

# **ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ: ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ  
ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ**

**WWW.EPEJ.RU**

**НАУЧНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАУКА**

**Педагогика и психология: вопросы  
теории и практики**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ**

**№ 3/2025**

[www.epej.ru](http://www.epej.ru)

Нижний Новгород, 2025

УДК 37

ББК 74

П24

Международный научный электронный журнал «Педагогика и психология: вопросы теории и практики», Нижний Новгород: НОО «Профессиональная наука» - № 3 - 2025. – 38 с.

ISSN 2686-8822

Статьи журнала содержат информацию, где обсуждаются наиболее актуальные проблемы современной педагогики и психологии, и результаты фундаментальных исследований в различных областях педагогики, образования и психологии.

Журнал адресован работникам сферы образования, учителям, преподавателям, психологам, разрабатывающим стратегические направления развития современной педагогической и психологической науки ученым, аспирантам, соискателям, магистрантам, преподавателям-практикам, студентам.

Все включенные в журнал статьи прошли научное рецензирование и опубликованы в том виде, в котором они были представлены авторами. За содержание статей ответственность несут авторы.

Электронная версия журнала находится в свободном доступе на сайте [www.epej.ru](http://www.epej.ru)

УДК 37

ББК 74

### **Редакционная коллегия:**

Главный редактор – **Кузьменко Наталья Ивановна** — кандидат педагогических наук доцент, преподаватель ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж»

### **Редакционный совет:**

1. **Ежкова Нина Сергеевна** — доктор педагогических наук, доцент, Профессор кафедры психологии и педагогики. ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого»

2. **Агеев Валентин Васильевич** — профессор, к.психол.н., университет Кайнар, Алматы

3. **Куликова Татьяна Ивановна** — кандидат психологических наук, доцент, Тульский государственный педагогический университет им Л.Н. Толстого

4. **Лебедева Ирэна Валерьевна** — кандидат социологических наук, доцент, Доцент кафедры гуманитарных дисциплин и английского языка КИМРТ (Каспийского института морского и речного транспорта) имени генерал-адмирала Фёдора Матвеевича Апраксина.

5. **Малушко Елена Юрьевна** — кандидат педагогических наук, доцент, ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»

6. **Молчанова Елена Владимировна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Тихорецке (Краснодарский край)

7. **Шалагинова Ксения Сергеевна** – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого, педагог-психолог Центра образования № 4, г. Тула

8. **Шмелёв Степан Викторович** — главный редактор, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Физиологии и безопасности жизнедеятельности человека, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», директор средней общеобразовательной школы №3, г. Нижний Новгород

**Материалы печатаются с оригиналов, поданных в оргкомитет, ответственность за достоверность информации несут авторы статей**

© НОО Профессиональная наука, 2015-2025

# Оглавление

---

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ..... 6**

Chingizov M.A. Innovative approaches to employee training and development in the era of digital transformation..... 6

Гущина Н.Н. Билингвальное образование как инструмент сохранения культурной идентичности и развития компетенций у молодежи коренных народов севера ..... 15

Мясникова Ю.И. Интернет-ресурсы в реализации предметно-языкового интегрированного обучения: их плюсы и минусы..... 25

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ..... 31**

Савин С.В. Структурные элементы, содержание и группы задач оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста..... 31

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

UDC 658.3

### Chingizov M.A. Innovative approaches to employee training and development in the era of digital transformation

**Chingizov M.A.**

Russia, Kurgan  
Kurgan State University  
Postgraduate student

***Abstract.** The article examines innovative approaches to employee training and development in the context of digital transformation. It analyzes modern trends in corporate learning digitization, including mobile, adaptive, and immersive learning, while identifying key barriers to their implementation. Special attention is given to psychological and organizational factors influencing the adoption of new educational technologies in companies.*

*The study includes a comparative analysis of traditional and innovative methodologies, such as learning through provocation and digital mentoring. The presented data demonstrate the advantages of these approaches in reducing adaptation time, increasing task accuracy, and enhancing employee engagement in the learning process. The significance of personalized training and interactive technologies is emphasized.*

*The research findings confirm the necessity of integrating digital solutions into corporate training systems. Future research prospects include the development of new immersive methodologies, the use of artificial intelligence in learning, and the analysis of the long-term impact of digital educational strategies on employees professional growth.*

***Keywords:** digital transformation, corporate learning, innovative methods, digital mentoring, adaptive learning.*

Рецензент: Кулаченко Марина Петровна - кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики. ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

#### Introduction

In today's world, where technology is rapidly changing traditional business processes, the question of effective employee training and development takes on a new significance. Digital transformation is no longer a concept for the future but has become a daily reality that demands flexibility, adaptability, and constant updating of knowledge. Companies aiming for sustainable growth and competitiveness are forced to reconsider established approaches to employee training by implementing innovative strategies that not only transmit knowledge but also foster critical thinking, the ability for self-development, and the capacity to apply acquired skills in new, often unconventional situations.

This issue becomes particularly relevant in light of the accelerating digitalization of work processes. Artificial intelligence, automation, big data analytics, and virtual reality technologies are reshaping traditional models of interaction within organizations. Conventional training methods, based on linear information acquisition and sequential competence development, no longer meet the needs of the dynamic market. At the same time, the mechanical implementation of technological solutions without considering the individual and organizational characteristics of employees can lead to a formal but ineffective development process.

The aim of this research is to identify and analyze innovative approaches to employee training in the context of digital transformation, assess their effectiveness, and identify potential barriers to their implementation. To achieve this, it will be necessary not only to consider modern technologies and methods but also to analyze the influence of organizational culture, psychological aspects of knowledge perception, and adaptation mechanisms. Unlike most studies focused on traditional methodologies, this work will emphasize interdisciplinary methods. These include cognitive modeling, which allows predicting the individual development trajectories of employees, and network analysis methods, which help identify hidden connections and interactions within the learning group.

Moreover, significant attention will be given to empirical research based on immersive technologies. The use of virtual simulations and adaptive algorithms for personalized learning is becoming not just a convenient tool but a necessary condition for forming flexible and sustainable professional skills. The study will also look at neurofeedback mechanisms used to assess employees cognitive load during training, as well as the concept of «learning through contradiction», where the development of competencies occurs through conscious immersion in problem situations.

Thus, the research covers a wide range of issues, from the theoretical foundations of digital learning to the analysis of specific practices and their impact on employee performance. Innovative approaches should not only complement existing methods but also transform the system of professional development itself, making it more adaptive, personalized, and focused on long-term competency development.

### **Digital transformation and its impact on the training system**

Digital transformation is fundamentally changing the landscape of corporate training by introducing advanced technologies and innovative approaches into employee development processes. These changes reflect the desire of organizations to adapt to rapidly changing market conditions and technological innovations.

Modern technologies offer new opportunities for corporate training, making it more flexible, personalized, and effective. The development of mobile devices enables employees to access learning materials anytime and anywhere, significantly enhancing the individualization of the learning process. Immersive technologies, including virtual and augmented reality, create a fully immersive experience, allowing real-world work situations to be simulated and professional skills to be practiced in a safe environment [1].

