, что помогает лучше контролировать импульсы, связанные с использованием гаджетов и агрессией;

— тренинг социальных навыков, развитие навыков эффективной коммуникации, разрешения конфликтов и управления гневом, использование ролевых игр для отработки этих навыков в безопасной обстановке;

— терапия, ориентированная на решение, фокус на определении конкретных целей по снижению гаджет-зависимости, агрессивности, разработка и внедрение конкретных стратегий, техник для достижения этих целей;

— семейная терапия (если применимо), вовлечение семьи в процесс терапии, если проблемы зависимости и агрессии связаны с семейными отношениями, работа с коммуникацией в семье, установление здоровых границ;

— групповая терапия, участие в групповых занятиях, где студенты могут поделиться своим опытом, получить поддержку и научиться новым стратегиям совладания;

— экспозиционная терапия, медленное и постепенное увеличение времени, проведенного без гаджетов, а также контролируемое воздействие ситуаций, которые вызывают агрессию, с использованием техник релаксации и совладания;

— арт-терапия, применение творческих методов (рисование, лепка, музыка) для выражения своих чувств и эмоций, связанных с зависимостью и агрессией, что помогает осознать и переработать негативные переживания;

— биологическая обратная связь с использованием датчиков для мониторинга физиологических показателей (например, пульса, дыхания) во время работы с гаджетами или в ситуациях, вызывающих агрессию. Обучение техникам саморегуляции для контроля этих показателей, а также для снижения уровня стресса, уменьшения возбуждения.

Выводы

Таким образом, установлена психологическая связь между гаджет-зависимостью и агрессивностью в студенческой молодежной среде. Психодиагностика гаджет-зависимости студентов по «Шкале зависимости от смартфона» М. Квон в адаптации В. П. Шейнова показала, что у большинства студентов выявлен очень высокий уровень гаджет-зависимости (26,47 %). Лишь у 17,65 % наблюдается низкий уровень гаджет-зависимости. Диагностика агрессивности по тесту Ж. Н. Демусенко свидетельствует, что у большинства студентов средняя степень агрессивности (35,29 %).

Корреляционный анализ связи между гаджет-зависимостью и агрессивностью студентов показал, что коэффициент ранговой корреляции положителен и равен 0,90, что говорит о прямом направлении связи, при котором при увеличении гаджет-зависимости, растет агрессивность. Коэффициент детерминации равен 82,36 %, и показывает, что при изменении одной из переменных другая переменная изменится на 82,36 % по шкале Р. Чеддока.

В целях снижения гаджет-зависимости и агрессивности у студентов рекомендуется применять следующие приемы психокоррекционной терапии: использование когнитивно-поведенческой терапии, терапии принятия и ответственности; майндфулнесс-медитация; тренинг социальных навыков; терапия, ориентированная на решение проблем; семейная терапия; групповая терапия; экспозиционная терапия; арт-терапия; биологическая обратная связь с использованием датчиков.

Список литературы

1. *Айториева А. С.* Причины и механизмы подростковой агрессивности // Новые научные исследования и разработки : сборник статей международной научно-практической конференции. Пенза, 2025. С. 214—216.

2. *Баратова М. К.* Проблемы цифровой и гаджет-зависимости у молодежи // Мой шаг в науку : материалы VIII всероссийской научно-практической конференции. Тюмень, 2025. С. 78—81.

3. *Зайнагабдинов Я. Я., Поминов А. В.* Психологические особенности гаджет-зависимости в подростковом возрасте // Неделя науки : материалы всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. Сибай, 2025. С. 175—176.

4. *Ивлев Н. П.* Современный мир и гаджеты, влияние, решение проблем с гаджет-зависимостью // Студенческий. 2024. № 22-1 (276). С. 24—25.

5. *Капустинская А. И., Яскевич С. М.* Психологические аспекты гаджет-зависимости // Социальные коммуникации: философские, культурологические, исторические, психологические, политические, религиозные измерения : сборник статей IV международной научно-практической конференции. Кемерово, 2025. С. 293—299.

6. *Касимова Л. Н., Святогор М. В., Сычугов Е. М., Зайцев О. С.* Социальные, психологические и клинические факторы агрессивного поведения у подростков и лиц молодого возраста // Психиатрия. 2023. Т. 21, № 2. С. 89-103.

7. *Качан Г. А., Гаврилова Н. Л.* Факторы риска формирования гаджет-зависимости в подростковом возрасте // Наука — образованию, производству, экономике : материалы XXII (69)-й региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. М., 2017. С. 52—53.

8. *Кустумова Р. К.* Причины и особенности проявления агрессивности в молодежной среде // Современная наука: проблемы и перспективы развития : материалы международной (заочной) научно-практической конференции. Нефтекамск, 2022. С. 150—153.

9. *Сенько Е. П.* Социально-педагогическая профилактика гаджет-зависимости у подростков // Гуманизация образовательного пространства : материалы международной научной конференции. М., 2016. С. 910—917.

10. *Стасилович Н. О.* Психологические детерминанты агрессивности у младших и старших подростков // К вершинам науки : сборник научных статей по результатам всероссийского конкурса. Елец, 2024. С. 38—46.

References

1. *Aitorieva A. S.* Causes and Mechanisms of Teenage Aggression // New Scientific Research and Developments. Collection of Articles from the International Scientific and Practical Conference. Penza, 2025. P. 214—216.

2. *Baratova M. K.* Problems of Digital and Gadget Addiction in Young People // My Step into Science. Proceedings of the VIII All-Russian Scientific and Practical Conference. Tyumen, 2025. P. 78—81.

3. *Zaynagabdinov Ya. Ya., Pominov A. V.* Psychological Features of Gadget Addiction in Adolescence // Science Week. Proceedings of the All-Russian (with International Participation) Scientific and Practical Conference. Sibay, 2025. P. 175—176.

4. *Ivlev N. P.* The Modern World and Gadgets: Influence and Solutions to Gadget Addiction Problems // Student Journal. 2024. No. 22-1 (276). P. 24—25.

5. *Kapustinskaya A. I., Yaskevich S. M.* Psychological aspects of gadget addiction // Social communications: philosophical, cultural, historical, psychological, political, and religious dimensions. Collection of articles from the IV international scientific and practical conference. Kemerovo, 2025. P. 293—299.

6. *Kasimova L. N., Svyatogor M. V., Sychugov E. M., Zaitsev O. S.* Social, psychological, and clinical factors of aggressive behavior in adolescents and young adults // Psychiatry. 2023. Vol. 21, no. 2. P. 89—103.

7. *Kachan G. A., Gavrilova N. L.* Risk Factors for the Development of Gadget Addiction in Adolescence // Science — for Education, Production, and Economics. Proceedings of the XXII (69)-th Regional Scientific and Practical Conference of Teachers, Researchers, and Postgraduate Students. Moscow, 2017. P. 52—53.

8. *Kustumova R. K.* Causes and Features of Aggression Among the Youth // Modern Science: Problems and Development Prospects. Proceedings of the International (Correspondence) Scientific and Practical Conference. Neftekamsk, 2022. P. 150—153.

9. *Senko E. P.* Social and Pedagogical Prevention of Gadget Addiction in Adolescents // Humanization of the Educational Space. Proceedings of the International Scientific Conference. Moscow, 2016. P. 910—917.

10. *Stasilovich N. O.* Psychological Determinants of Aggression in Younger and Older Adolescents // Toward the Heights of Science. Collection of scientific articles based on the results of the All-Russian competition. Yelets, 2024. P. 38—46.

Информация об авторах

И. М. Слободчиков — доктор психологических наук.
С. Л. Черенкова — кандидат психологических наук.

Information about the authors

I. M. Slobodchikov — Doctor of Psychology.
S. L. Cherenkova — Candidate of Psychology.

Статья поступила в редакцию: 17.07.2025
Одобрена после рецензирования: 28.07.2025
Принята к публикации: 10.08.2024

The article was submitted: 17.07.2025
Approved after reviewing: 28.07.2025
Accepted for publication: 10.08.2025

Дайджест социальных исследований. 2025. № 3(19). С. 40—50.
Digest of social studies. 2025. № 3(19). P. 40—50.

ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Научная статья
УДК

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

[1]Владимир Павлович Овчинников, [2]Александра Владимировна Овчинникова

[1, 2] Российский государственный педагогический университет имени Герцена Санкт-Петербург,[1]ovchinnikovvp@herzen.spb.ru; [2]ovsasha9@mail.ru

Аннотация. Интервальные тренировки высокой интенсивности исключительно важны для развития скорости у студентов — в этом состоит актуальность нашего исследования. Такие занятия повышают максимальное потребление кислорода, что напрямую влияет на аэробную выносливость, а также на способность поддерживать высокую скорость на протяжении длительного времени. Высокоинтенсивные интервальные тренировки улучшают анаэробную мощность, позволяют студентам развивать взрывное ускорение, оптимизируют нервно-мышечную координацию, что способствует более эффективной и скоординированной работе мышц при беге, что, в свою очередь, повышает скорость.

