

ISSN: 2713–2838 (online)



**Наука и практика в образовании:  
электронный научный журнал**

**Science and Practice in Education:  
Electronic Scientific Journal**

**Том  
Vol. 4 № 4 (2023)**

[izdanie-nauka.ru](http://izdanie-nauka.ru)

# Наука и практика в образовании: электронный научный журнал

*Nauka i praktika v obrazovanii: elektronnyi nauchnyi zhurnal*

Том 4. № 4. 2023

Журнал основан в 2020 году и является научным рецензируемым изданием, содействующим обсуждению актуальных проблем в сфере образования.  
Цель журнала – поддержка единого информационного пространства научных и прикладных исследований в сфере образования, освещение результатов научно-исследовательской, научно-практической и инновационной деятельности, распространение новых идей и опыта образовательной практики.

Научная концепция издания предполагает публикацию материалов по специальностям области науки 5.8. Педагогика (5.8.1.; 5.8.2.; 5.8.3.; 5.8.7.).

К публикации в журнале приглашаются отечественные и зарубежные ученые, преподаватели высших и среднеспециальных учебных заведений, магистранты, аспиранты.

Журнал придерживается стандартов редакционной этики в соответствии с международной практикой редактирования, рецензирования, издания и авторства научных публикаций и рекомендациями Комитета по этике научных публикаций.

Все включенные в журнал статьи прошли научное рецензирование («двойное слепое»).

Электронная версия журнала находится в свободном доступе на сайте <https://izdanie-nauka.ru>

<b>Наименование органа, зарегистрировавшего издание</b>	Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Регистрационный номер СМИ ЭЛ № ФС 77 – 78785 от 20.07.2020
<b>Периодичность</b>	5 выпусков в год
<b>Языки</b>	Русский, английский
<b>Префикс DOI</b>	10.54158
<b>ISSN</b>	2713-2838 (online)
<b>Знак информационной продукции</b>	16+
<b>Учредитель</b>	Гам Антон Владимирович
<b>Издатель</b>	Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Многопрофильная Академия непрерывного образования», 644043, г. Омск, ул. Фрунзе, д. 1, корп. 4, оф. 407. Тел./факс: +7 (3812) 66-20-89, <a href="https://mano.pro/">https://mano.pro/</a>
<b>Редакция</b>	644043, г. Омск, ул. Фрунзе, д. 1, корп. 4, оф. 407 Тел. +7 (3812) 79-03-19, <a href="https://izdanie-nauka.ru">https://izdanie-nauka.ru</a> Email: <a href="mailto:redactor@mano.pro">redactor@mano.pro</a>
<b>Индексация</b>	РИНЦ, Elibrary, Соционет, КиберЛенинка, Google Scholar, Crossref



Материалы журнала доступны по лицензии Creative Commons «Attribution» («Атрибуция») 4.0 Всемирная (CC BY 4.0)

© АНПО «Многопрофильная Академия непрерывного образования», 2023

# Science and Practice in Education: Electronic Scientific Journal

*Nauka i praktika v obrazovanii: elektronnyi nauchnyi zhurnal*

**Vol. 4. No. 4. 2023**

The journal was founded in 2020 and is a scientific peer-reviewed publication that contributes to the discussion of current problems in the field of education.

Electronic Scientific Journal supports a single information space of scientific and applied research in the field of education, highlights the results of scientific research, scientific, practical and innovative activities, disseminates new ideas and experience in educational practice.

The scientific concept of the publication involves the publication of materials in the specialties of the field of science 5.8. Pedagogy (5.8.1.; 5.8.2.; 5.8.3.; 5.8.7.).

The Journal invites for publication the Russian and foreign scientists, teachers of higher and secondary specialized educational institutions, undergraduates, graduate students.

The journal adheres to standards of editorial ethics in accordance with the international practice of editing, reviewing, publishing and authoring scientific publications and the recommendations of the Committee on the Ethics of Scientific Publications.

The journal conducts a double-blind peer review of manuscripts received.

The magazine is publicly available on the Internet information and telecommunications network on the website <http://izdanie-nauka.ru>

<b>Mass Media Registration Certificate</b>	The journal is registered with the Federal Service for Supervision of Communications, Information Technology, and Mass Media. Certificate on registration of mass media EL No. FS 77 - 78785 of 20.07.2020
<b>Frequency</b>	5 times a year
<b>Languages</b>	English, Russian
<b>DOI Prefix</b>	10.54158
<b>ISSN</b>	2713-2838 (online)
<b>Information product mark</b>	16+
<b>Founder</b>	Anton V. Gam
<b>Publisher</b>	Multidisciplinary Academy of Continuing Education, 1 bld. 4 Frunze Str., Off. 407, Omsk 644043, Russia Phone number: +7 (3812) 66-20-89 <a href="https://mano.pro/">https://mano.pro/</a>
<b>Editorial Office</b>	1 bld. 4 Frunze Str., Off. 407, Omsk 644043, Russia Phone number: +7 (3812) 79-03-19, <a href="https://izdanie-nauka.ru">https://izdanie-nauka.ru</a> Email: <a href="mailto:redactor@mano.pro">redactor@mano.pro</a>
<b>Indexation</b>	RSCI, Elibrary, Socionet, Cyberleninka, Google Scholar, Crossref



All the materials of the "Science and Practice in Education: Electronic Scientific Journal" are available under Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Multidisciplinary Academy of Continuing Education, 2023

## РЕДАКЦИЯ

**Гам Владимир Иванович** – главный редактор, д-р пед. наук, академик РАЕ, проф., Заслуженный учитель РФ, ректор АНПОО «Многопрофильная академия непрерывного образования»;

**Михайлова Валерия Евгеньевна** – научный редактор, канд. пед. наук;

**Гам Антон Владимирович** – технический редактор.

## РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

**Гам Владимир Иванович**, д-р пед. наук, академик РАЕ, проф., Заслуженный учитель РФ, ректор, АНПОО «Многопрофильная академия непрерывного образования» (г. Омск, Россия)

**Вишняков Игорь Августович**, д-р. псих. наук., проф., заведующий кафедрой практической психологии, ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет» (г. Омск, Россия)

**Дубенский Юрий Петрович**, д-р пед. наук, проф. кафедры социальной работы, педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского» (г. Омск, Россия)

**Масягин Владимир Павлович**, д-р пед. наук., проф., проф. профессор кафедры военно-политической работы, ФГКВУ ВО «Военный университет» имени князя Александра Невского МО РФ (г. Москва, Россия)

**Матюшенко Светлана Владимировна**, д-р пед. наук, доцент, старший преподаватель кафедры уголовного процесса, Омская академия МВД России (г. Омск, Россия)

**Михайлова Валерия Евгеньевна**, канд. пед. наук, начальник отдела научно-методического сопровождения, АНПОО «Многопрофильная академия непрерывного образования», (г. Омск, Россия)

**Насырова Эльмира Фанилевна**, д-р пед. наук, проф., проф. кафедры «Педагогики профессионального и дополнительного образования», Сургутский государственный университет (г. Сургут, Россия)

**Парц Ольга Степановна**, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры педагогики, ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет» (г. Омск, Россия)

**Петрусевич Аркадий Аркадьевич**, д-р пед. наук, проф., проф. кафедры педагогики, ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет» (г. Омск, Россия)

**Прикот Олег Георгиевич**, д-р пед. наук., проф., проф. департамента государственного администрирования, ФГАОУ Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (г. Санкт-Петербург, Россия)

**Самсонова Надежда Владиславовна**, д-р пед. наук., проф., проф. кафедры теории и методики физической культуры и спорта института рекреации, туризма и физической культуры, Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта (г. Калининград, Россия)

**Шарапов Шаекатджон Ахмадович**, д-р пед. наук, проф., директор Научно-исследовательского института педагогических наук, Худжандский государственный университет имени академика Бободжона Гафурова (г. Худжанд, Республика Таджикистан)

## EDITORS

**Vladimir I. Gam** – Editor-in-Chief, Dr. Sci. (Pedagogy), Academician of the Russian Academy of Natural Sciences, Prof., Honored Teacher of the Russian Federation, Rector of Multidisciplinary Academy of Continuing Education;

**Valeriia E. Mikhailova** – Scientific Editor, Cand. Sci. (Pedagogy);

**Anton V. Gam** – Layout Editor.

## EDITORIAL BOARD

**Vladimir I. Gam** (Editor-in-Chief), Dr. Sci. (Pedagogy), Academician of the Russian Academy of Natural Sciences, Prof., Honored Teacher of the Russian Federation, Rector, Multidisciplinary Academy of Continuing Education (Omsk, Russia)

**Igor A. Vishniakov**, Dr. Sci. (Psychology), Prof., Head of the Department of Practical psychology, Omsk State Pedagogical University (Omsk, Russia)

**Iurii P. Dubenskii**, Dr. Sci. (Pedagogy), Prof., Prof. of the Department of Social Work, Pedagogy and Psychology, Dostoevsky Omsk State University (Omsk, Russia)

**Vladimir P. Masyagin**, Dr. Sci. (Pedagogy), Prof., Prof. Department of the Department of Military-Political Work, Military University (Moscow, Russia)

**Svetlana V. Matiushenko**, Dr. Sci. (Pedagogy), Associate professor, Senior Lecturer of the Department of Criminal Procedure, Omsk Academy of the Ministry of the Interior of Russia (Omsk, Russia)

**Valeriia E. Mikhailova**, Cand. Sci. (Pedagogy), Head of the Chair of Scientific and Methodological Support, Multidisciplinary Academy of Continuing Education (Omsk, Russia)

**Ehlmira F. Nasyrova**, Dr. Sci. (Pedagogy), Prof., Prof. of the Department of Pedagogy, Professional and Extracurricular Education, Surgut State University (Surgut, Russia)

**Olga S. Parts**, Cand. Sci. (Pedagogy), Associate professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Omsk State Pedagogical University (Omsk, Russia)