The application of artificial intelligence and big data analytics enables adaptive learning, which adjusts to the individual needs and preparation level of each employee. Social learning, in turn, is based on the integration of social platforms and collaborative tools, fostering knowledge and experience sharing among colleagues and strengthening collective interaction [2].

Another important trend is microlearning, which involves the use of short, focused learning modules. This approach allows for quick acquisition of specific skills or knowledge, which is especially relevant in the context of limited time and the high dynamics of work processes [3]. Additionally, microlearning can enhance learner engagement by providing content that is easily digestible and accessible on-demand. As a result, organizations can foster a culture of continuous learning that aligns with the fast-paced nature of modern workplaces. To visually illustrate the distribution of these trends, we present a pie chart displaying their share in the overall volume of digital initiatives in corporate training (Figure 1).

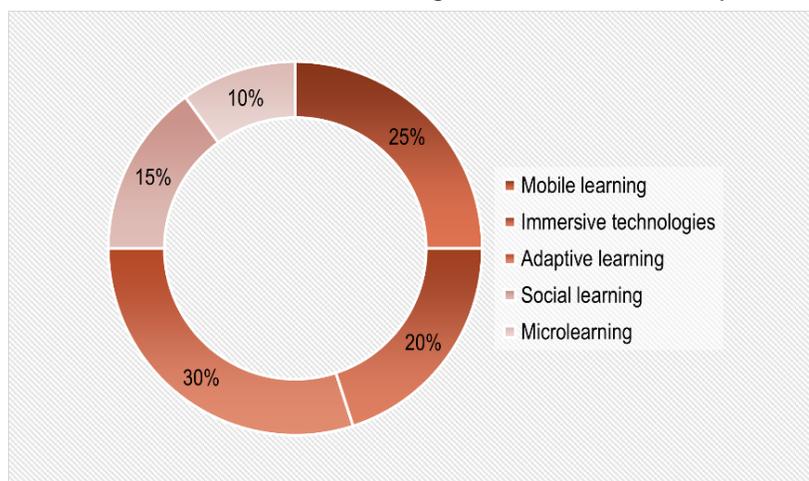


Figure 1. Distribution of digitalization trends in corporate training.

These data demonstrate that the most significant areas are adaptive learning and mobile learning, highlighting the companies drive for personalization and flexibility in educational processes.

However, the implementation of new technologies in learning is accompanied by various psychological and organizational factors that influence their perception and effectiveness. Among the psychological factors, one can note the level of digital literacy of employees, their readiness for change, and their perception of technologies as useful tools or, on the contrary, as threats. Organizational aspects include support from management, the availability of infrastructure, and a culture of continuous learning [4].

For a more detailed analysis, let's present a table reflecting the key psychological and organizational factors affecting the perception of new technologies in learning (Table 1).

Table 1

Psychological and organizational factors in perceiving new technologies in education

Factor	Description	Example
Readiness for change	Openness of employees to new working methods and learning.	Flexible employees adopt and master innovative training approaches more quickly.
Support from management	Active involvement and encouragement of new technology use by management.	Leaders who implement new technologies and motivate their teams to use them facilitate successful adoption.
Organizational culture	The extent to which an organization encourages innovation and continuous learning.	Companies with a culture of ongoing development find it easier to implement new educational technologies.
Availability of necessary infrastructure	Provision of technical conditions for the implementation and use of new technologies.	Lack of stable internet connection hinders the use of online courses.
Social influence	The impact of colleagues and the environment on attitudes towards new technologies.	Positive feedback from colleagues about a new platform increases the willingness of other employees to use it.

The analysis of the presented factors demonstrates that the successful implementation of digital technologies in corporate training depends on a balanced combination of psychological and organizational aspects. Support from management and a favorable organizational culture contribute to the rapid adoption of innovations, while insufficient technical infrastructure and negative previous experiences can significantly slow down this process. Companies that recognize the importance of these factors can proactively develop adaptation strategies, including programs to improve digital competencies, the implementation of flexible learning platforms, and the creation of a comfortable environment for experimenting with new methods. Ultimately, the more thoughtfully technology is integrated, the more effective its perception will be, and the higher employee engagement in the learning process will be.

The analysis of trends in digital transformation and factors affecting the perception of technologies in learning emphasizes the need for deeper and more effective solutions. Modern realities require companies not just to implement digital tools, but to create fundamentally new learning methods that can not only transfer knowledge but also form critical thinking, flexibility,

and the ability to adapt to changing conditions in employees. In this context, innovative approaches such as learning through provocation and mentoring with the use of digital twins represent promising models capable of significantly enhancing professional development effectiveness.

### **Innovative approaches to employee training**

Modern training methodologies are evolving in response to the new challenges of digital transformation. They are no longer purely informational but have taken on an interactive, adaptive, and even emotionally engaging nature. In this context, new technologies and models are emerging that allow not only to transmit knowledge but to immerse employees deeper in the process of mastering it, creating conditions for active participation and critical reflection.

One of these methods is **learning through provocation**, which has developed at the intersection of cognitive psychology and educational technologies. Historically, this approach emerged in the late 20th century in academia when researchers began studying the influence of paradoxical situations on the speed and depth of information absorption [5]. Subsequently, this method found practical application in the corporate sector, especially in training leaders and specialists who make decisions in uncertain conditions.

The essence of the method is creating situations that provoke cognitive dissonance or unconventional thinking in learners. These may be scenarios in which familiar solutions don't work, logic seems broken, and there is no single correct answer. In such conditions, the employee is forced to analyze the problem from different perspectives, search for alternative solutions, and experiment with new strategies. Practical examples include tasks in which a group of participants faces an artificially created resource limitation or time pressure that requires immediate solution finding in unconventional circumstances.

The effectiveness of this approach is supported by research on cognitive processes, according to which unexpected and complex tasks activate deeper levels of thinking and contribute to better retention of information [6].

Traditional training methods, including lectures, presentations, and linear curricula, ensure an average level of information retention at 60% two weeks after completing the course [6]. The main problem with this is the reduction in interest in learning and insufficient employee engagement.

In contrast, the learning method through provocation, based on creating situations with a high degree of uncertainty that require active employee involvement in the solution search process, shows significant improvement in results. On average, the level of information retention reaches 85%, which is 25 percentage points higher than with traditional approaches [7].

This is explained by the fact that emotionally engaging and intellectually stimulating tasks promote more active cognitive activity, which improves the retention and awareness of acquired knowledge.

To demonstrate the influence of provocative methods on the speed of knowledge acquisition, we can look at the data from empirical studies, presented in the following graph (Figure 2).