Цель работы — внедрение в тренировочный процесс студентов высокоинтенсивных интервальных тренировок для совершенствования их скоростных навыков.

Методы: опытно-экспериментальное исследование, изучение, описание, диагностика, использование инструментов математической статистики, сравнение, анализ, оценка, диагностика.

Результаты: при внедрении высокоинтенсивных интервальных тренировок в тренировочный процесс студентов происходит эффективное развитие их скоростных навыков.

Практическая значимость работы заключается в том, что предложенные рекомендации по применению интервальной тренировки высокой интенсивности на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях могут быть учтены научным педагогическим сообществом при разработке современных методик и программ физического совершенствования скоростных способностей студентов.

Научная новизна работы состоит в том, что эмпирическим путем доказана эффективность внедрения высокоинтенсивных интервальных тренировок для развития скоростных навыков студентов.

Вывод: внедрение в занятия физической культурой и спортом в высших учебных заведениях высокоинтенсивных интервальных тренировок существенно улучшает развитие скоростных навыков обучающихся.

Ключевые слова: тренировка, интенсивность, студент, спорт, интервальность, скорость, бег, развитие.

Для цитирования: Овчинников В. П., Овчинникова А. В. Развитие скоростных навыков у студентов с помощью интервальной тренировки высокой интенсивности // Дайджест социальных исследований. 2025. № 3 (19). С. 40—50.

 © Овчинников В. П., Овчинникова А. В., 2025

RESEARCH IN THE FIELD PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Original article

DEVELOPING SPEED SKILLS IN STUDENTS THROUGH HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

[1]Vladimir P. Ovchinnikov, [2]Alexandra V. Ovchinnikova

[1, 2]Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg
[1]ovchinnikovvp@herzen.spb.ru; [2]ovsasha9@mail.ru

Abstract. The relevance of the topic is due to the fact that high-intensity interval training is extremely important for the development of speed among students. This type of exercise increases the maximum oxygen consumption, which directly affects aerobic endurance, as well as the ability to maintain high speed for a long time. High-intensity interval training improves anaerobic power, allows students to develop explosive acceleration, optimizes neuromuscular coordination, which contributes to more efficient and coordinated muscle work when running, and this, in turn, increases speed.

The purpose of the work is to introduce high-intensity interval training into the training process of students to improve their speed skills.

Methods: experimental research, study, description, diagnostics, use of mathematical statistics tools, comparison, analysis, evaluation, diagnostics.

Results: when students of high-intensity interval training are introduced into the training process, their speed skills are effectively developed.

The practical significance of the work lies in the fact that the proposed recommendations for the use of high-intensity interval training in physical education and sports in higher educational institutions can be taken into account by the scientific pedagogical community when developing modern methods and programs for the physical improvement of students' speed abilities.

The scientific novelty of the work lies in the fact that empirically proved the effectiveness of introducing high-intensity interval training to develop students' speed skills.

Conclusion: the introduction of high-intensity interval training in physical education and sports in higher educational institutions significantly improves the development of students' speed skills.

Key words: training, intensity, student, sport, spacing, speed, running, development.

For citation: Ovchinnikov V. P., Ovchinnikova A. V. Developing speed skills in students through High-intensity interval training // Digest of social studies. 2025. № 3 (19). P. 40—50.

Введение

Высокоинтенсивные интервальные тренировки (далее — ВИИТ) способствуют увеличению гликолитических ферментов, ответственных за расщепление глюкозы и выработку энергии в анаэробных условиях, что важно для поддержания высокой скорости в спринтах. Такого рода тренировки положительно влияют на экономичность бега, снижают потребление кислорода при заданной скорости, тем самым позволяя студентам бежать быстрее при меньших затратах энергии. Кроме того, ВИИТ доказали свою эффективность в улучшении чувствительности к инсулину и регуляции уровня сахара в крови, что косвенно способствует повышению энергетического уровня и общей выносливости и это, безусловно, важно для ускорения [3].

А. А. Кашперский и С. К. Григорьев отмечают, что применительно к бегу под ВИИТ следует понимать форму тренировки, характеризующуюся чередованием коротких периодов бега с высокой интенсивностью (близкой к максимальной скорости) и периодов восстановления, включающих бег трусцой или ходьбу, предназначенную для улучшения кардиореспираторной выносливости, анаэробной мощности и скорости [6].

С точки зрения И.В. Докучаева, ВИИТ как инструмент развития скоростных навы-

ков представляют собой структурированный метод тренировок, включающий повторные короткие периоды упражнений, выполняемые с интенсивностью, близкой к максимальной аэробной или анаэробной мощности (обычно 80—95 % от максимальной частоты сердечных сокращений или воспринимаемого усилия), чередующиеся с периодами восстановления, состоящими из упражнений с низкой интенсивностью или полным отдыхом. Целью ВИИТ является стимуляция физиологических адаптаций, улучшающих скорость, повышение анаэробной мощности, улучшение экономичности движений, развитие нервно-мышечной координации, совершенствование толерантности к лактату, что в совокупности позволяет спортсмену поддерживать более высокую скорость в более длительные периоды времени [4].

Развитие скоростных навыков у студентов с помощью ВИИТ имеет решающее значение для их общего физического развития и благополучия. Скорость, будь то скорость бега, скорость реакции или скорость мышления — важный компонент физической подготовки и играет важную роль в различных видах спорта, в физических упражнениях, а также в повседневной деятельности. Развитие скорости помогает студентам повысить свою спортивную результативность, улучшить физическую форму и, конечно, сдать нормативы ГТО [1].

Развитие скоростных навыков также может положительно влиять на когнитивные функции студентов. Исследования показывают, что физические упражнения, особенно те, которые включают в себя скоростные компоненты, улучшают когнитивные способности, например внимание, память, оперативность обработки информации, что приводит к улучшению академической успеваемости, повышению уверенности в себе. Кроме того, развитие скоростных навыков у обучающихся высших учебных заведений способствует формированию здорового образа жизни. Участие в спорте, физическая активность, требующая скорости, помогает студентам сформировать привычки регулярных упражнений и поддержания здорового веса. В свою очередь, это снижает риск развития хронических заболеваний, ожирения, диабета и сердечно-сосудистых проблем в дальнейшей жизни [2].

Развитие скоростных навыков предоставляет студентам ценные возможности для социального взаимодействия и командной работы. Занятия спортом, а также командными видами спорта, требующими скорости, помогают студентам развить умения сотрудничать, общаться, лидировать. Это способствует чувству товарищества и принадлежности, что положительно сказывается на их социально-эмоциональном благополучии [10].

С. В. Золотухин с соавторами считают, что интервальный метод тренировки является наиболее эффективным способом развития скоростных способностей студентов. ВИИТ заключаются в чередовании коротких, интенсивных упражнений с периодами восстановления. Для развития скорости необходимо адаптировать этот метод под специфику требуемой работы. Например, для развития скорости бега целесообразно использовать интервалы спринтов на короткие дистанции (например, 30—50 метров) с последующим отдыхом в виде ходьбы или легкого бега трусцой. Важно контролировать интенсивность во время спринтов, она должна быть максимальной или близкой к максимальной. Количество повторений и время отдыха нужно подбирать индивидуально, учитывая уровень подготовки студента и цель тренировки. Постепенно следует увеличивать либо интенсивность, либо количество повторений, либо уменьшать время отдыха, чтобы поддерживать прогресс. Существенным элементом является полноценное восстановление между тренировками, а также использование разнообразных упражнений для развития разных аспектов скорости (например, стартовой скорости, скорости реакции, ускорения). Необходимо также уделять внимание технике выполнения упражнений, чтобы избежать травм и повысить эффективность тренировок [5].

С точки зрения Е. В. Кокшаровой, интервальный метод для развития быстроты в беге предполагает чередование коротких периодов высокоинтенсивного бега с периодами отдыха или низкоинтенсивного бега. Суть метода заключается в том, чтобы заставить организм адаптироваться к напряженной работе на высокой скорости и быстрее

восстанавливаться. Например, тренировка может включать спринты на дистанции 50—100 метров с максимальной скоростью, за которыми следуют периоды легкого бега трусцой или ходьбы для восстановления. Время отдыха должно быть достаточным для частичного восстановления, но не полным, чтобы поддерживать нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Количество повторений и длина интервалов зависят от уровня подготовки бегуна и целей тренировки. Со временем нужно увеличивать интенсивность бега, сокращать время отдыха, чтобы продолжать стимулировать развитие быстроты. Важно также уделять внимание правильной технике бега и разминке перед основной тренировкой [7].

По мнению Д. А. Раевского, ВИИТ развивают у студентов максимальную скорость, скоростную выносливость, быстроту реакции, способность к быстрому ускорению, частоту движений, а также улучшает нервно-мышечную координацию и способность поддерживать высокую интенсивность бега на протяжении коротких периодов работы. ВИИТ способствуют развитию анаэробной мощности и емкости, что позволяет выполнять интенсивные упражнения в течение более длительного времени и дает возможность быстрее восстанавливаться между подходами [8].