**Arkady A. Petrushevich**, Dr. Sci. (Pedagogy), Prof., Prof. of Department of Pedagogy, Omsk State Pedagogical University (Omsk, Russia)

**Oleg G. Prikot**, Dr. Sci. (Pedagogy), Prof., Prof. Department of Public Administration, National Research University “Higher School of Economics” (St. Petersburg, Russia)

**Nadezhda V. Samsonova**, Dr. Sci. (Pedagogy), Prof., Prof. Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Institute of Recreation, Tourism and Physical Culture, Kant Baltic Federal University (Kaliningrad, Russia)

**Shavkatdzhon A. Sharapov**, Dr. Sci. (Pedagogy), Prof., Director of the Research Institute of Pedagogical Sciences, Khujand State University named after academician Bobojon Gafurov (Khujand, Republic of Tajikistan)

## СОДЕРЖАНИЕ

### ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ОБРАЗОВАНИЯ

*Огольцова Е.Г., Бекетова Е.Н.*

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА....138**

### ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

*Костромина О.В., Авдеева Д.А.*

**СОЦИАЛИЗАЦИЯ И СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СРЕДСТВАМИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....144**

*Турбина Е.Г., А.В. Маркин А.В.*

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ .....151**

## CONTENTS

### GENERAL EDUCATION ISSUES

*Ogol'tsova E.G., Beketova E.N.*

**FEATURES OF MANIFESTATION OF FEARS IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE.....138**

### VOCATIONAL EDUCATION

*Kostromina O.V., Avdeeva D.A.*

**SOCIALISATION AND STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE.....144**

*Turbina E.G., Markin A.V.*

**THE ROLE OF PHYSICAL EXERCISE IN THE FORMATION OF COGNITIVE ABILITIES OF HIGHER EDUCATION STUDENTS.....151**



<https://izdanie-nauka.ru/>

**ВОПРОСЫ ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

**GENERAL EDUCATION ISSUES**



УДК 37.091

[https://doi.org/10.54158/27132838\\_2023\\_4\\_4\\_138](https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_4_138)

EDN: BCCFON



Научная статья

**Е.Г. Огольцова** , **Е.Н. Бекетова**  

Новосибирский государственный технический университет

г. Новосибирск, Россия

 [beketova.elena.99@bk.ru](mailto:beketova.elena.99@bk.ru)

## Особенности проявления страхов у детей старшего дошкольного возраста

**Аннотация.** Авторами представлен взгляд на проблему страхов у детей старшего дошкольного возраста. Ставится задача изучить теоретические аспекты особенностей проявления страхов у старших дошкольников и определить наиболее эффективные методы для их профилактики и коррекции. Для достижения этой задачи были рассмотрены теоретические положения различных теорий: фрустрационно-агрессивной теории, теоретические подходы на основе развития, когнитивного подхода, социально-психологического подхода. Особо отмечается, что на страхи дошкольников влияют психологические особенности детей старшего дошкольного возраста: тревожность, впечатлительность, эмоциональность. Определена специфика страхов у детей в данном возрасте, рассмотрены виды страхов, которые выделял А. И. Захаров, а также изучены предпосылки появления страхов с точки зрения трех концепций. Результаты теоретического исследования показали, что страхи детей старшего дошкольного возраста являются нормой, если они возрастные. Отмечается, что у детей могут возникнуть и невротические страхи, которые обуславливаются воздействием различных внешних факторов и сказываются на психике ребенка. Если страхи дошкольников начинают серьезно препятствовать их повседневной жизни или вызывать значительное страдание, то у ребенка снижается самооценка и уровень психологической защиты. На основе результатов исследования были выделены приемы профилактики и преодоления страхов, основными из которых являются: игровая деятельность и арт-педагогика.

**Ключевые слова:** детские страхи, старший дошкольный возраст, особенности страхов, профилактика и коррекция страхов

**Для цитирования:** Огольцова Е.Г., Бекетова Е.Н. Особенности проявления страхов у детей старшего дошкольного возраста // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2023. Т. 4. № 4. С. 138–143. [https://doi.org/10.54158/27132838\\_2023\\_4\\_4\\_138](https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_4_138) EDN: BCCFON


## Features of manifestation of fears in children of senior preschool age

Original article

**E.G. Ogoltsova** , **E.N. Beketova**  

Novosibirsk State Technical University

Novosibirsk, Russia

 [beketova.elena.99@bk.ru](mailto:beketova.elena.99@bk.ru)

**Abstract.** The authors present a view on the problem of fears in older preschool children. The task is to study theoretical aspects of the peculiarities of manifestation of fears in older preschool children and to determine the most effective methods for their prevention and correction. To achieve this task, the theoretical provisions of various theories were considered: frustration-aggressive theory, theoretical approaches based on development, cognitive approach, socio-psychological approach. It is especially noted that fears of preschoolers are influenced by psychological features of children of senior preschool age: anxiety, impressionability, emotionality. The specificity of fears in children at this age is determined, the types of fears,

© Огольцова Е.Г., Бекетова Е.Н., 2023



Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.  
The content is available under Creative Commons Attribution 4.0 License.

which were distinguished by A. I. Zakharov, are considered, and the prerequisites for the emergence of fears from the point of view of three concepts are studied. The results of the theoretical study showed that the fears of children of senior preschool age are the norm, if they are age-related. It is noted that children can also have neurotic fears, which are conditioned by the impact of various external factors and affect the psyche of the child. If the fears of preschoolers begin to seriously interfere with their daily life or cause significant suffering, the child's self-esteem and the level of psychological defense decreases. Based on the results of the study, the techniques of preventing and overcoming fears were identified, the main ones being: play activities and art pedagogy.

**Keywords:** children's fears, senior preschool age, peculiarities of fears, prevention and correction of fears

**For citation:** Ogoltsova EG, Beketova EN. Features of manifestation of fears in children of senior preschool age. *Science and Practice in Education: Electronic Scientific Journal*. 2023;4(4):138-143. (In Russ.). [https://doi.org/10.54158/27132838\\_2023\\_4\\_4\\_138](https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_4_138) EDN: BCCFOH

### Введение

В настоящее время дети живут в условиях социальной нестабильности, ввиду которой старшие дошкольники ежедневно подвергаются влиянию негативных факторов, которые способны не только ухудшить состояние психики ребенка, но и замедлить его развитие. Ребенок – это один из самых хрупких составляющих общества, который неспособен справляться с неблагоприятным влиянием внешней среды самостоятельно, поэтому у детей появляются страхи и тревожность. Страх хоть и является базовой эмоцией, поскольку представляет собой инстинкт самосохранения, но стоит учитывать, что нормой являются только возрастные страхи, а невротические, которым зачастую подвержены старшие дошкольники, носят уже отрицательный характер и негативные последствия.

Вопрос детских страхов с каждым годом становится все актуальнее, потому что общество не стоит на месте и даже если какие-то внешние угрозы не преследуют ребенка, то обязательно задевают его родителей, а взрослое окружение уже передает своим детям свои страхи и тревожность, ведь дети значительно восприимчивей взрослых. Их ранимость и неспособность противостоять внешнему воздействию могут спровоцировать возникновение невротических страхов, которые сопровождаются длительными переживаниями на фоне перенапряжения нервных процессов.

### Материалы и методы

В ходе исследования были применены следующие методы: анализ теоретических источников по проблеме исследования, обобщение. В первую очередь, благодаря анализу теоретических источников были выделены и рассмотрены психологические особенности детей старшего дошкольного возраста, специфика их детских страхов и основные подходы к коррекции этих страхов. Использование метода обобщения позволило систематизировать информацию и определить особенности проявления страхов у детей старшего дошкольного возраста.

### Обзор литературы

В изучении проявления страхов у детей старшего дошкольного возраста существует ряд научных концепций:

1. Фрустрационно-агрессивная теория: Эта концепция предполагает, что страхи у детей могут возникать как результат фрустрации, т.е. неприятных или неприятных ситуаций. Дети могут развивать страхи, чтобы защитить себя от потенциально опасных или неприятных ситуаций. Фрустрационно-агрессивная теория была предложена американским психологом Джоном Доллардом в 1939 году. Он и его коллеги провели исследования, которые подтвердили связь между фрустрацией (неприятными или неприятными ситуациями) и проявлением агрессии и страхов у детей.

2. Подходы на основе развития (З. Фрейд, Ж. Пиаже, Л. Берк). Согласно этим подходам, страхи у детей старшего дошкольного возраста могут быть связаны с их развитием и психологическими изменениями. Мэри Эйнсворт, американская психолог, провела исследования, изучающие связь между родительскими взаимодействиями и страхами у детей дошкольного возраста. Она обратила внимание на важность безопасного привязывания и поддержки со стороны родителей в формировании здоровых эмоциональных реакций и справляющихся механизмов [1, с. 124].

3. Когнитивный подход (А. Бандура, Н. Эйдельман). Ученые полагали, что страхи у детей могут быть связаны с их когнитивным развитием и способностью воспринимать мир. Лоуренс Колберг также являлся сторонником этого подхода и исследовал, как когнитивные процессы и понимание правил и норм влияют на страхи и их проявление у детей.

4. Социально-психологический подход (М. Эйнсворт, Д. Боулби, А. Бандура). В этом подходе страхи у детей рассматриваются в контексте их социального взаимодействия и восприятия окружающей среды. Например, дети могут развивать страхи, связанные с негативными социальными ситуациями или взаимодействием с определенными людьми. Так, Альберт Бандура проводил

исследования о влиянии социальной моделирования на формирование страхов у детей. Он обратил внимание на то, как наблюдение за другими людьми, включая родителей и сверстников, может влиять на страхи и их проявление у детей [2].