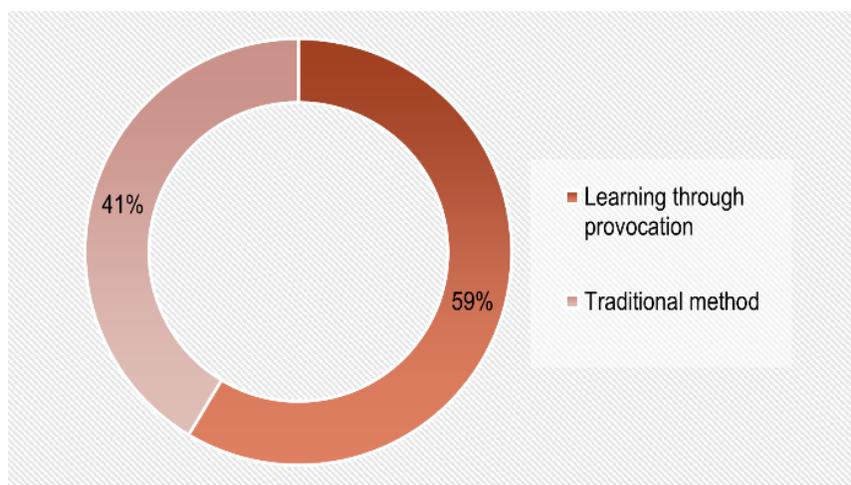


Figure 2. The rate of information retention using provocative learning methods compared to traditional methods.

The analysis of the data demonstrates the high effectiveness of the learning method through provocation compared to traditional forms of training. This approach not only accelerates the information acquisition process but also promotes the development of critical thinking, flexibility, and the ability to adapt to non-standard situations in employees.

Another important direction in the development of corporate training is **mentoring with the use of digital twins**. This technology originates from the concept of digital avatars, which were initially used in industrial process modeling [8]. However, over time, the idea of virtual replicas of specialists transitioned into the field of education and professional training. Between 2018 and 2020, several technology companies began developing software solutions that allowed the creation of personalized digital copies of experts to transfer knowledge and skills to less experienced employees [9]. The core idea of digital mentoring is the creation of artificial intelligence based on the knowledge and experience of real mentors. These digital twins can analyze the behavior of the learner, provide recommendations, adapt training materials based on progress, and even engage in real-time dialogues. Unlike traditional mentoring, this method allows scaling training, making it accessible to a large number of employees regardless of their location and time constraints [10].

The application of digital twins in training allows significantly reducing the time needed for new employees adaptation and improving their professional skills. Data analysis from several large corporations has shown that the use of digital mentoring reduces the time required to master new job responsibilities by an average of 35%, and also improves the accuracy of task completion by 22% [11]. The data obtained from the comparative study is presented in the following table (Table 2).

Table 2

*Comparative analysis of employee adaptation time in traditional and digital mentoring*

Indicator	Traditional mentoring	Digital mentoring	Difference in indicators
Average adaptation time (weeks)	12	7	-5 weeks (-42%)
Task accuracy level (%)	78	95	+17%
Percentage of employees successfully adapted (%)	70	88	+18%
Overall satisfaction level (%)	65	90	+25%

Traditional mentoring involves a lengthy adaptation period – on average, 12 weeks. During this time, the accuracy of task completion is 78%, and the percentage of employees successfully completing the adaptation process is 70%. This indicates that traditional methods require significant time investments and do not always provide a high level of training.

Digital mentoring shows a significant reduction in adaptation time – down to 7 weeks, which is 42% faster compared to the traditional approach. At the same time, task completion accuracy increases to 95%, and the percentage of successfully adapted employees rises to 88%. This method also significantly boosts employee satisfaction – 90% versus 65% for traditional mentoring.

The analysis results demonstrate that digital mentoring significantly outperforms traditional mentoring methods on all key parameters. It allows for reducing the adaptation period, improving task accuracy, and enhancing employee engagement. This is explained by the use of personalized learning algorithms, constant feedback, and the availability of the digital mentor at any time.

Thus, innovative approaches to employee training, such as learning through provocation and digital mentoring, show great potential in rapidly changing environments. They not only transmit knowledge but also develop critical skills in employees, which are necessary for working in conditions of uncertainty and constant technological updates.

### Conclusion

The conducted research allowed for identifying the main trends in digital transformation within corporate training and evaluating their impact on the effectiveness of professional development for employees. The analysis showed that the use of mobile, adaptive, and

immersive learning contributes to increasing access to knowledge and improving employee involvement in the educational process. At the same time, the implementation of digital technologies is accompanied by certain psychological and organizational barriers that require a comprehensive approach to overcoming them.

The innovative methods discussed, such as learning through provocation and mentoring with digital twins, demonstrate significant advantages over traditional approaches. Learning through provocation helps develop critical thinking, flexibility, and adaptability by engaging employees in non-standard situations. Meanwhile, digital mentoring reduces adaptation time, improves task accuracy, and enhances overall employee satisfaction with the learning process. These methods confirm the effectiveness of personalized and interactive strategies in modern educational systems.

The results obtained indicate the need for further development of digital solutions in corporate learning. Promising research directions could include the integration of artificial intelligence technologies for deep personalization of training programs, the development of new forms of immersive learning, and the analysis of the long-term effects of digital methods on employee professional development. It is important to consider organizational and cultural factors when implementing new educational solutions to ensure their successful adoption and maximize their effectiveness.

#### References

1. Baisova G. Integration of Artificial Intelligence into Educational Programs to Develop Scientific Analysis Skills in a Multidisciplinary Environment // Bulletin of Science and Practice. – 2024. – Vol. 10. – No. 11. – P. 410-416.
2. Zhang J., Chen Z. Exploring human resource management digital transformation in the digital age // Journal of the knowledge economy. – 2024. – Vol. 15. – No. 1. – P. 1482-1498.
3. Muradaliyeva E.E. Innovative methods of personnel management in the conditions of digitalization of the economy // Bulletin of the Rostov state economic university (RINH). – 2022. – No. 4 (80). – P. 207-211.
4. Kamakin A.V. Innovative trends in personnel management of enterprises in Russia // International journal of humanities and natural sciences. – 2023. – No. 4-2 (79). – P. 14-16.
5. Abramov V.I., Glukhova E.V. Retraining and professional development of personnel in the context of the digital transformation of the economy // Development of the labor market in the modern stage of socio-economic transformations. – 2021. – P. 3-10.

6. Blanka C., Krumay B., Rueckel D. The interplay of digital transformation and employee competency: A design science approach // Technological forecasting and social change. – 2022. – Vol. 178. – P. 15.
7. Baisova G. The impact of artificial intelligence on the development of critical thinking in the process of learning STEM disciplines // Cold Science. – 2024. – No. 8. – P. 47-55.
8. Serpik Z.P. Digital transformation of HR: How new technologies are changing approaches to talent management and employee engagement // Scientific works of the Moscow humanitarian university. – 2025. – No. 6.
9. Goulart V.G., Liboni L.B., Cezarino L.O. Balancing skills in the digital transformation era: The future of jobs and the role of higher education // Industry and higher education. – 2022. – Vol. 36. – No. 2. – P. 118-127.
10. Trenerry B., Chng S., Wang Y., Shah S.Z., Lim S.S., Lu H.Y., Oh P.H. Preparing workplaces for digital transformation: An integrative review and framework of multi-level factors // Frontiers in psychology. – 2021. – Vol. 12. – P. 24.
11. Alenezi M. Deep dive into digital transformation in higher education institutions // Education sciences. – 2021. – Vol. 11. – No. 12. – P. 770.