Тренер вуза, преподающий высокоинтенсивную интервальную беговую тренировку, должен обладать глубокими знаниями физиологии спорта, биомеханики бега, понимать принципы планирования тренировочного процесса и методы контроля интенсивности нагрузок. Ему требуются навыки оценки физического состояния студентов, умение адаптировать тренировку под индивидуальные особенности каждого, включая уровень подготовки, состояние здоровья. Важны компетенции в области профилактики травм, знание техник бега, а также умение их корректировать. Тренер должен владеть навыками мотивации и коммуникации для создания позитивной продуктивной атмосферы на ВИИТ. Необходимы знания о правильном питании и восстановлении после ВИИТ. Обязательно наличие квалификации, сертификатов, подтверждающих право преподавать тренировки такого типа, а также опыт работы с группами людей и знание специфики работы в вузе [9].

Методология

Развитие скоростных навыков у студентов 4-х курсов, обучающихся в Тамбовском государственном университете им. Г. Р. Державина осуществлялось с помощью интервальной тренировки высокой интенсивности. В опытно-экспериментальной работе приняли участие 56 юношей в возрасте 20—22 лет, обучающихся в группах «ПФК-7» и «ТФК-12», каждая из которой численностью по 28 чел. преимущественно мужского пола.

В экспериментальной группе «ПФК-7» внедрялась и апробировалась интервальная тренировка высокой интенсивности. В группе «ТФК-12» эксперимент не проводился (не внедрялись ВИИТ). Эксперимент включал три этапа. На первом этапе осуществлялась первоначальная диагностика скоростных способностей юношей. На втором этапе — формирующем — внедрялись ВИИТ в занятия физкультурой и спортом для группы «ПФК-7». На третьем этапе проведена повторная диагностика скоростных навыков студентов. Сравнение статистической значимости различий в скоростных навыках студентов группы «ПФК-7» и «ТФК-12» происходило с применением t-критерия Стьюдента.

Диагностика осуществлялась с помощью распространенных показателей оценки скоростных способностей студентов: бег на 60 м (с); бег на 100 м (с); бег на 2000 м (мин); бег на 3000 м (мин); кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин).

Результаты и их обсуждение

Констатирующий этап оценки скоростных навыков студентов показал, что среднестатистические значения показателя «бег на 60 м (с)» находятся на уровне 8,69 с. в группе «ПФК-7» и 8,89 с. в группе «ТФК-12», что соответствует среднему показателю по нормативам ГТО (табл. 1).

Таблица 1

Результаты сдачи студентами скоростных нормативов до внедрения ВИИТ

Показатель	Группа «ПФК-7»		Группа «ТФК-12»		tp	Наличие/ отсутствие различий
	M1	±m1	M2	±m2		
Бег на 60 м (с)	8,69	0,16	8,89	0,18	0,8129	Нет различий
Бег на 100 м (с)	14,77	0,19	14,63	0,17	0,5378	Нет различий
Бег на 2000 м (мин)	12,07	0,35	12,90	0,88	0,8722	Нет различий
Бег на 3000 м (мин)	13,39	0,24	13,40	0,26	0,0403	Нет различий
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин)	24,35	0,50	24,20	0,55	0,1933	Нет различий

Констатирующий этап показал, что скоростные способности студентов в большинстве случаев соответствуют средним значениям по ГТО. В частности, для юношей средний норматив «бега на 60 м (с)» составляет 8,5 с. (8,69 с. в «ПФК-7» и 8,89 с. в «ТФК-12»), «бега на 100 м (с)» — соответственно 14,4 с. (14,77 с. в «ПФК-7» и 14,63 с. в «ТФК-12»). Для юношей средний норматив «бега на 2000 м (мин)» — 12,1 мин (12,07 мин в «ПФК-7» и 12,90 мин в «ТФК-12»), «бега на 3000 м (мин)» — соответственно, 13,2 мин (13,39 мин в «ПФК-7» и 13,4 мин в «ТФК-12»).

Группы идентичны друг другу, поскольку t-критерий Стьюдента по всем скоростным техникам меньше табличного значения (0,8129<2,005). Уровень значимости меньше 0,05, что говорит об отсутствии различий между группами в уровне сформированности их скоростных навыков.

В целях совершенствования скоростных навыков в отношении группы «ПФК-7» были внедрены ВИИТ, суть и содержание которых описаны ниже.

Высокоинтенсивная интервальная тренировка

1. Цель: развитие максимальной скорости и скоростной выносливости.

2. Уровень подготовки: тренировка адаптирована для начинающего, среднего и продвинутого уровней физически-скоростного развития студентов в возрасте 20—22 лет.

3. Разминка (15 мин).

3.1 Легкий бег (5 мин), подготовка сердечно-сосудистой системы и мышц к нагрузке.

3.2 Динамическая растяжка (10 мин):

— круговые движения руками вперед и назад;

— махи ногами вперед, в стороны и назад;

— приседания без веса;

— выпады вперед с поворотом корпуса;

— бег с высоким подниманием бедра;

— бег с захлестом голени;

— прыжки на месте с подъемом коленей.

4. Основная часть (20—30 мин).

4.1 Спринты, интервалы высокой интенсивности:

— начинающий: 6 повторений по 50 м с максимальной скоростью (85—90 % от максимума);

— средний: 6 повторений по 80 м с максимальной скоростью (90—95 % от максимума);

— продвинутый: 8 повторений по 100 м с максимальной скоростью (95—100 % от максимума).

4.2 Восстановление, интервалы низкой интенсивности:

— начинающий: ходьба или легкий бег трусцой на дистанцию, равную дистанции спринта;

— средний: легкий бег трусцой на дистанцию, равную дистанции спринта;

— продвинутый: легкий бег трусцой на дистанцию, в два раза превышающую дистанцию спринта.

4.3 Протокол:

— выполняем спринт на выбранную дистанцию с максимально возможной скоростью;

— переходим к интервалу восстановления: легкая трусца или ходьба, время которой должно позволить восстановиться, чтобы поддерживать высокую интенсивность спринтов;

— повторяем спринт и интервал восстановления указанное количество раз;

— между подходами рекомендуется 2—3 мин отдыха в темпе ходьбы.

5. Заминка (10 мин).

5.1 Легкий бег (5 мин): снижение частоты сердечных сокращений.

5.2 Статическая растяжка (5 мин):

— растяжка квадрицепсов, бицепсов бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц;

— удерживайте каждую растяжку в течение 20—30 с.

6. Важные замечания:

— ключевым моментом является поддержание высокой интенсивности во время периодов спринта, и это должно быть близко к максимальной скорости;

— периоды восстановления важны для предотвращения переутомления и травм, нельзя переусердствовать с дистанцией или скоростью восстановления, особенно на начальных этапах;

— важно следить за правильной техникой бега, чтобы избежать травм;

— нужно адаптировать тренировку в зависимости от индивидуальных способностей и прогресса студентов;

— постепенно увеличивать количество повторений, дистанцию спринтов, или уменьшать время восстановления, чтобы поддерживать прогресс;

— следить за частотой сердечных сокращений и общим уровнем утомления студентов, чтобы избежать перетренировки;

— убедиться, что студенты хорошо размялись перед тренировкой и выполняют заминку после нее;

— для разнообразия и включения разных групп мышц можно чередовать ВИИТ с другими видами интервального бега, например бег в гору, челночный бег или фартлек.

7. Недельный план ВИИТ.

7.1 Понедельник: ВИИТ на скорость (описанная выше).

7.2 Вторник: легкий бег (восстановительный).

7.3 Среда: силовая тренировка (упражнения для ног и кора).

7.4 Четверг: отдых.

7.5 Пятница: ВИИТ на выносливость (более длинные интервалы, меньшая интенсивность).

7.6 Суббота: длительный бег в легком темпе.

7.7 Воскресенье: отдых.

Представляется, что внедрение предложенной ВИИТ поможет развить скоростные качества студентов. И как показал контрольный этап, ВИИТ действительно эффективна, что представлено в таблице 2.

Таблица 2

Результаты сдачи студентами скоростных нормативов после внедрения ВИИТ

Показатель	Группа «ПФК-7»		Группа «ТФК-12»		tp	Наличие/ отсутствие различий
	M1	±m1	M2	±m2		
Бег на 60 м (с)	8,19	0,11	8,74	0,16	2,8623	Различны
Бег на 100 м (с)	14,11	0,16	14,76	0,19	2,6460	Различны
Бег на 2000 м (мин)	10,77	0,27	11,86	0,35	2,4733	Различны
Бег на 3000 м (мин)	12,58	0,17	13,22	0,21	2,3445	Различны
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин)	22,48	0,42	24,05	0,53	2,3234	Различны

Группы не идентичны друг другу, поскольку t-критерий по всем скоростным техникам больше табличного значения (2,8623> 2,005). Уровень значимости больше 0,05, что свидетельствует о наличии статистически значимых различий между группами в уровне развитости их скоростных способностей.

В группе «ПФК-7» «бег на 60 м (с)» улучшился на 0,51 с, или на 5,83 %, а «бег на 100 м (с)» — на 0,66 с, или на 4,50 % (рис. 1).