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Говоря об особенностях данного возрастного периода, стоит отметить, что отечественные и зарубежные ученые внесли масштабный вклад в развитие исследований психологических особенностей детей старшего дошкольного возраста, среди таких ученых особенно можно выделить труды российских А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, Л.С. Выготского и других [3]. В данный возрастной период организм детей претерпевает большие изменения: резкий рост до 10 сантиметров; активное развитие конечностей и физических навыков; изменение нервной деятельности: эмоциональные реакции становятся стабильными.

Необходимо отметить и то, что в старшем дошкольном возрасте также активно развиваются мышление, память и внимание. Так, развитие мышления происходит посредством перехода к наглядно-образному и к словесному мышлению старшего дошкольника. Наряду с мышлением совершенствуется и речь: увеличивается словарный запас, речь становится контекстной, развивается артикуляционный аппарат, к шести годам у детей появляется возможность устранения дефектов речи.

Развитие речи играет важную роль в формировании интеллекта ребенка [4]. Так речь имеет следующие функции:

1. Регулирующая. Данная функция развивает возможности планирования интеллектуальной деятельности.

2. Коммуникативная. Эта функция воздействует на интеллектуальное и эмоциональное развитие.

3. Познавательная. Она влияет на накопление ребенком знаний и опыта, способствует формированию навыков и умений.

Исследователи отмечают, что речь способствует развитию эмоциональной сферы ребенка. Но также они делали акцент на том, что воображение также интенсивно развивается в старшем дошкольном возрасте, говоря о том, что количество и содержание детских страхов являются ярким примером взаимосвязи эмоций и воображения [5].

Помимо этого, наряду с развитием речи, развивается и произвольное внимание у старших дошкольников, которому характерно быть низким по концентрации на внешних объектах вербального плана.

Эмоциональная сфера ребенка в старшем дошкольном возрасте также играет немаловажную роль, потому что эмоции выполняют различные

функции: защитная, когнитивная и креативная [6]. По мере взросления эмоциональные механизмы становятся более сложными и представляют собой замкнутую структуру.

На развитие личности ребенка оказывают воздействие окружающие посредством привития им определенных «моральных норм». Л.С. Выготский отмечал, что в старшем дошкольном возрасте дети склонны подражать взрослым, которые являются для детей образцом поведения, что объясняет переход тревоги и страхов от родителей к детям [7]. Необходимо выделить то, что на протяжении десятков лет как взрослые, так и дети остаются подверженными негативным внешним факторам, которые так или иначе влияют на их психику. Помимо того, что старшим дошкольникам свойственно подражать взрослым ввиду своего возраста, они еще и тесно взаимодействуют со взрослыми окружающими, у которых в настоящее время довольно много стресса в жизни. Исходя из этого ученые отмечают связь между увеличением числа родителей, которые ежедневно подвергаются стрессовым факторам и увеличением количества старших дошкольников со страхами [8].

Для того, чтобы определить особенности проявления страхов у детей старшего дошкольного возраста, были рассмотрены отечественные и зарубежные исследования на эту тему. Так, например, Л.С. Акопян отмечает, что страхи – это одно из важнейших звеньев в регуляции поведения детей старшего дошкольного возраста. Также в своих исследованиях ученый делает выводы о том, что детские страхи – это положительное явление, если они находятся в пределах нормы.

При проведении анализа зарубежных исследований по этому вопросу подтвердились выводы о том, что в старшем дошкольном возрасте количество детских страхов возрастает. Также исследователи отметили преобладающие страхи у детей старшего дошкольного возраста: страх смерти, страх животных, страх врачей, воображаемые страхи, страх природных катаклизмов [9].

Представляет интерес и зарубежное исследование культуры страха, в котором говорится о том, что воображаемые страхи преобладают над реальными у детей старшего дошкольного возраста. Они указывали на следующую связь: чем ближе возраст ребенка становится к восьми годам, тем меньше становится воображаемых страхов, и тем больше становится реальных страхов, которые в особенности связаны со школой [10].

А.И. Захаров в своих трудах писал о том, что страхи в старшем дошкольном возрасте являются ярко выраженными, а среди страхов он обозначал страх смерти как доминирующий. За страхом смерти он ставил страх животных, затем мнимые страхи и так далее. Ученый утверждал о том, что

страх смерти является основным среди других страхов из-за того, что дети в старшем дошкольном возрасте уже осознают неизбежность смерти. Дети в таком случае могут бояться смерти напрямую, или же косвенно, то есть бояться того, что может привести к летальному исходу: стихии, высота, болезни и так далее [11].

Стоит обратить внимание и на методы коррекции детских страхов, которые выделяют не только педагоги и психологи, но и неврологи в том числе, ведь при своевременной коррекционной работе невротические страхи обычно проходят. Педагоги-психологи отмечают, что работу по коррекции страхов у старших дошкольников можно проводить индивидуально и в группе.

Так, одним из методов коррекции страхов у старших дошкольников является артпедагогика, ведь занятие искусством – это получение положительных эмоций, позволяющих погрузиться в свои страхи так, чтобы пережить их [12].

В настоящее время, методы, которые разработал А.И. Захаров очень популярны. Он также утверждал и о том, что искусство – это естественная возможность для развития воображения и пластичности мышления у старших дошкольников. Исследуя данную проблему, А.И. Захаров отмечал, что дети с хобби в виде искусства отличаются от других своей непосредственностью в выражении чувств и фантазией, что гарантирует им меньшую вероятность проявления страхов.

Однако помимо артпедагогики в психолого-педагогической литературе учеными А.А. Ковалевская, Р. Лазарус, Д. Маман. описаны и другие приемы коррекции страхов: игровые методы, вербализация страхов. Эти приемы включаются в программы коррекции страхов у детей, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии. Такая программа может включать в себя обучение детей контролировать свои мысли и переоценивать страшные ситуации, а также тренировки по постепенному освоению страшных ситуаций.

По сути коррекционная работа будет направлена на отношение ребенка к факторам, вызывающим страх. Благодаря этому ребенок научится испытать позитивные эмоции, что окажет хорошее воздействие на его психику.

Е.И. Рогов обозначил еще несколько методов коррекции страхов, к ним относятся:

1. сенсбилизация, посредством которой чувствительность к пугающим факторам уменьшается из-за того, что ребенок замечает отношение взрослых людей к пугающему предмету, а также из-за получения им большей информации об этом предмете;

2. разыгрывание ситуации, в которой ребенок будет взаимодействовать со своим страхом. Для разыгрывания данной ситуации следует по-

добрать игрушки, которые имеют схожести с объектом страха, а затем выбрать такой сюжет игры, чтобы ребенок почувствовал то, как он сам может справиться со своим страхом и урегулировать эмоции по отношению к нему;

3. создание эмоциональных качелей, которые помогут ребенку переходить от состояния опасности к состоянию безопасности, благодаря такому приему ребенок сможет обучиться саморегуляции.

Учёные также отмечают то, что для того, чтобы занятия по профилактике и коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста были эффективными, специалисту необходимо проводить работу не только с ребенком, но и с его родителями, поскольку как уже говорилось выше, старшие дошкольники тесно взаимодействуют со взрослыми и перенимают их переживания. Таким образом, работа психолога с родителями должна быть направлена как на профилактику и коррекцию страхов у детей, так и на коррекцию травмирующих стилей воспитания.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил авторам данного исследования выделить основные виды страхов, присущие старшим дошкольникам на основании зарубежных и отечественных исследований. Так, старшим дошкольникам характерны следующие виды страхов:

- страх смерти;
- страх животных;
- страх сказочных персонажей;
- страх плохих снов;
- медицинские страхи;
- социально-опосредованные страхи.

Психологический портрет ребёнка со страхами исследователи определили так: ребенок замкнутый, неохотно идет на контакт из-за недоверия к окружающему миру. Такой ребенок подозрителен и насторожен во всём, а ощущение чего-то нового вызывает у него тревогу. Длительное нахождение в такой ситуации подвергает старшего дошкольника появлению невротических страхов, от которых он не будет в состоянии избавиться самостоятельно. Взрослые в семье такого ребенка обычно и являются источниками страхов, потому что старшему дошкольнику характерно подражать взрослым и быть чрезмерно внушаемым.

### **Заключение**

Таким образом, можно сделать вывод о том, что старший дошкольный возраст – это сложный процесс, в период которого у ребенка появляются новообразования в психике, а также развивается мышление, речь, память. Ребенок в этом возрасте овладевает навыками общения и принимает общественные нормы и ценности, которые перенимает на себя. Старший дошкольник обретает интерес к общению со сверстниками и со взрослым окружением, что обуславливает его потребность к

подражанию, поэтому микроклимат в семье должен быть благоприятным для ребенка, в противном случае ребенка настигнут страхи, которые будут являться невротическими.

Как было сказано, страхи у старших дошкольников могут быть возрастными, которые находятся в пределах нормы и обычно своевременно исчезают, и невротическими, которые оставляют следы на психике ребенка и препятствуют его благоприятному развитию. В целом можно выделить три концепции, которые способствуют объяснению происхождения страха:

- концепция, основанная на характеристике поведения старшего дошкольника, которая была сформирована из-за неправильного воспитания и «заражения» чувством нестабильности окружающего мира, которое непосредственно свойственно родителям детей со страхами;
- концепция, основанная на подходе нейрофизиологов. Данная концепция гласит о том, что страх и тревожность у детей возникают в резуль-

тате условно-рефлекторного и инстинктивных механизмов;

- концепция, основанная на бихевиоризме, обуславливается тем, что страх – это реакция ребенка на реальную или мнимую угрозу.

Также, можно отметить, что страх смерти является доминирующим у большинства детей старшего дошкольного возраста, наряду со страхом смерти идут и сопутствующие ему страхи: страх заболеть, страх физического насилия, страх врачей и другие.

Что касается приемов профилактики и коррекции страхов, то наиболее популярными и эффективными среди них являются арт-педагогика и игры, потому что эти два направления являются ведущими видами деятельности у старших дошкольников.