УДК 37

## Гущина Н.Н. Билингвальное образование как инструмент сохранения культурной идентичности и развития компетенций у молодежи коренных народов севера

Bilingual education as a tool for preserving cultural identity and developing competencies among young people of the indigenous peoples of the North

**Гущина Наталья Николаевна**

Надымский профессиональный колледж,  
Россия, Ямало-Ненецкий автономный округ, Надым  
Gushchina Natalia Nikolaevna

Nadym professional college, Russia, Yamalo-Nenets Autonomous Okrug, Nadym

***Аннотация.** Статья посвящена исследованию билингвального образования как инструмента сохранения культурной идентичности и развития компетенций у молодежи коренных народов Севера. Рассматривается его социально-культурная значимость, влияние обучения на родных языках на успеваемость и мотивацию учащихся. Особое внимание уделяется практическому опыту внедрения билингвальных образовательных программ через платформу «Языковые горизонты». На основе анализа существующих подходов и примеров приводятся рекомендации по расширению и эффективному применению билингвальных методов в образовательных системах для коренных народов.*

***Ключевые слова:** билингвальное образование, культурная идентичность, коренные народы Севера, мотивация учащихся, успеваемость, языковая платформа, «Языковые горизонты».*

***Abstract.** The article is devoted to the study of bilingual education as a tool for preserving cultural identity and developing competencies among young people of the indigenous peoples of the North. Its socio-cultural significance, the impact of education in native languages on the academic performance and motivation of students are considered. Particular attention is paid to the practical experience of implementing bilingual educational programs through the Language Horizons platform. Based on the analysis of existing approaches and examples, recommendations are given for expanding and effectively using bilingual methods in educational systems for indigenous peoples.*

***Keywords:** bilingual education, cultural identity, indigenous peoples of the North, student motivation, academic performance, language platform, Language Horizons.*

---

**Рецензент:** Кулаченко Марина Петровна - кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики. ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

### Введение

Билингвальное образование занимает особое место в системе подготовки молодежи коренных народов Севера, способствуя не только сохранению их языков и культурной идентичности, но и развитию ключевых образовательных компетенций. Утрата родных языков приводит к культурной ассимиляции и потере уникальных

традиций, что делает важным изучение их роли в современном образовательном процессе.

Современные исследования показывают, что обучение на родных языках положительно влияет на успеваемость, когнитивное развитие и личностную мотивацию учащихся. Примером успешного применения билингвальных методов служит платформа «Языковые горизонты», которая предоставляет инструменты для интеграции национально-ориентированных программ в образовательные учреждения.

Целью данной статьи является анализ социально-культурной значимости билингвального образования, изучение его влияния на образовательные результаты и рассмотрение успешных практик внедрения через инновационные образовательные платформы.

## **1 СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ БИЛИНГВАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **1.1. Роль билингвального образования в сохранении культурной идентичности**

Билингвальное образование играет ключевую роль в сохранении культурной идентичности коренных народов. Для многих этнических сообществ северных регионов России язык является не только средством коммуникации, но и важным компонентом традиций, обычаев и мировоззрения. Утрата языка неизбежно ведет к культурной ассимиляции, что представляет собой угрозу для устойчивого развития этих сообществ.

Образовательные программы, включающие изучение родного языка, способствуют формированию у молодежи чувства гордости за свои корни и осознанию важности культурного наследия. В этом контексте билингвальное обучение становится не только инструментом сохранения традиций, но и важным фактором формирования этнической идентичности, особенно в условиях глобализации и урбанизации.

Согласно исследованиям Л.Х. Урусовой и А.В. Керимова, учащиеся, проходящие обучение по программам двуязычия, демонстрируют повышенную культурную добросовестность и принятие людей из разных этнических групп. Такие программы способствуют созданию образовательной среды, где этнические границы стираются, а языковое равенство становится нормой. Дети, обучающиеся в билингвальной среде, чувствуют себя более комфортно и безопасно, так как допущение ошибок в процессе изучения нового языка становится естественной частью обучения для всех участников процесса [1, с. 242].

Эта атмосфера равенства помогает учащимся развивать межкультурные компетенции, снижать предвзятость и формировать позитивное отношение к многообразию. Билингвальное образование не только сохраняет культурные особенности этнических групп, но и способствует формированию ценностей толерантности, взаимоуважения и сотрудничества в обществе.

## 1.2. Влияние билингвального образования на социальную интеграцию

Билингвальное образование играет важную роль в развитии компетенций, необходимых для успешной социальной интеграции. Обучение в билингвальной среде способствует формированию языковой, предметной и межкультурной компетенций, что обеспечивает учащимся преимущества в личностном и профессиональном самоопределении.

Как отмечает О.Ф. Худобина, языковая компетенция в рамках билингвального образования включает в себя развитие навыков аудирования, устной и письменной речи, а также способности применять их как в подготовленных, так и в спонтанных ситуациях. Это делает учащихся более уверенными в общении как в родной, так и в иностранной языковой среде. Например, школьники, обучающиеся в билингвальной среде, часто демонстрируют более высокие результаты в решении коммуникативных задач, таких как публичные выступления или участие в межкультурных проектах. В регионах с высоким уровнем этнокультурного разнообразия, таких как Республика Саха (Якутия), программы двуязычного образования помогают детям более органично взаимодействовать как внутри своих сообществ, так и с представителями других этнических групп.

Предметная компетенция формируется за счет изучения дисциплин в билингвальном формате, что позволяет учащимся воспринимать и усваивать содержание предметов через призму двух языков. Это не только улучшает академическую успеваемость, но и расширяет их понимание культурных и научных контекстов изучаемых материалов. Например, исследование образовательных достижений, опубликованное в журнале «Journal of Multilingual and Multicultural Development» [2]. Оно фокусируется на билингвальных учащихся и их академических и межкультурных навыках, подтверждая, что высокий уровень языковой компетенции улучшает их конкурентоспособность на университетских программах в сфере международных отношений.

Межкультурная компетенция, развиваемая через билингвальное обучение, особенно важна для социальной интеграции. Она способствует готовности учащихся к взаимодействию в многокультурных сообществах, формируя у них навыки толерантности, уважения к другим культурам и способности эффективно взаимодействовать в поликультурной среде. Например, в Канаде, где билингвальные программы французского и английского языков являются частью государственной образовательной системы. Поэтому студенты коренного происхождения в среднем на 25% чаще получают высшее образование. Эти данные приводятся в отчете Канадского совета по двуязычному образованию ([Canadian Council on Bilingual Education, 2020](#)),

который подтверждает, что билингвальные программы способствуют повышению социальной активности молодежи и укрепляют межкультурные связи.

Таким образом, билингвальное образование создает условия для гармоничного включения выпускников в современное мультикультурное общество, предоставляя им преимущества как на локальном, так и на глобальном уровне.