Положительные изменения наблюдаются и по остальным показателям, что представлено на рисунке 2.

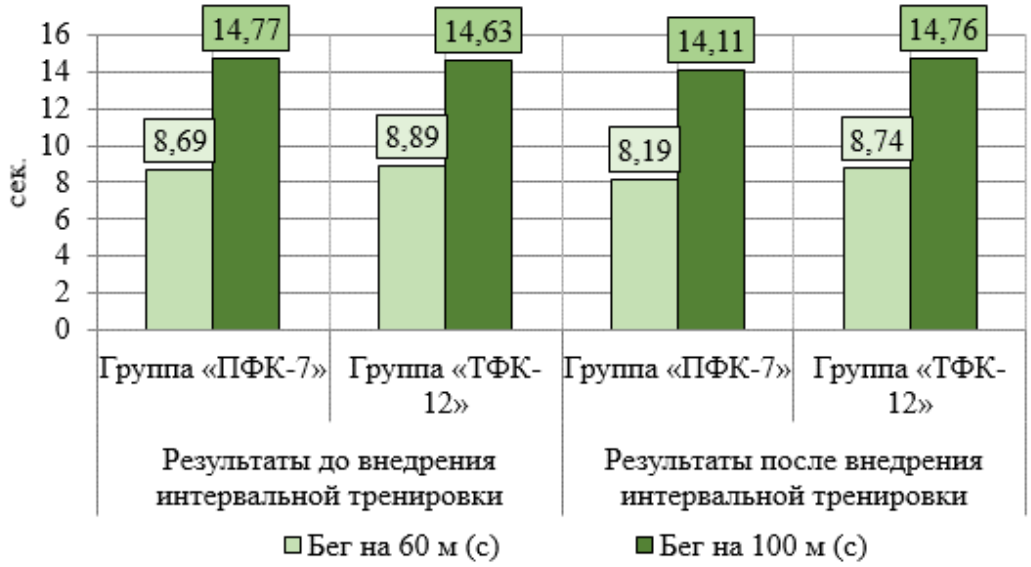


Рис. 1. Результаты сдачи студентами скоростных нормативов после внедрения ВИИТ, с

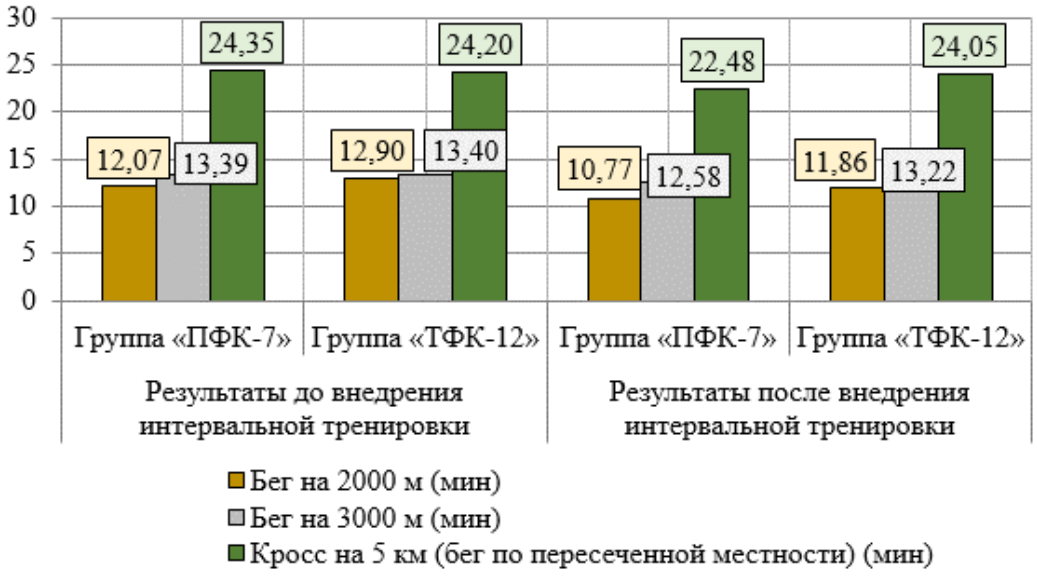


Рис. 2. Результаты сдачи студентами скоростных нормативов после внедрения ВИИТ, мин

После внедрения ВИИТ в группе «ПФК-7» «бег на 2000 м (мин)» улучшился на 1,30 мин, или на 10,77 %, «бег на 3000 м (мин) — на 0,80 мин, или на 6,00 %, а «кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин) — на 1,87 мин, или на 7,69 %.

ВИИТ оказала комплексное положительное воздействие на скоростные навыки студентов группы «ПФК-7», простимулировав сразу несколько их физиологических процессов. Во-первых, ВИИТ способствовала увеличению мощности и силы мышц,

особенно тех, которые отвечают за взрывные движения. Это произошло благодаря стимуляции синтеза мышечных волокон, которые лучше адаптированы к скоростным нагрузкам. Во-вторых, ВИИТ улучшила нейромышечную координацию, позволив студентам более эффективно и точно управлять своими движениями на высокой скорости, минимизируя энергозатраты и улучшая технику. В-третьих, интервальная тренировка увеличила анаэробную выносливость, что позволило студентам дольше поддерживать высокую скорость и меньше уставать во время интенсивной деятельности. Наконец, ВИИТ поспособствовала улучшению работы сердечно-сосудистой системы, обеспечив более эффективную доставку кислорода к мышцам, что также положительно сказалось на скоростных возможностях и ускорило восстановление студентов после нагрузок. Все эти факторы в совокупности привели к значительному улучшению скоростных навыков, к росту максимальной скорости, ускорению, маневренности и выносливости при поддержании высокой интенсивности.

Сформулируем также комплекс рекомендаций для вуза по внедрению ВИИТ на занятиях физкультурой для развития скорости у студентов:

— перед внедрением ВИИТ необходимо провести оценку физической подготовки студентов (медицинский осмотр, функциональные тесты) для исключения противопоказаний и определения начального уровня;

— разработать разнообразные программы ВИИТ, адаптированные к разным видам спорта и уровням физической подготовки студентов с учетом особенностей целевых мышечных групп, необходимых для различных дисциплин;

— обеспечить обучение преподавателей основам ВИИТ, правильной технике выполнения упражнений, методике дозирования нагрузки, принципам безопасности и способам мониторинга состояния студентов;

— предоставить студентам информацию о преимуществах ВИИТ, правилах выполнения упражнений, важности разминки и заминки, а также о возможных рисках и противопоказаниях;

— начинать каждое занятие с тщательной разминки, включающей упражнения на общую и специальную подготовку (растяжка, подготовка суставов, легкие кардиоупражнения);

— использовать разнообразные упражнения, направленные на развитие скорости: спринты, челночный бег, плиометрические упражнения (прыжки на ящик, выпрыгивания), упражнения на ловкость (бег между конусами), а также направленные на развитие силы (например, приседания, выпады);

— регулировать интенсивность, продолжительность и количество повторений упражнений, а также время отдыха между подходами в зависимости от уровня подготовки студентов и целей тренировки;

— соблюдать соотношение между временем работы и отдыха, для развития скорости использовать короткие интервалы высокой интенсивности (например, 30 с работы, 30 с отдыха) с тенденцией к увеличению интенсивности работы и уменьшению отдыха по мере прогресса;

— завершать каждое занятие заминкой, включающей упражнения на расслабление и растяжку, для снижения риска травм и ускорения восстановления;

— строго контролировать правильность техники выполнения упражнений для предотвращения травм, а при необходимости провести индивидуальные консультации и коррекцию;

— следить за уровнем интенсивности, используя субъективные шкалы оценки нагрузки (например, шкалу Борга) и/или объективные показатели - пульс (ЧСС);

— учитывать индивидуальные особенности студентов, их физическую подготовку, состояние здоровья и пожелания, предлагать альтернативные упражнения для тех, кому определенные упражнения противопоказаны или некомфортны;

— регулярно проводить мониторинг прогресса студентов, используя тесты на оценку скорости (например, бег на 30 метров, челночный бег);

— обеспечить соблюдение гигиенических требований (чистые спортивные залы, доступ к воде, душ);

— собирать обратную связь от студентов для улучшения программ и адаптации их к потребностям занимающихся;

— использовать разные варианты ВИИТ для предотвращения адаптации и поддержания интереса студентов;

— использовать игровые элементы, командные соревнования и другие мотивационные приемы для повышения вовлеченности студентов в тренировочный процесс;

— подчеркивать важность правильного питания и достаточного отдыха для восстановления после интенсивных тренировок;

— обеспечить возможность консультаций с медицинскими специалистами (спортивными врачами, физиотерапевтами) для решения возникающих вопросов и проблем;

— проводить научные исследования для оценки эффективности внедряемых программ ВИИТ и дальнейшего совершенствования тренировочного процесса.

Следуя этим рекомендациям, вуз создаст эффективную и безопасную систему развития скоростных навыков у студентов с использованием ВИИТ на занятиях физкультурой, что, в свою очередь, будет способствовать улучшению их физической формы, здоровья и спортивных достижений.