### Список литературы

1. Ainsworth M.D.S., Blehar M.C, Waters E., Wall S.N. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. New York: Psychology Press, 2015.
2. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 318 с.
3. Ковалевская А.А. Практика психологической коррекции страхов младших школьников // Гуманитарные науки (г. Ялта). 2016. № 1(33). С. 185-190. EDN: VPPYLD
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Верба А.С., Иванов В.Е., Сергеева Е.В. Особенности функционального развития детей 6-7 лет и прогнозирование рисков дезадаптации и трудностей обучения // Новые исследования. 2020. № 1(61). С. 19-36. EDN: OXZJUX
5. El Rafihi-Ferreira R., Lewis K.M., McFayden T., Ollendick T.H. Predictors of Nighttime Fears and Sleep Problems in Young Children // Journal of child and family studies. 2019. Vol. 28. Issue 4. P. 941-949. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01332-9>
6. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений. 10-е изд., перераб. и доп. М.: Академия. 2006. 608 с.
7. Овчарова Р.В. Психология родительства: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии. М.: Академия. 2005. 368 с.
8. Акопян Л.С. Невербальная картина детских страхов // Российский психологический журнал. 2010. Т. 7. № 2. С. 15-21. EDN: NRFVAD
9. Chaplin T.M., Aldao A. Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review // Psychological Bulletin. 2013. Vol. 139. Issue 4. P. 735-765. <https://doi.org/10.1037/a0030737>
10. Furedi F. The only thing we have to fear is the 'culture of fear' itself // American journal of sociology. 2007. Vol. 32. №. 2. P. 231-234.
11. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Питер, 2000.
12. Давлетова А.И., Серая А.А. Изотерапия как метод работы со страхами младших школьников // Международный научно-исследовательский журнал. 2015. № 7-4(38). С. 113-116.

### References

1. Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E, Wall SN. *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. New York: Psychology Press; 2015.
2. Bandura A. *Teorija social'nogo nauchenija = Social learning theory*. Saint Petersburg: Evrazija Publ.; 2000. 318 p. (In Russ.).
3. Kovalevskaia AA. Praktika psihologicheskoi korekcii strahov mladshih shkol'nikov = Practice of psychological correction of fears of young schoolchildren. *The Humanities*. 2016;(1):185-190. (In Russ.).
4. Bezrukikh MM, Filippova TA, Verba AS, Ivanov VE, Sergeeva EV. Studying functional development and

- predicting the risks of maladaptation and learning difficulties in 6-7-year-old children. *Novye issledovaniya*. 2020;(1):19-36. (In Russ.). EDN: OXZJUX
5. El Rafihi-Ferreira R, Lewis KM, McFayden T, Ollendick TH. Predictors of Nighttime Fears and Sleep Problems in Young Children. *Journal of child and family studies*. 2019;28(4):941-949. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01332-9>
  6. Mukhina BC. Vozrastnaya psikhologiya. Fenomenologiya razvitiya = *Age psychology. Phenomenology of development*. 10th ed. Moscow: Akademiya Publ.; 2006. 320 p. (In Russ.).
  7. Ovcharova RV. *Psikhologiya roditel'stva: ucheb. posobie dlya studentov vuzov, obuchayushchikhsya po napravleniyu i spetsial'nostyam psikhologii = Psychology of parenthood: textbook for university students studying in the field of psychology*. Moscow: Akademiya Publ.; 2005. 368 p. (In Russ.).
  8. Akopian LS. Neverbal'naya kartina detskikh strakhov = A non-verbal picture of children's fears. *Russian Psychological Journal*. 2010;7(2):15-21. (In Russ.). EDN: NRFVAD
  9. Chaplin TM, Aldao A. Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2013;139(4):735-765. <https://doi.org/10.1037/a0030737>
  10. Furedi F. The only thing we have to fear is the 'culture of fear' itself. *American journal of sociology*. 2007;32(2):231-234.
  11. Zakharov AI. *Dnevnye i nochnye strakhi u detei = Day and night terrors in children*. Saint Petersburg: Piter Publ.; 2000. (In Russ.).
  12. Davletova AI, Seraia AA. Izoterapiya kak metod raboty so strakhami mladshikh shkol'nikov = Isotherapy as a method of working with the fears of younger schoolchildren. *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal*. 2015;(7-4):113-116. (In Russ.)

#### **Информация об авторах:**

**Огольцова Елена Геннадиевна**, канд. пед. наук, доктор PhD, доцент, преподаватель, Новосибирский государственный технический университет (630073, г. Новосибирск, проспект Карла Маркса, д. 20, Россия), Scopus Author ID: 56786388100, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3743-879X>, SPIN-код: 2758-5456, email: [cmaffia72@mail.ru](mailto:cmaffia72@mail.ru)

**Бекетова Елена Николаевна**, магистрант, Новосибирский государственный технический университет (630073, г. Новосибирск, проспект Карла Маркса, д. 20, Россия), ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-4408-794X>, SPIN-код: 7713-0656, email: [beketova.elena.99@bk.ru](mailto:beketova.elena.99@bk.ru)

**Вклад авторов:** Авторы внесли равный вклад в исследовательскую работу.

**Конфликт интересов:** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию: 30.05.2023*

*Одобрена после рецензирования: 21.09.2023*

*Принята к публикации: 22.09.2023*

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

#### **Information about the authors:**

**Elena G. Ogoltsova**, Cand. Sci. (Pedag.), Doctor of PhD, Associate Professor, Teacher, Novosibirsk State Technical University (20 K. Marksa Ave., Novosibirsk 630073, Russia), Scopus Author ID: 56786388100, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3743-879X>, SPIN-код: 2758-5456, email: [cmaffia72@mail.ru](mailto:cmaffia72@mail.ru)

**Elena N. Beketova**, Master student, Novosibirsk State Technical University (20 K. Marksa Ave., Novosibirsk 630073, Russia), ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-4408-794X>, SPIN-код: 7713-0656, email: [beketova.elena.99@bk.ru](mailto:beketova.elena.99@bk.ru)

**Contribution of the authors:** *The contribution of the authors is equal.*

**Conflict of interests:** The authors declare that there is no conflict of interest.

*Received: 30.05.2023*

*Approved after reviewing: 21.09.2023*

*Accepted for publication: 22.09.2023*

The authors have read and approved the final manuscript.



<https://izdanie-nauka.ru/>

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ**

**VOCATIONAL EDUCATION**

УДК 37.0152  
[https://doi.org/10.54158/27132838\\_2023\\_4\\_4\\_144](https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_4_144)  
EDN: FYMFNA



Научная статья

**О.В. Костромина**  , **Д.А. Авдеева**

Самарский государственный технический университет

г. Самара, Россия

 [kostroma8181@mail.ru](mailto:kostroma8181@mail.ru)

## Социализация студентов высших учебных заведений средствами физической культуры

**Аннотация.** В статье рассматриваются понятие, этапы и роль процесса социализации студентов высших учебных заведений. Рассмотрены ряд теорий, которые образуют основу понимания социализации: теория социального научения, теория статусных ролей, теория идентичности, теория социального конструкционизма. Определено, что социализация студентов вуза является следствием взаимодействия с различными средами и аспектами жизни высшего учебного заведения, такими как учеба, социальная среда, культурные события, коллективы. Подчеркивается, что результатом социализации являются изменения в поведении и мышлении человека. Результаты социализации студента вуза могут быть индивидуальными и зависят от множества факторов, таких как личные особенности студента, его участие в различных мероприятиях, в том числе физкультурного характера. Авторы описывают такое эффективное средство социализации как совокупность форм и методов физической культуры и спорта. Роль физической культуры в социализации студентов доказана во первых средствами педагогического эксперимента, анкетирования, тестирования экспериментальной группы студентов, во вторых – организацией комплекса мероприятий физкультурного характера. Доказывается, что физическая культура способствует успешной социализации студента, влияет на приобретение им социальных навыков, знаний, ценностей, идентичностей, необходимых молодым людям. Материалы статьи будут интересны студентам, их родителям, преподавателям, психологам высших учебных заведений, а также социальным работникам.

**Ключевые слова:** социализация молодежи, адаптация студентов, физическая культура, модель социализации студентов, уровень социализированности личности

**Для цитирования:** Костромина О.В., Авдеева Д.А. Социализация студентов высших учебных заведений средствами физической культуры // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2023. Т. 4. № 4. С. 144-150. [https://doi.org/10.54158/27132838\\_2023\\_4\\_4\\_144](https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_4_144) EDN: FYMFNA

Original article

**O.V. Kostromina**  , **D.A. Avdeeva,**

Samara State Technical University,

Samara, Russia

 [kostroma8181@mail.ru](mailto:kostroma8181@mail.ru)

## Socialisation of students of higher education institutions by means of physical culture

**Abstract.** The article deals with the concept, stages and role of the socialisation process of higher education students. A number of theories that form the basis for understanding socialisation are considered: the theory of social learning, the theory of status roles, the theory of identity, the theory of social constructionism. It is

© Костромина О.В., Авдеева Д.А., 2023



Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.  
The content is available under Creative Commons Attribution 4.0 License.



defined that socialisation of university students is a consequence of interaction with different environments and aspects of life of higher education institution, such as studies, social environment, cultural events, and teams. It is emphasised that the results of socialisation are changes in human behaviour and thinking. The results of socialisation of a university student can be individual and depend on many factors, such as personal characteristics of the student, his/her participation in various activities, including physical education. The authors describe such an effective means of socialisation as a set of forms and methods of physical culture and sport. The role of physical culture in socialisation of students is proved firstly by means of pedagogical experiment, questionnaires, testing of the experimental group of students, secondly - by organisation of a complex of events of physical culture character. It is proved that physical culture contributes to the successful socialisation of students, influences their acquisition of social skills, knowledge, values, identities necessary for young people. The materials of the article will be of interest to students, their parents, teachers, psychologists of higher education institutions, as well as social workers.