## **2 БИЛИНГВАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ У МОЛОДЕЖИ КОРЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА**

Билингвальное образование имеет особое значение в контексте сохранения языков и культур коренных народов, особенно в регионах, где традиционная культура сталкивается с вызовами глобализации и урбанизации [4, с 2]. Во второй главе рассмотрим, как двуязычные программы влияют на развитие компетенций у молодежи коренных народов Севера и обеспечивают их личностное, социальное и профессиональное становление.

### **2.1. Развитие языковой и предметной компетенции**

Участие в билингвальных образовательных программах позволяет учащимся освоить как родной, так и государственный языки на высоком уровне, что способствует их успешной интеграции в современное общество без утраты культурной идентичности. Программы, реализуемые в таких регионах, как Ямало-Ненецкий автономный округ или Республика Саха (Якутия), активно включают элементы национальной культуры и традиционных знаний в учебный процесс. Например, в рамках предметов экологии или географии изучение природных процессов сопровождается включением терминологии родного языка, что помогает учащимся развивать предметные знания в культурном контексте.

Одним из примеров таких программ является создание учебника для 5–11 классов «История и культура Ямала». В общеобразовательных учреждениях автономного округа начались первые уроки по изучению истории и культуры региона. В 30 школах восьми муниципалитетов, участвующих в апробации, уже используются новые учебники для 5 и 6 классов, которые обеспечивают углубленное изучение местных традиций и истории, что способствует сохранению культурного наследия региона [5].

Еще одним важным шагом стало снабжение сельских школ Надымского, Приуральского, Пуровского, Тазовского, Шурышкарского и Ямальского районов книгами «Литературное чтение» для детей со второго по четвертый классы на ненецком и хантыйском языках, а для пятиклассников — на коми языке (ижемский диалект). Эти учебно-методические пособия, разработанные ямальскими учителями и учеными совместно с издательством «Просвещение», помогают школьникам лучше усваивать языковую и литературную специфику родного языка. Наталья Рочева, автор учебников на языке коми, отметила, что раньше педагогам приходилось самостоятельно готовить

материалы, что подчеркивает значимость этого проекта для образовательного процесса [6].

Эффективность таких программ подтверждается исследованием Центра изучения коренных языков РФ (2021), которое показывает, что школьники, обучающиеся в билингвальной среде, демонстрируют улучшенные результаты в естественно-научных дисциплинах на 10–15% выше, чем их сверстники из монолингвальных школ. Обучение на родном и государственном языках позволяет учащимся одновременно воспринимать научные знания и традиционные экологические знания, такие как циклы миграции животных, особенности поведения растений в условиях вечной мерзлоты и устойчивое использование природных ресурсов [5]. В результате школьники демонстрируют уровень знаний в естественно-научных дисциплинах на 10–15% выше, чем их сверстники из монолингвальных школ.

Одним из успешных проектов, способствующих развитию языковых компетенций, является использование платформы LearningApps.org в учебном процессе, как это отмечают Дзюба Д.Р. и Филиппова О.Г. в своей работе [7, с. 43]. Данный ресурс предлагает преподавателям гибкий инструментарий для создания интерактивных заданий, включая аудио- и видеоматериалы, которые можно адаптировать под языковые потребности студентов. Например, такие модули, как Choose the right item, Fill in the gaps или Match the pictures with the words, позволяют учащимся эффективно работать над лексикой и грамматикой. В то же время задания условно-речевого характера, такие как Make up a dialogue или Describe the picture, стимулируют развитие коммуникативных навыков. Одним из важных преимуществ платформы является вкладка My classes, которая позволяет организовать самостоятельную работу обучающихся, создавая группы и отслеживая их прогресс. Несмотря на то что цифровые инструменты не заменяют преподавателя, они становятся мощным дополнением к учебному процессу, способствуя индивидуализации обучения и интеграции творческих подходов как в рамках аудиторных занятий, так и за их пределами.

Это свидетельствует о том, что билингвальные программы способствуют лучшему усвоению учебного материала, так как включение родного языка помогает ученикам устанавливать взаимосвязь между предметными знаниями и реальной жизнью в своем культурном контексте. Более того, дети чувствуют большую уверенность в учебном процессе, что положительно влияет на их академические успехи и формирует устойчивую мотивацию к обучению.

## **2.2. Формирование межкультурной компетенции**

Межкультурная компетенция является ключевым результатом билингвального обучения. Учащиеся приобретают не только навыки социального взаимодействия, но и

способность понимать культурные ценности, нормы и традиции других народов. Для молодежи коренных народов это особенно важно, так как они оказываются посредниками между традиционным образом жизни своих сообществ и глобальными процессами, происходящими в современном мире.

Примером масштабного подхода к решению этих задач является проект С 4 по 8 мая 54 школьника первых и вторых классов из Обдорской гимназии Салехарда и гимназии Лабытнанги участвовали в первом билингвальном проектом лагере, организованном на базе Центра выявления и поддержки одаренных детей округа. Это уникальное мероприятие объединило обучение и погружение в английскую языковую среду под руководством преподавателей Калужской международной школы и ямальских учителей.

Основной акцент был сделан на практику разговорного английского в реальных жизненных ситуациях. Интенсивы проводились в формате, сочетающем образование и развлечения, что способствовало легкому усвоению материала и созданию атмосферы отдыха и творчества. Программа включала:

- **Мир искусства:** участники изучали историю знаменитых картин в художественной мастерской.
- **«Кулинариум»:** ребята учились готовить простые блюда, осваивали азы правильного питания и исследовали эти темы с математической точки зрения.
- **Научные арт-квизы и квесты:** участники погружались в увлекательный мир науки через эксперименты и творчество.