Выводы

Таким образом, внедрение интервальной тренировки высокой интенсивности в занятия физической культурой и спортом студентов высшего учебного заведения является эффективным педагогическим инструментом развития их скоростных навыков.

Констатирующий этап показал, что скоростные способности студентов в большинстве случаев соответствуют средним значениям по ГТО. Для развития скоростных навыков в группе «ПФК-7» была внедрена высокоинтенсивная интервальная тренировка.

Результаты повторной диагностики скоростных навыков студентов показали, что в «ПФК-7» «бег на 60 м (с)» улучшился на 5,83 %, «бег на 100 м (с)» — на 4,50 %, «бег на 2000 м (мин)» — на 10,77 %, «бег на 3000 м (мин)» — на 6,00 %, а «кросс на 5 км (мин)» — на 7,69 %.

Следовательно, внедрение интервальной тренировки высокой интенсивности оказало значительное влияние на скоростные способности студентов. Практически это проявилось в увеличении максимальной скорости бега, в улучшении ускорения, маневренности, а также в повышении выносливости при поддержании высокой интенсивности бега на протяжении более длительного времени.

За счет высокой интенсивности ВИИТ простимулировала развитие мышечных волокон, отвечающих за взрывную силу, что привело к увеличению мощности, которую студенты в группе «ПФК-7» стали развивать при выполнении скоростных упражнений, спринтов и пр. Одновременно интервальный характер тренировки позволил студентам привыкнуть к работе на высокой скорости и эффективно восстанавливаться между рывками, что повысило их способность поддерживать высокую интенсивность на протяжении всей тренировки или соревновании.

Кроме того, ВИИТ поспособствовала улучшению нейромышечной координации, что дало возможность студентам более эффективно управлять своими движениями на высокой скорости. Данная положительная тенденция проявилась в улучшении техники бега и других спортивных навыках, требующих точности и координации. Повышение выносливости, достигнутое благодаря ВИИТ, позволило студентам сохранять высокую скорость и маневренность на протяжении всего периода активности, что особенно важно в командных видах спорта или в ситуациях, требующих продолжительных усилий высокой интенсивности.

Список литературы

1. *Аленуров Э. А., Михайлов А. А., Петрова М. А., Казаков Д. А.* Уровни развития скорости бега как направление продуктивной подготовки студенток вуза к сдаче норм комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6. С. 35—36.

2. *Барковец Д. А.* Методические особенности аэробной интервальной тренировки в подготовке курсантов к сдаче норматива «бег на 3000 м» // Научный поиск курсантов : сборник материалов международной научной конференции. Могилев, 2022. С. 302—303.

3. *Белоусов И. А., Багомедов Х. А.* Эффективность применения протокола интервальной тренировки высокой интенсивности для повышения скоростной выносливости у занимающихся ушутаолу // Знание, наука, практика: актуальные проблемы теории и методики спортивной и профессиональной подготовки в избранном виде деятельности : материалы IV межкафедральной научно-практической конференции молодых ученых. М., 2025. С. 14—17.

4. *Докучаев И. В.* Развитие скоростно-силовых качеств у борцов греко-римского стиля в подростковом возрасте методом интервальных тренировок высокой интенсивности // Студенческий вестник. 2022. № 17-3 (209). С. 16—20.

5. *Золотухин С. В., Парамзин В. Б., Разновская С. В.* Актуальные вопросы развития выносливости у курсантов с применением интервального метода тренировки в процессе подготовки к массовым соревнованиям по бегу на средние и длинные дистанции // Актуальные вопросы развития студенческого спорта в высших учебных заведениях : сборник трудов XXXV международной научно-практической конференции. Химки, 2025. С. 16—21.

6. *Кашперский А. А., Григорьев С. К.* Влияние аэробной интервальной тренировки на показатели 17—18-летних футболистов в тесте «челночный бег 7×50 метров» // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции. Ростов н/Д, 2017. С. 66—67.

7. *Кокшарова Е. В.* Интервальный метод для развития быстроты в беге // Будущее науки : сборник научных статей 11-й международной молодежной научной конференции. Курск, 2024. С. 250—252.

8. *Раевский Д. А.* Динамика показателей скоростно-силовых качеств студентов в процессе сдачи тестов физической подготовленности // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов VII международной научно-практической конференции. Волгоград, 2025. С. 306—311.

9. *Степанова М. В., Степанова М. И.* О подготовке студентов к сдаче нормативов по бегу на скорость и выносливость // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2015. Т. 6, № 5 (22). С. 195—202

10. *Сухарева С.М., Сома А.С.* Развитие быстроты набора скорости в беге на короткие дистанции с использованием современных систем контроля // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 4 (230). С. 185—190.

References

1. *Alenurov E. A., Mikhailov A. A., Petrova M. A., Kazakov D. A.* Running Speed Development Levels as a Direction of Productive Preparation of Female University Students for Passing the GTO Complex Standards // *Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`* [Theory and Practice of Physical Education]. 2021. No. 6. P. 35—36. (in Russian).

2. *Barkovets D. A.* Methodological Features of Aerobic Interval Training in Preparing Cadets for Passing the 3000m Run Standard // Scientific Search for Cadets. Collection of Materials of the International Scientific Conference. Mogilev, 2022. P. 302—303.

3. *Belousov I. A., Bagomedov Kh. A.* Efficiency of a High-Intensity Interval Training Protocol for Improving Speed Endurance in Wushu Taolu Practitioners // Knowledge, Science, Practice: Current Issues in the Theory and Methodology of Sports and Professional Training in the Chosen Activity. Proceedings of the IV Interdepartmental Scientific and Practical Conference of Young Scientists. Moscow, 2025. P. 14—17.

4. *Dokuchaev I. V.* Development of Speed-Strength Qualities in Adolescent Greco-Roman Wrestlers Using High-Intensity Interval Training // *Studencheskij vestnik* [Student Bulletin]. 2022. No. 17-3 (209). P. 16—20. (in Russian).

5. *Zolotukhin S. V., Paramzin V. B., Raznovskaya S. V.* Current Issues of Endurance Development in Cadets Using the Interval Training Method in Preparation for Mass Middle- and Long-Distance Running Competitions // Current Issues of Student Sports Development in Higher Education Institutions. Collection of Papers of the XXXV International Scientific and Practical Conference. Khimki, 2025. pp. 16-21.

6. *Kashpersky A. A., Grigoriev S. K.* The Effect of Aerobic Interval Training on the Performance of 17—18-Year-Old Football Players in the 7x50-Meter Shuttle Run Test // Abstracts of the XLIV Scientific Conference of Students and Young Scientists from Universities of the Southern Federal District. Conference Proceedings. Rostov-on-Don, 2017. P. 66—67.

7. *Koksharova E. V.* Interval Method for Developing Speed in Running // The Future of Science. Collection of Scientific Articles of the 11th International Youth Scientific Conference. Kursk, 2024. P. 250—252.

8. *Raevsky D. A.* Dynamics of students' speed-strength indicators during physical fitness tests // Current issues of physical education and adaptive physical culture in the education system. Collection of materials of the VII international scientific and practical conference. Volgograd, 2025. P. 306—311.

9. *Stepanova M. V., Stepanova M. I.* On preparing students to pass speed and endurance running standards // *Nauchny`e trudy` Severo-Zapadnogo instituta upravleniya RANXiGS* [Scientific works of the North-West Institute of Management, RANEPA]. 2015. Vol. 6. No. 5 (22). P. 195—202. (in Russian).

10. *Sukhareva S. M., Soma A. S.* Development of speed acceleration in short-distance running using modern control systems // *Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of P. F. Lesgaft University]. 2024. No. 4 (230). P. 185—190. (in Russian)

Информация об авторах

В. П. Овчинников — кандидат педагогических наук, профессор.
А. В. Овчинникова — аспирантка.

Information about the authors

V. P. Ovchinnikov — Candidate of Pedagogical Sciences, Professor.
A. V. Ovchinnikova — Postgraduate Student.

Статья поступила в редакцию: 26.08.2025
Одобрена после рецензирования: 06.09.2025
Принята к публикации: 17.09.2025

The article was submitted: 26.08.2025
Approved after reviewing: 06.09.2025
Accepted for publication: 17.09.2025

Дайджест социальных исследований. 2025. № 3(19). С. 51—58.
Digest of social studies. 2025. № 3(19). P. 51—58.

Научная статья
УДК 796.323.2

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА)

[1]Владислав Сергеевич Калымкин, [2]Ринат Рамилевич Айнетдинов

[1, 2]Московский авиационный институт
(национальный исследовательский университет). Россия
[2]bok-ik13@mail.ru

Аннотация. Статья исследует влияние регулярных занятий баскетболом на физическое здоровье человека. В работе проанализированы основные физиологические показатели и преимущества спортивной активности, такие как улучшение сердечно-сосудистой системы, развитие мышечной массы и выносливости, а также положительное влияние на обмен веществ. Проведен обзор современных исследований, подтверждающих роль баскетбола в укреплении здоровья и профилактике различных заболеваний. В заключении обсуждаются рекомендации по безопасной и эффективной организации занятий для поддержания и улучшения физического состояния участников.