**Keywords:** socialisation of youth, adaptation of students, physical culture, model of socialisation of students, level of socialisation of personality

**For citation:** Kostromina OV, Avdeeva DA. Socialisation of students of higher education institutions by means of physical culture. *Science and Practice in Education: Electronic Scientific Journal*. 2023;4(4):144-150. (In Russ.). [https://doi.org/10.54158/27132838\\_2023\\_4\\_4\\_144](https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_4_144) EDN: FYMFNA

### Введение

Социализация в высшей школе является наиболее значимым звеном в системе образования. «Социализация студенческой молодежи в период обучения в высшем учебном заведении – это процесс познания, освоения и усвоения студентом специфических социально-профессиональных ролей, норм и ценностей, выработанных и принятых в обществе, в конкретном высшем учебном заведении, необходимых для выполнения будущих социальных и профессиональных функций специалиста и формирование на этой основе определённого социального типа личности как системы её социально и профессионально-важных качеств» [1, с. 114]. Под социализацией принято понимать процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта. Данный опыт существенно необходим в общении с различными социальными группами, в учебной и профессиональной деятельности. Социализация может происходить как в условиях неуправляемого воздействия на личность различных событий его жизни, имеющих характер разнонаправленных факторов, так и может быть управляемым процессом и иметь конкретные цели и задачи. Это происходит в условиях целенаправленного, дидактически организованного, планомерного процесса, осуществляемого в интересах общества, к которому принадлежит индивид. Именно такой управляемый процесс необходимо сделать доминантой в процессе социализации.

Система вузовского образования является не только центром науки и подготовки высококвалифицированных специалистов, но и пространством, в котором созданы условия для удовлетворения потребности личности в профессиональном, культурном и нравственном саморазвитии, в свободной реализации творческих возможностей.

Задача вуза – создать условия для целенаправленного комплексного профессионального и социально-психологического становления, т.е. обеспечить социализацию личности студента для успешной профессиональной и научной деятельности.

Если проблемы профессионального становления специалиста в достаточной мере успешно решаются в рамках учебно-воспитательного и научного процесса и являются традиционными для высшей школы, то вопросы социально-психологического развития личности и, особенно ее социализации, требуют особого внимания. Социализация студентов в вузе принципиально отличается от соответствующего процесса в общеобразовательной школе. Это связано с возрастными особенностями объекта социализации: наличие сформированных моральных и социальных принципов, устойчивость психики, наличие имеющегося опыта. Кроме того, у студента более высок объём багажа социального опыта, который является отправной точкой в социализации студентов. Результатом социализации считают изменения и адаптации, происходящие в их поведении, мышлении и отношениях в результате взаимодействия с социальной средой, в которой они находятся, в данном случае – учебной средой высшего учебного заведения.

Несмотря на большое количество исследований социализации студентов, одной из ведущих проблем начала обучения в вузе является вхождение в новый социум, знакомство с его правилами, принципами. Многие студенты, особенно в период первого курса, нуждаются в психологическом консультировании, работе с социальными педагогами и психологами. В данной работе мы рассмотрим роль физической культуры в социализации студенческой молодежи.

### Обзор литературы

Изучение социализации молодежи включает в себя различные теоретические концепции, которые помогают объяснить и понять процесс социализации и его влияние на развитие молодых людей. Рассмотрим некоторые из них:

- Теория социального научения, которая утверждает, что социализация происходит через наблюдение, моделирование и подражание другим людям. Эта теория подчеркивает роль обучения и опыта в формировании поведения и ценностей молодежи [2, с. 220].

- Теория статусных ролей. Ее основоположник Р. Мертон утверждал, что социализация молодежи связана с принятием и осуществлением социальных ролей, которые общество ожидает от них. Молодежь стремится соответствовать ожиданиям и нормам, связанным с их статусом в обществе. А.Н. Леонтьев проводил исследования, в которых исследовал роль статусных ролей в психологическом развитии личности и социализации. Он разрабатывал идеи о том, как социальные роли влияют на формирование личности и взаимодействие человека с окружающим миром [3].

- Теория идентичности предполагает, что социализация молодежи связана с развитием идентичности и самосознания. Молодые люди проходят через различные этапы развития личности, где они определяют свои ценности, убеждения и роли в социальной среде [4].

- Также социализация рассматривается также в рамках социального конструкционизма, согласно ему реальность не предопределяется объективными факторами, такими как биология или физическая среда, а вместо этого развивается посредством постоянного взаимодействия между людьми. Эти взаимодействия включают язык, рассказывание историй, общее понимание символов и представлений и ряд других коммуникативных практик, которые формируют то, как мы воспринимаем наш мир [5].

Социализация студенческой молодежи – двусторонний процесс, включающий в себя, с одной стороны, усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, с другой стороны, «процесс активного воспроизводства системы социальных связей индивидом за счет его активной деятельности, активного включения в социальную среду» [6, с. 24].

Социализация в вузе осуществляется в два этапа.

- Первый этап. 1-2 курс. Адаптация к специфике образовательной деятельности в высшей школе, его нормам и правилам.

- Второй этап. 3-5 курс. Доминанта профессиональной специализации, благодаря практическим занятиям, началу профессиональной деятельности, общению со специалистами выбран-

ного профиля и погружению в профессиональную среду.

Деление на данные этапы индивидуальны и зависят от совокупности различных причин (подбор студентов, преподавательский состав, географическое расположение вуза, традиции данного учебного заведения).

#### **Материалы и методы**

Для решения поставленных задач использовался следующий комплекс методов исследования: теоретического уровня: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; эмпирического уровня: педагогический эксперимент.

#### **Процедура начального этапа исследования**

Для стимулирования социализации студенческой молодежи в социокультурной образовательной среде следует использовать модель, основанную на личностно-ориентированном подходе. Модель успешной социализации студентов вуза должна предоставлять систематическую и целенаправленную поддержку, которая помогает студентам успешно интегрироваться в учебную и социальную среду, достигать своих академических и личностных целей и развиваться в полной мере.

Данная модель состоит из нескольких составляющих:

- социокультурная среда образовательного учреждения (нравственно-психологической атмосфера, воспитательно-образовательная деятельность, поведение педагогов и студентов);

- содержание образования, актуализирующее принципы ответственного поведения студентов и расширяющее спектр осваиваемых социальных ролей;

- активные формы и методов обучения, где проявляется субъектная позиция студентов.

Таким образом, формы физической культуры также выступают средством социализации. Для эффективного процесса социализации с использования форм физической культуры необходимо:

- формировать положительный имидж здорового образа жизни;

- освещать спортивные мероприятия в социальных сетях и СМИ вуза;

- создавать в вузе пространство для занятия физической культурой не только в рамках учебных занятий, но и индивидуальных занятий (секции, спортивные сообщества);

- организовывать физические упражнения в ходе учебного дня;

- проводить просветительскую работу со студентами о влиянии физической активности на здоровье и работоспособность.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Исследование проходило в Самарском государственном техническом университете в октябре

2022 года. Участники – студенты первого курса, 108 респондентов.

Для выявления уровня социализированности была использована анкета М.И. Рожкова, предназначенная для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся. Основным методом данного исследования является тестирование. В соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования проводится интерпретация результатов.

Обработка полученных данных тестирования свидетельствует о том, что лишь 19% респондентов имеют высокую степень социализированности, 54% – среднюю степень, 27% – низкую степень.

Среди студентов первого курса факультета инженерных систем и природоохранного строительства, Самарский государственный технический университет была выбрана экспериментальная группа в количестве 28 человек. Результаты тестирования данной группы были среднестатистические по курсу. С данной группой в период с октября 2022 года по апрель 2023 г. была реализована дополнительная программа физической культуры, которую мы назвали: «Мой друг – физкультура!». Авторами и организаторами данной программы стали студенты – волонтеры 3 курса факультета инженерных систем и природоохранного строительства, Самарского государственного технического университета. Программа включает в себя следующие направления работы:

1. Трекинги по Самарскому региону (гора Стрельная, Молодецкий курган, с. Ширяево, Лысая гора и др.).

2. Сплав по реке Сок.

3. Ежедневный студенческий танцевальный флешмоб, проводимый волонтерами.

4. Участие в секциях, проводимых непосредственно в ВУЗе (теннис, волейбол, футбол, баскетбол, хоккей).

5. Совместные и индивидуальные прогулки не менее 30 минут в день.

6. Коллективные формы работы на уроках физической культуры.

Авторы статьи сопровождали экспериментальную группу студентов, организовывали с ними системные встречи, на которых в общих и индивидуальных беседах определяли ход и эффективность предложенной программы.

Кроме того, преподаватели физической культуры использовали в ходе занятий в экспериментальной группе коллективные формы физических упражнений, в которых необходимо взаимодействие и взаимопомощь.

По завершению данной программы в апреле 2023 года было проведено повторное тестирова-

ние всех первокурсников.

Результаты анкеты экспериментальной группы показывают эффективность физической культуры и здорового образа жизни в процессе социализации.

В экспериментальной группе 25% респондентов показали высокую степень социализированности, 71% – среднюю степень, и лишь 4% – низкую степень. В целом по курсу эти показатели составили: 20% респондентов показали высокую степень социализированности, 57% – среднюю степень, и лишь 23% – низкую степень.

Исходя из этого, необходимо сделать выводы о эффективном влиянии физической культуры на процесс социализации студентов высшего учебного заведения. В процессе физкультурной деятельности молодой человек вступает в большое количество социальных контактов, в результате которых он адаптируется к новым условиям окружающей среды. Физкультурная деятельность вовлекает студентов в целый спектр социальных отношений, формирует адекватные поведенческие нормы поведения.

В личной беседе студенты экспериментальной группы указывают на то, что программа «Мой друг - физкультура!» положительно отразилась на уровень их социализации не только в рамках вуза, но и в их личном социальном пространстве (семья, друзья, знакомые). Они меньше испытывают затруднений в установлении контактов с другими индивидами, проявляют толерантность, отмечают появление эмпатии в своём поведении, заинтересованность в участии в социальных проектах, многие изъявили желание заняться волонтерской деятельностью. Все это положительным образом сказывается и на качестве образовательного процесса.