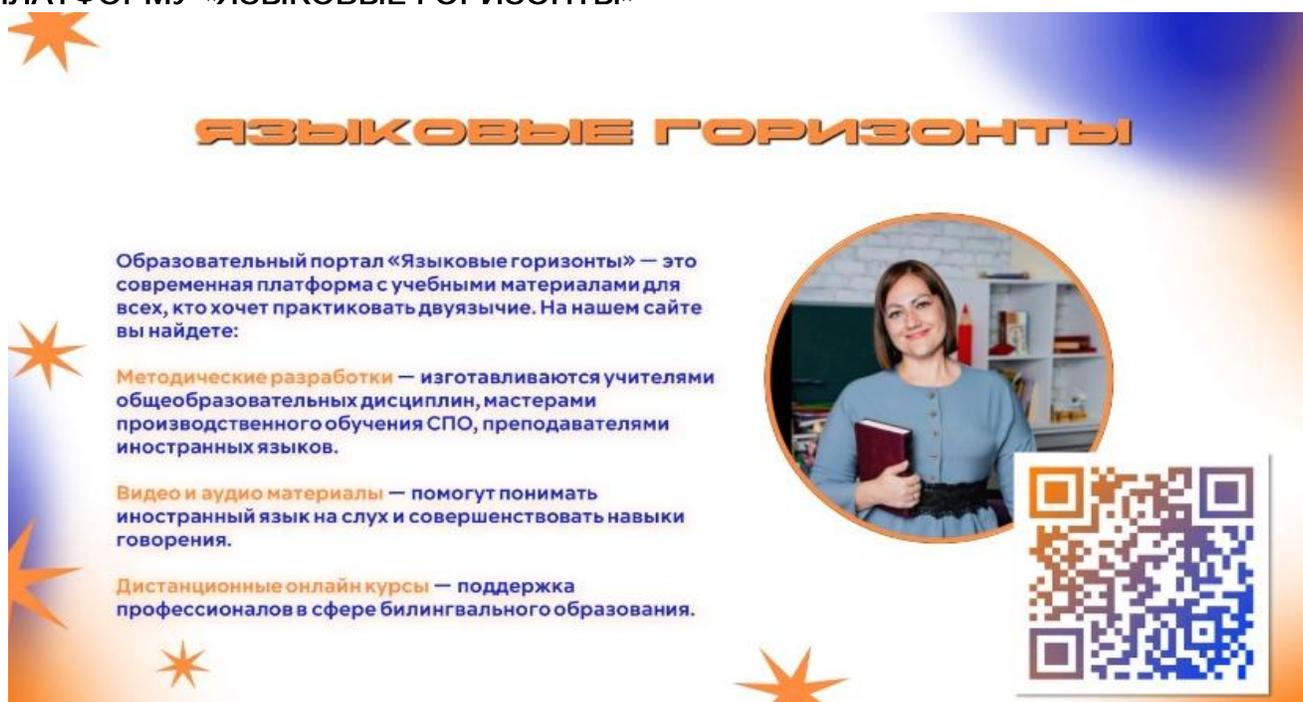
Проект билингвального лагеря для школьников Ямала яркий примером интеграции образовательных и культурных подходов, способствующих формированию межкультурной коммуникации. Благодаря погружению в языковую среду, увлекательным занятиям и командной работе, дети будут совершенствовать владение английским языком, развивая навыки сотрудничества, критического мышления и творческого самовыражения [8].

Это поможет учащимся адаптироваться к мультикультурной среде, расширит их мировоззрение и укрепит интерес к изучению других культур. Внедрение таких программ заложит основу для будущих поколений, способных эффективно взаимодействовать в глобальном мире. Проект подтвердит, что языковая интеграция может стать не только образовательным инструментом, но и средством укрепления межкультурного диалога.

Более того, с 2022 года в округе активно развивается билингвальное образование. Открыто 13 классов в гимназиях Салехарда, Ноябрьска, Нового Уренгоя, Лабытнанги, а также в школах Надыма и Губкинского. Все аспекты учебного процесса, включая уроки, перемены и общение, проводятся на английском языке. Инициатива, запущенная

губернатором Ямала Дмитрием Артюховым, также расширяется за счет внедрения китайского языка, что способствует изучению культур и истории Востока. Проект служит ярким примером интеграции современного билингвального подхода в образовательную систему региона [9].

### 3 ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ БИЛИНГВАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ЧЕРЕЗ ПЛАТФОРМУ «ЯЗЫКОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ»



**ЯЗЫКОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ**

Образовательный портал «Языковые горизонты» — это современная платформа с учебными материалами для всех, кто хочет практиковать двуязычие. На нашем сайте вы найдете:

- Методические разработки** — изготавливаются учителями общеобразовательных дисциплин, мастерами производственного обучения СПО, преподавателями иностранных языков.
- Видео и аудио материалы** — помогут понимать иностранный язык на слух и совершенствовать навыки говорения.
- Дистанционные онлайн курсы** — поддержка профессионалов в сфере билингвального образования.

Современные технологии становятся важным инструментом в поддержке билингвального образования, особенно в отдаленных регионах, таких как северные территории России, где проживают коренные народы.

Примером успешной реализации формирования межкультурных компетенций является разработанный нами проект «Языковые горизонты» — билингвальная платформа обучения, где уроки проводятся с использованием мультимедийных материалов, учитывающих этнокультурные особенности. Обучающиеся подобных программ чаще участвуют в общественных и волонтерских инициативах, связанных с продвижением родных языков и сохранением культуры, что подтверждает данные, приведенные в отчете ЮНЕСКО (2020), где указывается, что выпускники двуязычных школ на 30% чаще участвуют в культурных мероприятиях на региональном уровне.

Платформа «Языковые горизонты» создана для решения уникальных задач, связанных с сохранением языков и культуры этих народов в образовательном

процессе. На платформе будут представлены разнообразные учебные материалы, включая презентации, тесты, грамматические задания, а также аудио- и видеоматериалы. Эта многоформатность позволяет создавать учебные модули, которые объединяют языковую подготовку с изучением культурных особенностей и актуальных учебных дисциплин. Например, материалы по различным профессиям включают традиционные знания о работе по специальности и профессиональную лексику, что поможет учащимся связывать учебный процесс с реальной жизнью. Платформа также нацелена сформировать навыки самостоятельной работы, что особенно важно для молодежи из отдаленных районов, где доступ к школам и образовательным центрам может быть ограничен. В этом контексте цифровые технологии позволяют ученикам поддерживать связь с учителями и одноклассниками, даже если они находятся в разных населенных пунктах.

Применение платформы в билингвальном образовании имеет глубокое значение для сохранения языков коренных народов. Учащиеся не только учат родной язык в контексте образовательного процесса, но и получают доступ к культурному наследию через традиционные сказания, песни и другие формы устного творчества, представленные в мультимедийных материалах. Этот подход формирует у школьников осознание своей культурной идентичности и мотивирует их сохранять уникальные традиции своего народа.

Ожидается, что влияние платформы «Языковые горизонты» будет проявляться и в социальной сфере. Благодаря интеграции родного языка в образовательный процесс дети ощутят большее уважение к своей культуре и языку, что укрепит их чувство принадлежности к сообществу. Кроме того, двуязычные знания сделают их конкурентоспособными в современном мире, помогая строить карьеру в таких областях, как преподавание, межкультурные коммуникации и туризм. Хотя точной статистики о влиянии платформы на образовательные результаты пока нет, практика показывает, что цифровой подход помогает преодолевать ключевые барьеры в организации билингвального обучения. Например, такие материалы успешно применяются в школах Ямало-Ненецкого автономного округа, где учителя отмечают рост интереса учащихся к изучению как родного языка, так и других учебных дисциплин.

Таким образом, платформа «Языковые горизонты» выступит не только образовательным инструментом, но и важным элементом в стратегии сохранения культурного наследия коренных народов Севера. Она объединит образовательный процесс с этнокультурным контекстом, способствуя личностному и социальному развитию молодежи и помогая укрепить их связи с родным сообществом.