Актуальность темы исследования обусловлена ростом проблем здорового образа жизни, необходимости профилактики заболеваний и популярностью баскетбола как доступного и эффективного вида физической активности для укрепления здоровья.

Цель исследования: обосновать влияние занятий баскетболом на физическое здоровье человека.

Задачи исследования: 1. Изучить историю развития баскетбола. 2. Выявить эффект влияния регулярных спортивных тренировок на отдельные системы организма человека. 3. Выявить системы организма человека, на которые занятия баскетболом оказывают большее положительное влияние.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение специальной литературы.

Результаты. Изучена и представлена краткая история развития баскетбола в США и России, которая является одним из самых популярных видов спорта в мире. Поэтому особенно важно определение степени его положительного влияния на физическое состояние и здоровье людей, отдающих ему предпочтение. Выявлен эффект от влияния регулярных спортивных тренировок на сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную системы организма человека. Представлен результат исследования влияния занятий баскетболом на нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма человека.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты уже используются в качестве материала для проведения лекционных занятий со студентами Московского авиационного института, а также института Современных образовательных и информационных технологий при подготовке бакалавров-психологов по направлению «Экстремальная психология».

Научная новизна заключается в том, что его результаты вносят вклад в теорию и методику развития баскетбола в России.

Выводы. Баскетбол на современном этапе его развития становится не просто игрой, а полноценной школой жизни, где формируются жизненно важные личностные качества, которые помогают человеку ставить амбициозные цели и последовательно двигаться к их достижению, преодолевая любые препятствия на своем пути. Этот вид спорта интегрирует в себе физическое здоровье, психическое благополучие и социальную адаптацию, делая его эффективным инструментом гармоничного развития личности на протяжении всей жизни.

Ключевые слова: баскетбол, история развития, влияние на организм человека, спортивная тренировка, сердечно-сосудистая система, нервная система, опорно-двигательная система, дыхательная система.

Для цитирования: Калымкин В. С., Айнетдинов Р. Р. Влияние занятий спортом на физическое здоровье человека (на примере баскетбола) // Дайджест социальных исследований. 2025. № 3 (19). С. 51—58.

© Калымкин В. С., Айнетдинов Р. Р., 2025

Original article

THE IMPACT OF SPORTS ON HUMAN PHYSICAL HEALTH (USING BASKETBALL AS AN EXAMPLE)

[1]Vladislav S. Kalymkin, [2]Rinat R. Ainetdinov

[1, 2] Moscow Aviation Institute (National Research University), Russia
[2]bok-ik13@mail.ru

Abstract. This article examines the impact of regular basketball on human physical health. The paper analyzes the key physiological indicators and benefits of sports activity, such as improved cardiovascular fitness, muscle mass and endurance development, and its positive impact on metabolism. A review of current research confirming the role of basketball in promoting health and preventing various diseases is provided. Finally, recommendations for the safe and effective organization of activities to maintain and improve the physical fitness of participants are discussed. The relevance of this research topic is driven by the growing concerns about healthy lifestyles, the need for disease prevention, and the popularity of basketball as an accessible and effective form of physical activity for improving health.

Objective of the study: To substantiate the impact of basketball on human physical health.

Study objectives*:* 1. To study the history of basketball development. 2. To identify the effect of regular sports training on individual body systems. 3. To identify the body systems that are most positively impacted by basketball.

Research methods: Theoretical analysis and synthesis of specialized literature.

Results: A brief history of the development of basketball in the United States and Russia is examined and presented. Basketball is one of the most popular sports in the world. Therefore, it is particularly important to determine the extent of its positive impact on the physical condition and health of its participants. The effect of regular sports training on the cardiovascular, respiratory, and musculoskeletal systems of the human body is identified. The results of a study examining the impact of basketball on the nervous, cardiovascular, and other body systems are presented.

The practical significance of the study lies in the fact that its results are already being used as material for lectures for students at the Moscow Aviation Institute and the Institute of Modern Educational and Information Technologies in the preparation of bachelor's degree programs in psychology in the field of «Extreme Psychology».

The scientific novelty lies in the fact that its results contribute to the theory and methodology of basketball development in Russia.

Conclusions. Basketball, at its current stage of development, is becoming more than just a game, but a full-fledged school of life, where vital personal qualities are developed. These qualities help individuals set ambitious goals and consistently move toward them, overcoming any obstacles in their path. This sport integrates physical health, mental well-being, and social adaptation, making it an effective tool for harmonious personal development throughout life.

Key words: basketball, history of development, impact on the human body, sports training, cardiovascular system, nervous system, musculoskeletal system, respiratory system.

For citation: Kalymkin V. S., Ainetdinov R. R. The impact of sports on human physical health (using basketball as an example) // Digest social studies. 2025. № 3 (19). P. 51—58.

Введение

Баскетбол, был основан в 1891 году в США, в одном из учебных центров Христианской молодежной ассоциации. Преподаватель Джеймс Нейсмит, бакалавр физического воспитания и обладатель высшего медицинского образования, исследуя возможности физического совершенствования, придумал необычное для того времени занятие — пришил к перилам балкона две плодовые корзины без дна, в которые нужно было метать футбольный мяч. В 1894 году в Соединенных Штатах были официально установлены первые правила игры.

В 1932 году была основана Международная федерация баскетбола (FIBA), а в 1935 году Международный Олимпийский Комитет признал эту игру олимпийским видом спорта — в 1936 году, на Олимпийских играх в Берлине, баскетбол впервые вошел в программу соревнований. На территории России же баскетбол начал свою историю в 1906 году, когда в Петербурге появилось спортивное общество «Маяк», положившее начало развитию этого вида спорта в Российской Империи.

Английское слово basketball, состоящее из двух частей: basket (корзина) и ball (мяч), крепко закрепилось как один из самых популярных видов спорта в мире, при этом зрители и игроки в большинстве своем ценят его за свою зрелищность. Хотя этот тип игрового спорта появился именно в результате поиска физического совершенствования человека, что делает его почти единственным в роде своего предназначения. Изучение литературы [1–9] показывает, становится очевидно важность понимания степени положительного воздействия баскетбола на физическое состояние человека.

Эффект влияния систематических тренировок на здоровье человека

Систематические тренировки в спорте приводят к:

• укреплению сердечно-сосудистой системы: повышается функциональная способность сердца, снижается артериальное давление, улучшается кровообращение;

• улучшению дыхательной системы: повышается жизненная емкость легких, улучшается газообмен и эффективность обогащения организма кислородом;

• укреплению мышечной системы: развивается мышечная сила и выносливость, улучшается осанка, мышечный тонус;

• укреплению костной суставной системы: повышается плотность костной ткани, укрепляются суставы и связки;

• снижению веса: занятия спортом способствуют сжиганию калорий и борьбе с лишним весом;

• повышению уровня физической активности: Регулярные тренировки повышают общую физическую активность, что благоприятно сказывается на здоровье;

• снижение стресса и тревожности: Физическая активность способствует антидепрессивному эффекту. Командная игра позволяет отвлечься жизненных трудностей;

• повышение самооценки и уверенности в себе: Успехи в игре и командные достижения повышают самооценку и уверенность в собственных силах;

• развитие коммуникативных навыков: Командная игра способствует развитию коммуникативных навыков, умению работать в команде и находить общий язык;

• формирование дисциплины и целеустремленности: Систематические тренировки и участие в соревнованиях формируют дисциплину и целеустремленность.

Влияние баскетбола на кровообращение сердечно-сосудистой системы

Одной из ключевых адаптаций кровообращения у баскетболистов является увеличение объема сердца, позволяющее ему за одно сокращение (систолу) перекачивать больше крови, что напрямую повышает общую выносливость и способность переносить интенсивные нагрузки. В результате значительно возрастает минутный объем сердца — количество крови, перекачиваемое за минуту, — что обусловлено как возросшим объемом самого органа, так и оптимальной частотой его сокращений, развивающейся под влиянием системных тренировок. Параллельно интенсивные нагрузки способствуют повышению эластичности и укреплению мышечного слоя сосудистых стенок. Это позволяет сосудам эффективнее компенсировать резкие перепады артериального давления во время активности, что особенно важно для молодых спортсменов, чья сосудистая система еще находится в стадии развития. Основным фактором такой адаптации является тренировочная нагрузка, которая оптимизирует ключевые параметры системы кровообращения. Пульс становится более регулярным и снижается в состоянии покоя и при нагрузке, свидетельствуя об улучшении работы сердца. Артериальное давление также стабилизируется благодаря усиленной работе сердца, тренированности сосудов и повышению их эластичности. Кроме того, увеличивается общий объем крови, обеспечивая более

эффективную доставку кислорода и питательных веществ к мышцам, а также улучшаются ее свертывающие свойства. Важной особенностью регуляции является повышенная ваготония — преобладание активности блуждающего нерва, который замедляет ритм сердца в состоянии покоя. Это обеспечивает мышце более длительные периоды отдыха и восстановления между сокращениями. При этом сердце баскетболиста демонстрирует высокую реактивность: во время нагрузки оно мгновенно адаптируется, резко увеличивая частоту сокращений и объем выбрасываемой крови, чтобы удовлетворить возросшие потребности мышц в кислороде и питании, что является прямым следствием высокой тренированности.