К условиям эффективности социализации в процессе физических занятий относят:

- соответствие особенностей педагогического воздействия и внутренних особенностей личности учащегося;
- формирование мотивации различного рода отношений и деятельности в процессе физического воспитания;
- положительное воздействие занятий физкультурой на эмоциональную сферу человека;
- создание адекватного самоанализа и самооценки студентов [7, с. 31].

### **Заключение**

Социализация студентов – сложный многоуровневый процесс, связанный с изменениями в потребностях, интересах личности, в социальном опыте. Теоретическая значимость исследования определяется тем, что в работе выделены факторы, определяющие эффективность процесса социализации студентов, включенных в физкультуру.

турную деятельность. Соответственно формы физкультурной деятельности носят направленный социализирующий характер. Предложена совокупность направлений физкультурной деятельности, механизмы и организационно-педагогические условия необходимые для успешной социализа-

ции студентов в соответствии с современными требованиями и на перспективу. Полученные результаты могут служить основанием для дальнейших научных исследований в области профессионального образования.

### Список литературы

1. Эррера Л.М. Стимулирование социализации студенческой молодежи в социокультурной образовательной среде (личностно-ориентированный подход) // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2011. Т. 8. № 4. С.55-60. EDN: OOUHXB
2. Власенко Е.А. Диспозиционный подход к доверию в социальной психологии // Известия российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2022. № 205. С. 219-228. <https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2022-205-219-228> EDN: PYRFOH
3. Леонтьев А.Н. Эволюция, движение, деятельность. М.: Смысл. 2012. 950 с.
4. Hakola R., Erik H. Erikson's identity theory and the formation of early Christianity // Journal of Beliefs & Values. 2009. Vol. 30. Issue 2. P. 5-15. <https://doi.org/10.1080/13617670902784501>
5. Burningham K., Cooper G. Being Constructive: Social constructionism and the environment // Sociology. 1999. Vol. 33. Issue 2. P. 297-316. <https://doi.org/10.1017/S0038038599000188>
6. Сокова М.С. Теоретические основы исследования социализации студенческой молодежи в процессе подготовки к профессиональной деятельности // Вестник Военного университета. 2011. № 2 (26). С. 21-25. EDN: OODIPP
7. Турбина Е.Г, Маркин А.В. Физические упражнения как средство адаптации студентов первого курса высших учебных заведений // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2023. Т. 4. № 1. С. 28-32. EDN: FQLWVS

### References

1. Ehrerra LM. Stimulirovanie sotsializatsii studencheskoi molodezhi v sotsiokul'turnoi obrazovatel'noi srede (lichnostno-orientirovannyi podkhod) = Stimulating socialisation of student youth in a socio-cultural educational environment (person-centred approach). *Russian Journal of Education and Psychology*. 2011;8(4):55-60. (In Russ.). EDN: OOUHXB
2. Vlasenko EA. Dispositional approach to trust in social psychology. *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*. 2022;(205):219-228. (In Russ.). <https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2022-205-219-228> EDN: PYRFOH
3. Leontev AA. *Evolyutsiya, dvizhenie, deyatel'nost' = Evolution, movement, activity*. Moscow: Smysl Publ.; 2012. 950 p. (In Russ.).
4. Hakola R, Erik H. Erikson's identity theory and the formation of early Christianity. *Journal of Beliefs & Values*. 2009;30(2);5-15. <https://doi.org/10.1080/13617670902784501>
5. Burningham K, Cooper G. Being constructive: Social constructionism and the environment. *Sociology*. 1999;33(2):297-316. <https://doi.org/10.1017/S0038038599000188>
6. Sokova MS. Teoreticheskie osnovy issledovaniya sotsializatsii studencheskoi molodezhi v protsesse podgotovki k professional'noi deyatel'nosti = Theoretical bases for the study of socialisation of student youth in the process of preparation for professional activity. *Vestnik Voennogo universiteta*. 2011;(2):21-25. (In Russ.). EDN: OODIPP
7. Turbina EG, Markin AV. Physical exercises as a means of adaptation of first-year students of higher educational institutions. *Science and Practice in Education: Electronic Scientific Journal*. 2023;4(1):28-32. (In Russ.). [https://doi.org/10.54158/27132838\\_2023\\_4\\_1\\_28](https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_1_28) EDN: FQLWVS

### Информация об авторах:

**Костромина Ольга Владимировна**, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Самарский государственный технический университет (443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 244, Россия), ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9567-9973>, email: kostroma8181@mail.ru

**Авдеева Дарья Алексеевна**, студент 4 курса факультета инженерных систем и природоохранного строительства, Самарский государственный технический университет (443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 244, Россия), email: eakolcoba@yandex.ru

**Вклад авторов:** Авторы внесли равный вклад в исследовательскую работу.

**Конфликт интересов:** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию: 30.07.2023*

*Одобрена после рецензирования: 12.09.2023*

*Принята к публикации: 17.09.2023*

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

**Information about the authors:**

**Olga V. Kostromina**, Associate Professor, Samara State Technical University (224 Molodogvardeiskaya Str., Samara 443100, Russia), ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9567-9973>, email: kostroma8181@mail.ru

**Daria A. Avdeeva**, student, Samara State Technical University (224 Molodogvardeiskaya Str., Samara 443100, Russia), email: eakolcoba@yandex.ru

**Conflict of interests:** The authors declare that there is no conflict of interest.

*Received: 30.07.2023*

*Approved after reviewing: 12.09.2023*

*Accepted for publication: 17.09.2023*

The author has read and approved the final manuscript.

УДК 37.013.77  
[https://doi.org/10.54158/27132838\\_2023\\_4\\_4\\_151](https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_4_151)  
EDN: PHLLEP



Научная статья

**Е.Г. Турбина, А.В. Маркин** ✉  
Самарский государственный технический университет  
г. Самара, Россия  
✉ [Markintolya441@gmail.com](mailto:Markintolya441@gmail.com)

## Роль физических упражнений в формировании когнитивных способностей студентов высших учебных заведений

**Аннотация.** Процесс развития компетенций при формировании ценностного отношения к здоровому образу жизни – это планомерная, целенаправленная работа, осуществляемая с учетом возрастных психофизиологических, социальных и деятельностных аспектов в условиях организации здоровьесберегающей среды высшего учебного заведения участниками образовательного процесса. Определено, что одним из важных показателей развития компетенций ведения здорового образа жизни является физическое развитие, где студенты самосовершенствуются в духовном и физическом направлении. В данной статье определена роль физической культуры в формировании когнитивных способностей студентов высших учебных заведений, необходимых для их будущей профессиональной деятельности. Описаны такие основные когнитивные способности человека как: восприятие, внимание, мышление, речь и воображение. Выделены когнитивные функции. Определены когнитивные способности, формируемые с помощью физической культуры, их роль в образовательной и будущей профессиональной деятельности студентов. Авторами были проведены эксперименты, подтверждающие роль физических упражнений в формировании когнитивных способностей. Материалы статьи представляют интерес для студентов, их родителей, преподавателей и психологов высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** физическая культура, профессиональная деятельность, когнитивные способности, восприятие, внимание, память

**Для цитирования:** Турбина Е.Г., Маркин А.В. Роль физических упражнений в формировании когнитивных способностей студентов высших учебных заведений // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2023. Т. 4. № 4. С. 151-157. [https://doi.org/10.54158/27132838\\_2023\\_4\\_4\\_151](https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_4_151) EDN: PHLLEP

Original article

**E.G. Turbina, A.V. Markin** ✉  
Samara State Technical University,  
Samara, Russia  
✉ [Markintolya441@gmail.com](mailto:Markintolya441@gmail.com)

## The role of physical exercise in the formation of cognitive abilities of higher education students

**Abstract.** The process of developing competencies in the formation of a value attitude to a healthy lifestyle is a systematic, purposeful work carried out taking into account age-related psychophysiological, social and activity aspects in the context of the organization of a healthy environment of a higher educational institution by

© Турбина Е.Г, Маркин А.В., 2023



Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.  
The content is available under Creative Commons Attribution 4.0 License.

participants in the educational process. It is determined that one of the important indicators of the development of competencies in leading a healthy lifestyle is physical development, where students self-perfect in the spiritual and physical direction. This article defines the role of physical culture in the formation of cognitive abilities of students of higher educational institutions necessary for their future professional activities. Such basic cognitive abilities of a person are described as: perception, attention, thinking, speech and imagination. Cognitive functions are highlighted. The cognitive abilities formed by physical culture, their role in the educational and future professional activities of students are determined. The authors conducted experiments confirming the role of exercise in the formation of cognitive abilities. The materials of the article are of interest to students, their parents, teachers and psychologists of higher educational institutions.

**Keywords:** physical education, professional activity, cognitive abilities, perception, attention, memory

**For citation:** Turbina EG, Markin AV. The role of physical exercise in the formation of cognitive abilities of higher education students. *Science and Practice in Education: Electronic Scientific Journal*. 2023;4(4):151-157 (In Russ.). [https://doi.org/10.54158/27132838\\_2023\\_4\\_4\\_151](https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_4_151) EDN: PHLLPE

### Введение

Ценностное отношение к здоровому образу жизни и здоровью является условием продления и сохранения трудового потенциала, творчества и духовности человека, это длительный, последовательный процесс.

Для этого нужны не только способы и методы укрепления здоровья, профилактики заболеваний, необходимо повышать роль личностных качеств в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни, а забота о здоровье, его укреплении должны стать ценностными мотивами поведения. Сохранение психического, физического и нравственного здоровья молодежи и нации в целом – это основа здорового образа жизни. Однако, для успешной личной и профессиональной деятельности молодому человеку необходимо не только набор знаний, умений и навыков, но и высокий уровень когнитивных способностей.