## Вывод

Билингвальное образование является неотъемлемой частью сохранения культурного наследия коренных народов Севера, особенно в условиях глобализации и изменений традиционного уклада жизни. Оно позволяет сочетать обучение на государственном языке с сохранением и развитием родного языка, что способствует укреплению культурной идентичности и подготовке молодежи к жизни в современном мире. В процессе исследования было выявлено, что билингвальное образование способствует формированию языковой, межкультурной и предметной компетенций. Эти навыки не только повышают успеваемость учащихся, но и открывают перед ними возможности для профессионального самоопределения и социального развития.

Практический опыт внедрения платформы «Языковые горизонты» демонстрирует, как современные технологии могут эффективно поддерживать образовательные процессы в условиях удаленных регионов. Использование мультимедийных материалов и двуязычных программ создает новые возможности для изучения предметов через призму родной культуры, формируя у молодежи устойчивый интерес к своему наследию. Таким образом, билингвальное образование выполняет двойную задачу: сохраняет языки и традиции коренных народов и помогает молодежи стать полноценными участниками глобального сообщества. Это делает билингвальные программы важным инструментом для развития северных регионов и их интеграции в современное общество при сохранении уникальной этнокультурной идентичности.

## Библиографический список

1. Урусова Лаура Хабаловна, Керимов Амур Владимирович РОЛЬ БИЛИНГВАЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ // Право и управление. 2023.
2. Journal of Multilingual and Multicultural Development URL: <https://www.comillas.edu/en/degrees/dual-degree-program-in-international-relations-bilingual-and-international-communication-bachelors-degree-in-global-communication/>
3. Арутюнов С. А. Билингвизм и бикультурализм // Советская этнография. – 1978. – Т. 2. – С. 3-14.
4. Филимонова М. С., Крылов Д. А. Билингвизм как тенденция языкового развития современного общества // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – №. 1. – С. 136-136.
5. Сайт правительства ЯНАО URL: <https://yanao.ru/press-tsentr/novosti/30-shkol-nachali-izuchenie-istorii-yamala-po-novym-uchebnikam/>

6. «Московский комсомолец» URL: <https://www.mk-yamal.ru/social/2021/02/12/dlya-uchenikov-nacionalnykh-shkol-yamala-napisali-uchebniki-po-literature-na-rodnykh-yazykakh.html>

7. Дзюба Д. Р., Филиппова О. Г. Билингвальное образование в эпоху цифровой трансформации образования //Актуальные проблемы методологии педагогических и психологических исследований в образовании. – 2021. – С. 41-48.

8. Правительство ЯНАО URL: <https://yanao.ru/press-tsentr/novosti/v-okruge-otkrytsya-pervyy-bilingvalnyy-lager-dlya-yamalskikh-shkolnikov>

9. «Россия – страна полиглотов» в рамках проекта «Мировая билингвальная библиотека современной литературы» Сезон 2023/1: «Чеченские народные сказки» URL: <https://shkolaperevoda.libfl.ru/rossiya-strana-poliglotov-chechnya>

УДК 372.881.111.1

## Мясникова Ю.И. Интернет-ресурсы в реализации предметно-языкового интегрированного обучения: их плюсы и минусы

The Internet-resources for the implementation of content and language integrated learning: advantages and disadvantages

**Мясникова Юлия Игоревна,**

магистрант ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,  
г. Коломна, Российская Федерация  
Научный руководитель

**Чернякова Ю. С.,** кфилн, доцент кафедры германо-романских языков и методики их преподавания ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,  
г. Коломна, Российская Федерация

Myasnikova Yulia Igorevna,  
Graduate Student, State University of Humanities and Social Studies,  
Kolomna, Russian Federation

Scientific adviser: Chernyakova Y. S., Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, Department of Germanic-Romance Languages, State University of Humanities and Social Studies, Kolomna, Russian Federation

***Аннотация.** В настоящей статье автор делает обзор основных Интернет-ресурсов, которые можно использовать при реализации предметно-языкового интегрированного обучения на уроках английского языка. Раскрывается сущность понятия «интегрированный подход», приводятся преимущества и недостатки анализируемых онлайн-платформ. По результатам их изучения, автором составляется собственный рабочий лист, который может быть использован на интегрированных уроках английского языка в старшей школе. Настоящая статья будет полезна для практикующих учителей, методистов и студентов педагогических вузов.*

***Ключевые слова:** интегрированный подход, преподавание иностранных языков, Интернет-ресурсы.*

***Abstract.** In this article, the author provides an overview of the main Internet resources that can be used in the implementation of content and language integrated learning in English lessons. The essence of the concept of "integrated approach" is revealed, the advantages and disadvantages of the analyzed online platforms are given. Based on the results of the study, the author draws up the worksheet, which can be used in integrated English lessons in high school. This article can be useful for practicing teachers, methodologists and student teachers.*

***Keywords:** integrated approach, foreign language teaching, Internet-resources.*

---

Рецензент: Кулаченко Марина Петровна - кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики. ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

Интегрированный подход – процесс изучения одной учебной дисциплины посредством другой, а также «обучение, отрицающее разделение знаний по отдельным дисциплинам и связанное с целостным восприятием мира» [1].

Интегрированный подход в обучении иностранному языку предполагает изучение одной учебной дисциплины посредством иностранного языка. Содержание уроков иностранного языка может включать информацию из разных областей. Каждая тема может содержать материал из русского языка, литературы, биологии, истории и др. Именно с помощью контекста появляется возможность практиковать английский язык.

Работая с технологией интегрированного подхода, учитель вправе отбирать материал, соответствующий теме урока, используя разнообразные источники информации – как учебники, так и Интернет-ресурсы, газеты, журналы и др.

Целью данной работы является обзор и анализ основных онлайн-платформ, которые могут помочь учителям при планировании, подготовке и проведении интегрированных уроков английского языка. По завершении теоретического обзора и на основе изученного материала нами был составлен собственный рабочий лист для учащихся социально-экономического профиля старшей школы по теме «Types of Economic Systems».

Прежде всего, остановимся подробнее на дополнительных Интернет-ресурсах, которые помогают учителю реализовывать интегрированный подход в рамках уроков английского языка. При проведении интегрированных уроков можно использовать следующие Интернет-ресурсы [2]:

- **One Stop English** (<https://www.onestopenglish.com/children/clil>)

Образовательный сайт для изучения иностранного языка в целом. На данном сайте материал для изучения объединен в группы в зависимости от уровня сложности: для детей (children), подростков (teens) и взрослых (adults). В каждом блоке есть раздел CLIL, который содержит планы уроков по широкому кругу предметов учебной программы, а также рабочие листы для закрепления материала.

Для подростков представлен учебный материал на английском языке в следующих областях: “art and architecture”, “culture”, “economics”, “geography and the environment”, “history”, “information technology”, “mathematics”, “science and nature”, “sport”. В каждом разделе представлены различные темы (например, блок Science представлен следующими темами: “Whales”, “The eye”, “The brain”, “Sounds and the ear”, “Charles Darwin”, “Compare the planets” и рядом других). К каждой теме прикреплен рабочий лист. Задания в рабочих листах носят разнообразный характер и тренируют все виды речевой деятельности учащихся. Например, задание на говорение по теме “Impressionism and Monet” (блок Art and Architecture), аудирование и письмо по теме

“Pathology of vision”, чтение по теме “Cold war”, лексическое задание по теме “Eye”, творческое задание по математике и др.