Влияние баскетбола на дыхательную систему

Регулярные мышечные нагрузки в рамках секционных занятий баскетболом формируют функциональную систему, обеспечивающую оптимальную адаптацию к физическим нагрузкам. Для дыхательной системы это выражается в увеличении статических и динамических объемов и емкостей легких, а также в росте резервных возможностей, что в среднем в 2 и более раза превышает аналогичные показатели у тех, кто не занимающихся спортом. Достаточно хорошие функциональные возможности дыхательного аппарата являются важным условием достижения высоких спортивных результатов в баскетболе, где специфика игры требует резкой мобилизации функции внешнего дыхания в условиях постоянных рывков на короткие и средние дистанции.

Влияние баскетбола на мышечную систему

Ключевым результатом систематических занятий баскетболом является комплексное развитие силовых качеств и мышечной выносливости, что напрямую связано со спецификой игровой деятельности. Наибольший тренировочный эффект проявляется в развитии мышц нижних конечностей. Высокие показатели относительной силы мышц ног, которые прогрессируют с ростом спортивной квалификации, обусловлены необходимостью постоянного выполнения интенсивных перемещений по площадке, многократных прыжков при бросках и подборе мяча, а также резких ускорений и торможений. Эти действия требуют не только взрывной силы, но и специальной выносливости, позволяющей сохранять высокую работоспособность на протяжении всей игры. Параллельно развиваются и силовые показатели мышц верхнего пояса. Хотя прирост относительной силы мышц рук и плечевого пояса менее выражен, он имеет важное функциональное значение. Развитая мускулатура обеспечивает мощь и точность при бросках по кольцу, эффективность передач на расстояние, а также способствует сохранению контроля над мячом в условиях силового противоборства. При этом выносливость этих мышечных групп позволяет многократно повторять ключевые технические элементы без снижения эффективности.

Влияние баскетбола на костно-суставную систему

Баскетбол, как вид спорта, характеризующийся наличием прыжков, рывков и постоянных перемещений, оказывает значительное воздействие на костно-суставную систему, в особенности на кости нижних конечностей. Это влияние обусловлено специфическими ударно-толчковыми нагрузками, которые возникают при приземлении после прыжков, резких стартах и остановках. Данный вид механического воздействия является мощным стимулом для процесса костного ремоделирования, что в конечном итоге приводит к повышению минеральной плотности костной ткани (МПКТ) в наиболее нагружаемых отделах скелета. Баскетбол способствуют формированию более высокой минеральной насыщенности костей по сравнению с другими видами спорта. У спортсменов отмечаются максимальные и высокие значения показателей минеральной плотности пяточной кости (МППК). Это прямо связано с приоритетом гравитационного воздействия на осевой и периферический скелет во время тренировочной и соревновательной деятельности. У подростков, занимающихся баскетболом, ключевое отличие заключается в том, что показатели минеральной насыщенности костей стопы с 14 лет и далее становятся достоверно выше, чем у их сверстников, не занимающихся

спортом. Это наглядно демонстрирует, что регулярные тренировочные нагрузки не только не препятствуют естественному процессу минерализации, но и существенно его усиливают, создавая прочный костный фундамент. Важным доказательством адаптации кости к специфическим нагрузкам является феномен асимметрии — в баскетболе, где толчковая нога при прыжках испытывает пиковые нагрузки костная ткань структурно перестраивается именно в тех областях, которые подвергаются наибольшему механическому стрессу. Данный процесс является ярким примером анатомо-функциональной гипертрофии костной ткани, формирующейся под влиянием систематически возрастающих нагрузок. Таким образом, систематические занятия баскетболом оказывают мощное положительное влияние на костно-суставную систему. Ударно-толчковые нагрузки, характерные для этой спортивной игры, служат основным стимулом для повышения минеральной плотности костей нижних конечностей, особенно стопы. Это способствует формированию более прочного скелета, устойчивого к нагрузкам и травмам. Наблюдаемая положительная динамика минерализации в подростковом возрасте подчеркивает важность занятий спортом с ранних лет для достижения пиковой костной массы и долгосрочного здоровья опорно-двигательного аппарата.

Влияние баскетбола на повышение общего уровня физической активности

Баскетбол как динамический вид спорта оказывает комплексное многогранное влияние на повышение общего уровня физической активности человека, выступая мощным катализатором двигательной деятельности. Игровой процесс, состоящий из постоянных перемещений по площадке, рывков на короткие дистанции, прыжков и ускорений, обеспечивает организм разнонаправленной и интенсивной нагрузкой, исключающей монотонность, характерную для многих других форм физических упражнений. Эта естественная интервальная тренировка высокой интенсивности способствует значительному расходу калорий и эффективному улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Регулярные занятия баскетболом напрямую противодействуют гиподинамии, формируя устойчивую привычку к активному образу жизни, что особенно значимо в условиях современного общества с его сниженной повседневной двигательной активностью. С физиологической точки зрения систематические нагрузки в баскетболе ведут к оптимизации работы кардио-респираторной системы, повышают резервные возможности внешнего дыхания и экономизируют функцию сердца в покое, что проявляется в росте показателей жизненной емкости легких и максимального потребления кислорода. Развитие основных физических качеств — скоростно-силовых способностей, ловкости, координации и выносливости — происходит гармонично и функционально, так как является не самоцелью, а средством для достижения игрового результата. Это обеспечивает прикладной характер формируемой тренированности, которая проявляется в повышении общей работоспособности в повседневной жизни. Нейромышечные адаптации, включая улучшение реакции, периферического зрения и способности к быстрому принятию решений в постоянно меняющейся игровой обстановке, положительно сказываются и на когнитивных функциях. Баскетбол выступает как интегративная практика, синтезирующая аэробные и анаэробные нагрузки, силовую подготовку и психоэмоциональное развитие, что делает его исключительно эффективным инструментом для устойчивого повышения уровня физической активности среди людей разного возраста и подготовленности, внося существенный вклад в укрепление здоровья и улучшение качества жизни.

Влияние баскетбола на нервную систему организма

Баскетбол как вид спортивной деятельности оказывает глубокое и многогранное влияние на психологическое состояние человека, выходящее далеко за рамки физического развития. Одним из наиболее значимых аспектов этого влияния является снижение уровня стресса и тревожности. Активная физическая нагрузка во время игры запускает сложные нейрохимические процессы в организме, способствуя выра-

ботке эндорфинов — так называемых «гормонов радости», которые естественным образом улучшают настроение и оказывают антидепрессивный эффект. Сам ритм игры, необходимость постоянного сосредоточения на тактических задачах и мгновенного реагирования на изменяющуюся ситуацию на площадке создает эффект полного погружения, отвлекая сознание от повседневных тревог, проблем и рутинных мыслей. Этот процесс, известный в психологии как состояние «потока», позволяет достичь своеобразной ментальной разгрузки, снижая психоэмоциональное напряжение и способствуя психическому восстановлению. Кроме того, сама командная атмосфера, поддержка товарищей и разделение с ними общего эмоционального опыта — как радости от побед, так и разочарования от поражений — создают чувство принадлежности и социальной поддержки, что является мощным буфером против стресса и чувства одиночества. Не менее важным является влияние баскетбола на повышение самооценки и уверенности в себе. Достижение даже небольших, но значимых результатов в игре — будь то успешное завершение атаки, точный бросок в критический момент игры или эффективная оборонительная защита — порождает чувство компетентности и самоуважения. Эти «маленькие победы» накапливаются, формируя устойчивую веру в собственные силы. Систематическое преодоление трудностей в тренировочном процессе, будь то работа на усталость или освоение нового технического элемента, укрепляет веру в свою способность справляться с вызовами не только на площадке, но и в жизни. Осознание того, что твои усилия вносят вклад в общий успех команды, значительно усиливает чувство собственной значимости. Уверенность, приобретенная в спорте, закономерно проецируется и на другие сферы жизни — учебу, работу, личные отношения, помогая человеку действовать более решительно и настойчиво. Командная природа баскетбола делает его мощным инструментом для развития коммуникативных навыков и социального интеллекта. Успех в игре напрямую зависит от слаженности действий всех пяти игроков на площадке, что невозможно без постоянного и эффективного взаимодействия. Игроки учатся не только вербальному общению — отдавать короткие и четкие команды, предупреждать о действиях соперника — но и невербальному, понимая партнеров с полуслова и полувзгляда. Они осваивают критически важные для жизни умения: слушать и слышать других, четко доносить свою мысль, конструктивно воспринимать критику и тактические указания как от тренера, так и от партнеров. В процессе совместной деятельности, направленной на достижение общей цели, естественным образом формируются и укрепляются навыки работы в команде — умение договариваться, идти на компромиссы, распределять роли и поддерживать друг друга в трудные моменты. Этот опыт бесценен для формирования гармоничной и социально адаптированной личности. Также баскетбол выступает как эффективный инструмент формирования дисциплины, целеустремленности и силы воли. Регулярные тренировки, часто проходящие на фоне усталости или отсутствия мотивации, приучают к систематичности и самоконтролю. Спортсмен учится управлять своим временем, расставлять приоритеты, жертвовать сиюминутными желаниями ради достижения долгосрочных целей. Необходимость соблюдать определенный режим дня, питания и восстановления воспитывает внутреннюю организованность. Участие в соревнованиях, где исход непредсказуем, а давление велико, учит сохранять концентрацию, хладнокровие и сохранять веру в победу даже в самой неблагоприятной ситуации. Преодоление поражений, анализ ошибок и работа над ними развивают устойчивость – психологическую устойчивость, способность не опускать руки после неудач и извлекать из них конструктивные уроки.