### Обзор литературы

Когнитивные структуры – это внутреннее устройство, строение, схемы, которые подготавливают индивида к принятию информации какого-то определенного, а не любого вида, и таким образом управляют его текущей познавательной активностью. Суть теории развития когнитивных структур у молодежи основана на работах швейцарского психолога Жана Пиаже. Эта теория, известная как теория когнитивного развития, предлагает модель развития мышления и познавательных структур у детей и молодежи [1]. По теории Ж. Пиаже, развитие когнитивных структур происходит через активное взаимодействие между человеком и окружающей средой. Он разделяет развитие на стадии, каждая из которых характеризуется уникальными характеристиками мышления. Суть теории заключается в реализации следующих основных принципов: ассимиляции и аккомодации, эгоцентризма и децентрации, формальных операций.

Теория развития когнитивных структур у молодежи подчеркивает, что развитие мышления и познавательных процессов происходит «постепенно

и прогрессивно, с переходом от более простых к более сложным формам мышления» [2, с. 92]. Когнитивные способности – совокупность мозговых процессов, участвующих в познании окружающего мира [3]. С помощью них человек воспринимает, обрабатывает, сортирует, запоминает, хранит и воспроизводит информацию.

К когнитивным способностям принято относиться: восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение. Восприятие – чувственное познание (субъективно представляющееся непосредственным) предметов (физических вещей, живых существ, людей) и объективных ситуаций (взаимоотношения предметов, движений, событий). Для восприятия характерно специфическое переживание прямого контакта с реальным миром (чувство реальности воспринимаемого).

Внимание – сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении и т. д.)

Мышление – процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредствованным отражением действительности.

Речь – сложившаяся исторически в процессе материальной преобразующей деятельности людей форма общения, опосредствованная языком.

Воображение – психический процесс, выражающийся в построении образа, средств и конечного результата предметной деятельности субъекта; в создании программы поведения, когда проблемная ситуация неопределенна; в продуцировании образов, которые не программируют, а заменяют деятельность; в создании образов, соответствующих описанию объекта.

Важнейшее значение воображения в том, что оно позволяет представить результат труда до его начала, тем самым ориентируя человека в процессе деятельности, что имеет важное значение в формировании образа результата профессиональной деятельности (модели, схемы, готовое

изделие).

Рассмотрим роль физической культуры в формировании перечисленных когнитивных способностей.

Одним из основополагающих свойств человеческого мышления является – память. Человек благодаря памяти формирует навыки для решения прикладных задач из совершенно разных областей, так как память структурно представляет собой не только события, пережитые индивидом, но и опыт, который дает возможность воспринимать новые внешние факторы на основе предыдущих.

Известно, что физическая активность индивида вызывает функциональные и структурные изменения во всем мозге. Во время физической активности происходит увеличение выработки некоторых молекул, таких как нейротрофический фактор (BDNF), который играет важную роль в росте и выживаемости нейронов. BDNF способствует росту и развитию нейронов, а также формированию новых связей между ними, что называется нейрогенезом.

Особый интерес представляет влияние физических нагрузок на гиппокамп. Гиппокамп – часть лимбической системы головного мозга и гиппокамповой формации. Участвует в механизмах формирования эмоций, консолидации памяти, пространственной памяти, необходимой для навигации

Центр передового опыта ARC в области интегративных функций мозга (CIBF) отмечает, что «пространственная навигация - важнейший повседневный навык. Такая навигация используется, чтобы ориентироваться, следовать указаниям и не заблудиться. Если человек теряет эту способность, качество нашей жизни значительно снижается.

Большинство исследований пространственной навигации у людей были сосредоточены на гиппокампе, области мозга, участвующей в обучении и памяти [4; 5; 6]. Но при визуализации всего мозга исследования с помощью ФМРТ также затрагивают области мозга, отличные от гиппокампа: парагиппокампальной коре, ретроспленальном комплексе, спинном полостом теле и задней теменной коре.

Исследователи показывают, что эти четыре области мозга функционируют способами, которые дополняют гиппокамп. Важно, что все эти области должны работать вместе, чтобы обеспечить успешную пространственную навигацию [7]. Гиппокамп является очень пластичной структурой, из чего можно сделать вывод, что эта часть мозга реагирует на изменение внешней среды, будь это увеличение физической нагрузки или её снижение [8]. Гипотеза исследования заключается в том, что увеличение количества упражнений способствует развитию гиппокампа. Для подтверждения данно-

го утверждения было проведено следующее исследование.

#### **Материалы и методы**

В ходе исследования были применены следующие методы: анализ теоретических источников по проблеме исследования, эксперимент, обобщение. Участники – 3 курса факультета инженерных систем и природоохранного строительства Самарского государственного технического университета. этого типа расставлять приоритеты в жизни, так как многие молодые люди на сегодняшний день заняты формированием и развитием собственной карьеры.

Однако, в исследовании был выявлен высокий показатель по циклотимности у обучающихся, что приводит к выводу о том, что эмоциональная нестабильность приводит к положительному результату по успеваемости.

Исходя из анализа результатов описательной статистики можно отметить, что в колледже чаще всего обучаются лица, обладающие демонстративной, застревающей, экзальтированной, эмоциональной и циклоидной акцентуациями. Это означает, что психологический портрет старшеклассника можно описать, как личность, желающую привлечь внимание к себе, возможно, именно в этом отражается несоблюдение дресс-кода колледжа, а также систематические опоздания на занятия, что может подтверждать наличие демонстрационного поведения. Однако, обучающиеся колледжа обладают повышенной работоспособностью и оптимистичностью, поэтому всегда готовы что-либо делать, для того чтобы иметь интересный досуг и активную студенческую жизнь. Стоит отметить, что наличие циклоидной акцентуации говорит, о том, что стремление что-либо делать, а именно ходить на занятия и учиться носит не долговременный характер. Также обучающийся ГБПОУ «Пермского колледжа предпринимательства и сервиса» зависим от своих личных переживаний, о чем свидетельствует наличие эмоциональной и экзальтированной акцентуаций характера.

#### **Заключение**

В процессе анализа результатов были сформулированы рекомендации для педагогов колледжа, с целью эффективного взаимодействия с обучающимися, которые обладают разными акцентуациями. Для акцентуированных старшеклассников необходимо со стороны педагога постоянно осуществлять контроль и руководство учебной деятельностью, а также должно быть понимание, того, что помощь в организации познавательной деятельности необходимо осуществлять при помощи родительской поддержки и контроля. Также необходимо проводить тренинги обучения техникам сдержанного поведения. Педагогу следует создавать условия для старшеклассников по



получению высокой оценки путем поэтапного выполнения заданий с увеличением степени сложности. Отметим, что при выставлении оценок необходимо доброжелательное аргументирование результатов старшеклассников, т.е. обязательным является наличие обратной связи со стороны педагога [5].

Таким образом, проведенное исследование показало, что можно говорить о наличии особенностей взаимосвязи акцентуаций характера и показателей успеваемости и посещаемости обучающихся в ГБПОУ «Пермского колледжа предпринимательства и сервиса». Подтвержденная гипотеза говорит о необходимости разработки программы по коррекции акцентуаций характера старшеклассников ГБПОУ «Пермского колледжа предпринимательства и сервиса» и перспективах дальнейшего изучения данной тематики.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В эксперименте приняли участие студенты 3 курса факультета инженерных систем и природоохранного строительства, Самарского государственного технического университета. Испытуемые были разделены на группы, тем кому дали список физических упражнений (бег, прыжки, гимнастика) и на контрольную группу. Итогом исследования стало различие запоминаемых объектов в двух разных тестах – люди, которые занимались физическими упражнениями, показали прирост в количестве визуальной информации, которую они смогли запомнить. Интерпретируя полученную информацию из исследования, можно говорить о положительной корреляции количества запоминаемой визуальной информации и выполнением аэробных упражнений, таких как бег или гимнастика. Для объективности данного эксперимента у групп были изменены задачи, тем не менее и в данном случае выше показатели запоминания были в группе, которая при процессе запоминания выполняла простейшие, но интенсивные упражнения.

Результаты данного эксперимента, позволили сделать вывод о том, что для лучшего запоминания можно рекомендовать студентам во время подготовки к занятиям совмещать запоминание и физическую нагрузку.

Для студента вуза важно не просто запоминать информацию, но и так же важен навык в оценке ситуации – быстром реагировании на меняющиеся условия.

Правильное распределение сил человека очень важно для преодоления любой типовой задачи. Очевидным становится, что должна быть закономерность в развитии подобных навыков и физического состояния человека, а именно его вовлеченность в физическую активность в повседневной жизни.

Для раскрытия этой связи был проведен следующий эксперимент. Студенты были разделены на

две группы по 30 человек в каждой группе. Первая группа была более физически подготовленная. Испытуемым были предложены фланкер-задачи (набор тестов ингибирования ответа, используемых для оценки способности подавлять реакции, которые являются неуместными в определенном контексте), требующей переменного количества тормозящего контроля.

Результаты продемонстрировали взаимосвязь между уровнем физической подготовки и показателями мониторинга действий, при этом группа с более высоким уровнем физической подготовки демонстрирует меньшую амплитуду ERN, чем группа с более низким.

Эти данные подтверждают, что повышение аэробной подготовки дают лучшую производительность при выполнении ускоренных задач с большей физической подготовкой.

Данные эксперименты позволяют сделать вывод о том, что люди с повышенной физической подготовкой и/или физической активностью могут проявлять более высокий уровень контроля во время выполнения заданий, требующих быстрого реагирования.

Физическая культура является не только инструментом развития тела человека, но и возможностью увеличения когнитивных способностей человека при правильном подходе к решению поставленной задачи. Развитие областей ЦНС, ответственных за когнитивные способности человека при помощи физических упражнений, является эффективным способом поддержания и развития умственной деятельности для решения необходимых задач [9]. Но наибольшее влияние на когнитивные способности человека имеют систематические кардионагрузки. За счет таких упражнений как бег или любого другого вида упражнения на сердечную или дыхательную систему, достигается наибольшая эффективность нейропластичности, которая позволяет формировать необходимые для умственной деятельности структуры мозга [10].

Формирование нейронов мозга напрямую может зависеть от создания физической базы организма, что напрямую позволяет говорить о сохранении и улучшении функции памяти при вовлеченности в физическую культуру. В целом, физическая нагрузка может способствовать формированию и росту нейронов в мозге, а также улучшению их функционирования и связей между ними.

### **Заключение**

Таким образом, существует влияние физической культуры на организм человека, а как следствие и на его когнитивные функции в виде памяти, реакции, контроля и сохранении стабильного психического состояния. Для каждой из этих функций наблюдается положительная корреляция от физических упражнений, а значит, для форми-

рования здорового физически и умственно человека, необходимо привлечение физической культуры в жизнь этого человека. Косвенное влияние физических упражнений на когнитивные функции через психическое состояние человека так же является важной частью общего влияния аспектов физической культуры, так как для совершения умственной деятельности необходимо стабиль-

ное психическое состояние, чтобы не допускать ошибки из-за когнитивных искажений, вызванных нестабильной работой человеческого организма. Однако, точные механизмы и влияние физической активности на мозг все еще являются предметом исследований и требуют дальнейших исследований для полного понимания.

### Список литературы

1. Флейвелл Д.Х. Генетическая психология Жана Пиаже / пер. с англ.; с предисл. Жана Пиаже. М.: Просвещение, 1967. 622 с.
2. Розов Н.С. Модель ритуально-символической детерминации установок, способностей и забот // Ученые записки Института психологии Российской академии наук. 2022. Т. 2. № 1. С. 89-100. [https://www.doi.org/10.38098/proceedings\\_2022\\_02\\_01\\_08](https://www.doi.org/10.38098/proceedings_2022_02_01_08) EDN: QRXRHH
3. Гогуадзе Т. Дислексия и когнитивные способности: как они между собой [Электронный ресурс] // сайт Яндекс Дзен. Дата обновления 13.11.2021. URL: <https://dzen.ru/media/tatyanagoguadze/disleksiia-i-kognitivnye-sposobnosti-kak-oni-mejdu-soboi-sviazany-6135d9552c8210027147efaa> (дата обращения: 12.06.2023).
4. Silani G., Frith U., Demonet J.-F., Fazio F., Perani D., Price C., Frith C.D., Paulesu E. Brain abnormalities underlying altered activation in dyslexia: a vocal based morphometry study // *Brain*. 2005. Vol. 128. Issue 10. P. 2453–2461. <https://doi.org/10.1093/brain/awh579>
5. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2002.
6. Морли С., Шефферд Д., Спенс С. Методы когнитивной терапии и тренинга социальных навыков. СПб.: Институт тренинга, 1996. 46 с.
7. Voss M.W., Prakash R.S., Erickson K.I., Basak C., Chaddock L., Kim J.S., Alves H., Heo S., Szabo A.N., White S.M., Wójcicki T.R., Mailey E.L., Gothe N., Olson E.A., McAuley E., Kramer A.F. Plasticity of brain networks in a randomized intervention trial of exercise training in older adults // *Front Aging Neurosci*. 2010. Т. 26. № 2. С. 1-17. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2010.00032>
8. Виноградова А.В., Смирнова П.А., Яковчук З.Ю., Тучина О.П. Роль физической активности в процессах нейрогенеза в гиппокампе // *Молекулярная медицина*, 2022. Т. 20. № 4. С. 22-27. <https://doi.org/10.29296/24999490-2022-04-04> EDN: VUFWYS
9. Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. Формирование физической культуры личности студента – неотъемлемая часть профессионального становления будущего специалиста // *Известия Волгоградского государственного технического университета*. 2013. Т. 10. № 13(116). С. 48-50. EDN QITIZX
10. Baumann O., Mattingley J.B. Extrahippocampal contributions to spatial navigation in humans: a review of the neuroimaging evidence // *Hippocampus*. 2021. Т. 31. № 7. С. 640-657. <https://doi.org/10.1002/hipo.23313>

### References

1. Fleivell DKH. *Geneticheskaya psikhologiya Zhana Piazhe = Jean Piaget's Genetic Psychology*. Moscow: Prosveshchenie Publ.; 1967. 622 p. (In Russ.).
2. Rozov NS. The model of ritual-symbolic determination of attitudes, abilities and concerns. *Proceedings of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences*. 2022;2(1):89-100. (In Russ.). [https://www.doi.org/10.38098/proceedings\\_2022\\_02\\_01\\_08](https://www.doi.org/10.38098/proceedings_2022_02_01_08) EDN: QRXRHH
3. Goguadze T. *Disleksiya i kognitivnye sposobnosti: kak oni mezhdub soboi = Dyslexia and cognitive ability: how they relate to each other*. (In Russ.). <https://dzen.ru/media/tatyanagoguadze/disleksiia-i-kognitivnye-sposobnosti-kak-oni-mejdu-soboi-sviazany-6135d9552c8210027147efaa> [Accessed 12th June 2023].
4. Silani G, Frith U, Demonet JF, Fazio F, Perani D, Price C, Frith CD, Paulesu E. Brain abnormalities underlying altered activation in dyslexia: a vocal based morphometry study. *Brain*. 2005;128(10):2453-2461. <https://doi.org/10.1093/brain/awh579>

5. Bek A, Frimen A. *Kognitivnaya psikhoterapiya rasstroistv lichnosti= Cognitive psychotherapy for personality disorders*. Saint Petersburg: Piter Publ.; 2002. (In Russ.).
6. Morli S, Shefferd Dzh, Spens S. *Cognitive approaches to social skills training*. Saint Petersburg: Institut treninga Publ.; 1996. 46 p. (In Russ.).
7. Voss MW, Prakash RS, Erickson KI, Basak C, Chaddock L, Kim JS, Alves H, Heo S, Szabo AN, White SM, Wójcicki TR, Mailey EL, Gothe N, Olson EA, McAuley E, Kramer AF. Plasticity of brain networks in a randomized intervention trial of exercise training in older adults. *Front Aging Neurosci*. 2010;26(2):1-17. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2010.00032>
8. Vinogradova AV, Smirnova PA, Iakovchuk ZIU, Tuchina OP. The role of physical activity in neurogenesis processes in the hippocampus. *Molekulyarnaya meditsina*. 2022;(4):22-27. (In Russ.). <https://doi.org/10.29296/24999490-2022-04-04> EDN: VUFWYS
9. Egorycheva EV., Chernysheva IV, Musina SV, Shlemova MV. Formirovanie fizicheskoi kul'tury lichnosti studenta – neot»emlemaya chast' professional'nogo stanovleniya budushchego spetsialista = Formation of physical culture of a student's personality is an integral part of professional development of a future specialist. *Izvestia Volgograd State Technical University*. 2013;10(13):48–50. (In Russ.). EDN QITIZX
10. Baumann O, Mattingley JB. Extrahippocampal contributions to spatial navigation in humans: a review of the neuroimaging evidence. *Hippocampus*. 2021;31(7):640-657. <https://doi.org/10.1002/hipo.23313>

#### Информация об авторах:

**Турбина Евгения Георгиевна**, кандидат технических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Самарский государственный технический университет (443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 244, Россия), SPIN-код: 4046-4777, AuthorID: 7418164, email: kozheg@ya.ru

**Маркин Анатолий Вячеславович**, студент 4 курса факультета инженерных систем и природоохранного строительства, Самарский государственный технический университет (443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 244, Россия), email: Markintolya441@gmail.com

#### Вклад авторов:

**Е.Г. Турбина** – разработка теоретико-методологических оснований исследования; теоретический анализ проблемы исследования в отечественной и зарубежной литературе; объяснение полученных данных

**А.В. Маркин** – проведение исследования, сбор систематизация данных, анализ и обобщение результатов исследования.

**Конфликт интересов:** Авторы заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию: 24.05.2023

Одобрена после рецензирования: 18.09.2023

Принята к публикации: 23.09.2023

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

#### Information about the authors:

**Evgeniya G Turbina**, Candidate of Sciences in Technology, Associate Professor, Samara State Technical University (224 Molodogvardeiskaya Str., Samara 443100, Russia), SPIN-код: 4046-4777, AuthorID: 7418164, email: kozheg@ya.ru

**Anatolii V. Markin**, Student of the 4 st year of the Faculty of Engineering Systems and Environmental Construction, Samara State Technical University (224 Molodogvardeiskaya Str., Samara 443100, Russia), email: Markintolya441@gmail.com

#### Contribution of the authors:

**E.G. Turbina** – development of theoretical and methodological foundations of the study; theoretical analysis of the research problem in Russian and foreign science; explanation of the data obtained

**A.V. Markin** – conducting research, collecting systematisation of data, analysing and summarising the results of the study

**Conflict of interests:** The authors declares that there is no conflict of interest.

*Received: 24.05.2023*

*Approved after reviewing: 18.09.2023*

*Accepted for publication: 23.09.2023*

The author has read and approved the final manuscript.

**Электронное издание**

**Наука и практика в образовании: электронный научный журнал**

Электронный научный рецензируемый журнал

**2023. Том 4. № 4**

Ответственный редактор выпуска Михайлова Валерия Евгеньевна

Ответственный секретарь выпуска Горовец Юлия Владимировна

Технический редактор Гам Антон Владимирович

**Дата размещения на сайте 30.09.2023**

---

Издатель: Многопрофильная академия непрерывного образования

Адрес издателя: 644043, г. Омск, ул. Фрунзе, д. 1, корп. 4, оф. 407

Тел. +7 (3812) 79-03-19, <https://izdanie-nauka.ru>  
email: [redactor@mano.pro](mailto:redactor@mano.pro)