Выводы

Таким образом, баскетбол представляет собой уникальный синтез физической активности и психологического развития, оказывающий комплексное воздействие на организм человека. С физиологической точки зрения регулярные занятия способствуют значительному укреплению костно-суставной системы, особенно нижних ко-

нечностей, благодаря ударно-толчковым нагрузкам, стимулирующим минерализацию костной ткани. Одновременно происходит развитие кардио-респираторной системы, повышение функциональных возможностей дыхания и экономизация работы сердца, что формирует эффективность здоровье и высокую работоспособность. Силовая подготовленность, особенно мышц ног и корпуса, рук, создает прочный мышечный корсет, обеспечивающий не только спортивные результаты, но и защиту опорно-двигательного аппарата от травм. Помимо этого, баскетбол становится мощным инструментом поддержания общего уровня физической активности, формируя устойчивую привычку к здоровому образу жизни. Важнейшим психологическим следствием занятий является снижение стресса и тревожности через механизм физиологической разрядки и отвлечения, а также развитие эмоциональной устойчивости. Командный характер игры воспитывает коммуникативные навыки, умение работать в коллективе и подчинять личные интересы общим целям. Достижение спортивных результатов, преодоление трудностей и систематические тренировки закономерно повышают самооценку, формируют дисциплину и целеустремленность.

Список литературы

1. *Абрамова Т. Ф., Никитина Т. М., Комиссарова Е. Н.* Показатели минеральной плотности костной ткани лиц мужского пола 13—35 лет в условиях напряженной мышечной деятельности // Морфологические ведомости. 2021. Т. 29. Вып. 4.

2. *Конеева Е. В*. Воспитательный потенциал соревнований по баскетболу среди студентов // Социальная педагогика в России. Научно-методический журнал. 2022. № 3. С. 54—58.

3. *Хамидуллина Р. Р., Крылов В. М.* К вопросу об истории возникновения баскетбола // E-Scio. 2020. № 9 (48).

4. *Кудряшов Е. В.* Показатели силовой подготовленности юных спортсменок в настольном теннисе и баскетболе // Физическое воспитание детей и учащейся молодежи. 2015.

5. *Петрова Т. Г., Челышкова Т. В., Хасанова Н. Н.* Особенности нейрофизиологического статуса и аэробных возможностей спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса // Теория и практика физической культуры. 2013.

6. *Ильина С. А*., *Демочкина Т. Н., Мостовая Т. Н.* Повышение уровня здоровья в процессе занятий баскетболом // Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. 2019. № 5(30).

7. *Гордиенко В. И., Осинин А. И.* Влияние профессионального спорта на здоровье спортсменов // Научные высказывания. 2025. №2 (70). С. 48—50. URL: https://nvjournal.ru/article/VLIJaNIE_PROFESSIONALNO-GO_SPORTA_NA_ZDORO-VE_SPORTSMENOV

8. *Ашурова Е. П.* Баскетбол и его влияние на физическое и нравственное воспитание подростков // Вестник науки. 2023. Т. 3, №6 (63). С. 1266—1271.

9. *Баскетбол,* волейбол : учебное пособие / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева и др. 2-е изд., пер. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2024.

References

1. *Abramova T. F., Nikitina T. M., Komissarova E. N.* Bone mineral density indicators in males aged 13-35 years under conditions of intense muscular activity // *Morfologicheskie vedomosti* [Morphological statements]. 2021. Vol. 29. Issue 4 (in Russian).

2. *Koneeva E. V.* Educational potential of basketball competitions among students // *Social`naya pedagogika v Rossii. Nauchno-metodicheskij zhurnal* [Social pedagogy in Russia. Scientific and methodological journal]. 2022. No. 3. P. 54—58 (in Russian).

3. *Khamidullina R.R., Krylov V.M.* On the history of basketball // E-Scio. 2020. No. 9 (48) (in Russian).

4. *Kudryashov E. V.* Strength Fitness Indicators of Young Female Athletes in Table Tennis and Basketball // *Fizicheskoe vospitanie detej i uchashhejsya molodezhi* [Physical Education of Children and Students]. 2015 (in Russian).

5. *Petrova T. G., Chelyshkova T. V., Khasanova N. N.* Features of the Neurophysiological Status and Aerobic Capabilities of Athletes with Different Focuses of the Training Process // *Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`*[Theory and Practice of Physical Education]. 2013 (in Russian).

6. *Ilyina S. A., Demochkina T. N., Mostovaya T. N.* Improving Health in the Process of Playing Basketball // *Nauka-2020 : Fizicheskaya kul`tura, sport, turizm: problemy` i perspektivy`* [Science-2020: Physical Education, Sports, Tourism: Problems and Prospects]. 2019. No. 5(30) (in Russian)

7. *Gordienko V. I., Osinin A. I.* The Impact of Professional Sports on the Health of Athletes // *Nauchny`e vy`skazy`vaniya* [Scientific Statements]. 2025. No. 2 (70). P. 48—50. URL: https://nvjournal.ru/article/VLIJaNIE_PROFESSIO-NALNO-GO_SPOR-TA_NA_ZDOROVE_SPORTSMENOV (in Russian)

8. *Ashurova E. P.* Basketball and its influence on physical and moral education of adolescents // *Vestnik nauki* [Science Bulletin No. 6 (63)]. 2023. Vol. 3. P. 1266—1271 (in Russian).

9. *Basketbol, volejbol* [Basketball, volleyball: a tutorial] / E. V. Koneeva, V. P. Ovchinnikov, T. Ya. Kukaeva [et al.]. 2nd ed., trans. and add. M. : Yurait Publishing House, 2024. (Higher education).

Информация об авторе

В. С. Калымкин — студент.
Р. Р. Айнетдинов — старший преподаватель.

Information about the author

V. S. Kalymkin — student.
R. R. Ainetdinov — senior lecturer.

Статья поступила в редакцию: 16.08.2025
Одобрена после рецензирования: 26.08.2025
Принята к публикации: 10.09.2025

The article was submitted: 16.08.2025
Approved after reviewing: 26.08.2025
Accepted for publication: 10.09.2025

Содержание

Педагогические исследования

Шпилевая С. Г. Влияние стиля семейного воспитания на тип компьютерной зависимости подростка…… 3

Преображенская М. М., Котова К. А. Инновационные методы обучения студентов – будущих дизайнеров ……..…. 12

Психологические исследования

Мясникова В. Н., Лозинская О. А, Белобрагин В. В. Социально-психологический тренинг как профилактики финансового неграмотного поведения менеджеров в торговой сфере……. 19

Слободчиков И. М., Черенкова С. Л. Психологическая связь между гаджет-зависимостью и агрессивностью в студенческой молодежной среде …… 31

Исследования в области физической культуры и спорта

Овчинников В. П., Овчинникова А. В. Развитие скоростных навыков у студентов с помощью интервальной тренировки высокой интенсивности…….. 40

Калымкин В. С., Айнетдинов Р. Р. Влияние занятий спортом на физическое здоровье (на примере баскетбола)……. 51

Content

Pedagogical research

Shpilevaya S. G. Impact of family parenting style on type of teen computer addiction…… 3

Preobrazhenskaya M. M., Kotova K. A. Innovative teaching methods for students – future designers…… 12

Psychological research

Myasnikova V. N., Lozinskaya O. A., Belobragin V. V. Social and psychological training as a means of preventing financially illiterated behavior among managers in the retail sector …… 19

Slobodchikov I. M., Cherenkova S. L. Psychological link gadget addiction and aggressiveness in student youth…….. 31

Research in the field of physical culture and sport

Ovchinnikov V. P., Ovchinnikova A. V. Developing speed skills in students through high-intensity interval training …….. 40

Kalymkin V. S., Ainetdinov R. R. The impact of sports on human physical health (using basketball as an example)…… 51

Научное издание

ДАЙДЖЕСТ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

2025, № 3 (19)

Компьютерная верстка *Н. В. Купряковой*

Подписано в печать 25.09.2025
Формат 60×90 $^{1}/_{8}$. Усл. печ. л. 7,6
Тираж 500 экз (1-й завод 30 экз.). Цена свободная. Заказ 18