Преимущества: структурированность материала в рабочих листах (охват всех видов речевой деятельности на каждом занятии).

Недостатки: наличие платного контента после скачивания определенного количества рабочих листов.

- **Khan Academy** (<https://www.khanacademy.org/>) – образовательный ресурс с видео, уроками и целыми курсами, которые подходят для изучения английского в рамках интегрированного подхода.

Аналогично предыдущему Интернет-ресурсу учебный материал на платформе “Khan Academy” структурирован в соответствии с учебными дисциплинами. Здесь можно найти информацию по следующим блокам: “Maths”, “Reading and Language Arts”, “Science”, “Computing”, “Arts and Humanities”, “Economics”. Однако по сравнению с “One Stop English”, “Khan Academy” имеет ряд преимуществ. Так, например, помимо тренировочных заданий присутствует теоретический материал по изучаемым темам. Каждый курс состоит из юнитов (например, курс “High school biology” состоит из девяти юнитов: “Biology foundations”, “Cells”, “Energy and transport”, “Classical genetics”, “Molecular genetics”, “Evolution”, “Human body system”, “Ecology”). Каждый юнит в свою очередь разделен на уроки, включающие в себя теоретическую информацию и закрепление материала. Теория представлена как видео материалами, так и текстовым (статьями). После изучения теоретического материала представлены вопросы для закрепления (в виде выбора или ввода правильного ответа).

Преимущества: наличие интерактивных элементов (видео, тестов), автопроверяемость заданий, бесплатный контент, упорядоченность материала.

Недостатки: ориентированность платформы преимущественно на учащихся старшей школы, невозможность ее использования с учащимися среднего и младшего школьного возраста в силу повышенной сложности заданий, лексики и т. д.

- **The Kid Should See This** (<https://thekidshouldseethis.com/>) – ресурс с видео материалами. Включает блоки: science (biology, astronomy, chemistry, math etc), history. Каждое видео сопровождается небольшой статьей.

Преимущества: наличие интерактивного элемента (видео).

Недостатки: отсутствие возможности закрепить материал.

- **British Council. Learn English Teens** (<https://learnenglishteens.britishcouncil.org/>) – ресурс с заданиями, направленными на развитие четырех видов речевой деятельности. Сайт не является полноценным

источником материалов для интегрированного подхода (не каждое задание можно использовать в рамках данной технологии), однако здесь присутствуют тексты и задания на аудирование, которые можно привнести в интегрированный урок. Например, текст “The History of Graffiti” можно успешно интегрировать в урок, связанный с историей культуры, аудирование “The Maasai and the lions” – урок биологии. Задания на аудирование и чтение на данном сайте сопровождаются предтекстовыми, текстовыми и послетекстовыми заданиями. Например, текст “The end of the Earth”. Предтекстовое задание – вспомнить названия природных бедствий, тестовое – выбрать правильные варианты ответов на вопросы, послетекстовый – ответить на вопрос, высказать свое мнение (*Do asteroids scare you? Why or why not? Have you ever experienced any type of natural disaster?*).

Преимущества: автопроверка тестовых заданий, тренировка разных видов речевой деятельности.

Недостатки: не очень большое количество материала, который можно использовать в рамках интегрированного урока.

Применение ИКТ в обучении имеет ряд положительных сторон. ИКТ способствует творческих возможностей, повышает уровень наглядности, совершенствует умение работать с современной информацией на английском языке и делает урок более содержательным и эффективным. Благодаря современным цифровыми технологиями учитель способствует повышению мотивации и интереса к изучению языка. Используя ИКТ и темы из разных областей, учитель развивает необходимые иноязычные лексико-грамматические навыки с помощью интересного материала и повышает качество усвоения знаний у школьников [3].

Проанализировав перечисленные выше ресурсы, нами был составлен рабочий лист для проведения интегрированного урока английского языка и обществознания в 10 классе по теме «Economic systems» (рис. 1, рис. 2, рис. 3). В рамках данного рабочего листа учащимся необходимо выполнить задание на предсказание темы урока по картинке, прочитать текст о типах экономических систем и ответить на вопросы по тексту, сопоставить экономические термины с определениями, написать эссе, сравнив традиционную и рыночную экономические системы.

Worksheet "Economics"

Economic Systems



Before you read

Discuss these questions with your partner.

Imagine a world without money.

- How do you think society would be run?
- Would there be an economy as we understand it?
- Can you think of any examples of situations where people don't use money, either from the past or now?
- Do you know what a traditional economy is?

I. Reading

A. Read the text.

Types of economic systems

The **economic system** is the totality of all economic processes taking place in a society.

A **traditional economic system** is one in which customs and traditions determine the practice of using limited resources. It is distinguished by communal farming, the use of mainly manual labor, small-scale production, and a low level of technology development. Despite the stable and predictable nature of this economy, the level of economic development and quality of life in such systems are usually extremely low.

The **administrative-command (planning, directive) system** is distinguished by the rigid centralism of economic life based on state ownership: state control over the production and distribution of goods, the predominance of state ownership of the most important resources, centralized pricing, administrative management methods.

A **market economic system** is characterized by private ownership of resources and production results, economic independence of producers, competition, free market pricing, entrepreneurship, and limited government intervention in the economy.

A **mixed economy** is an economy based on private property and free enterprise, regulated by the state. The production of goods and services is carried out by the state and private individuals, entrepreneurship and competition are encouraged, low unemployment, redistribution of income under state control to ensure a high level of social guarantees, support for scientific and technological progress in order to stimulate production.

Рис. 1

B. Choose the correct variant.

1. An economic system where individuals own and operate the economy

- Market
- Command
- Traditional
- Mixed

2. An economic system where the government owns and operates the economy

- Market
- Command
- Traditional
- Mixed

3. An economic system that is based on customs and traditions and people usually trade and barter.

- Market
- Command
- Traditional
- Mixed

4. An economic system that contains characteristics of command and market economies

- Market
- Command
- Traditional
- Mixed

C. Answer the following questions

- 1) How is a traditional economic system characterized?
- 2) What are the distinguishing features of an administrative-command economic system?
- 3) What are the key characteristics of a market economic system?
- 4) What are the main features of a mixed economy?
- 5) How does the level of economic development and quality of life typically differ between traditional and other economic systems?
- 6) What role does the government play in a mixed economy?
- 7) How do the different economic systems vary in terms of private ownership, competition, and state intervention?

II. Vocabulary

Match the phrases from the text with their definitions

Word	Definition
1. state ownership	a) when the government owns and controls businesses and properties instead of private individuals.
2. free market pricing	b) a system where prices are determined by supply and demand without government interference.

Рис. 2

3. limited resources	c) materials or supplies that are not enough to meet all needs and wants.
4. entrepreneurship	d) the process of starting and running a new business, often involving risk and innovation.
5. free enterprise	e) an economic system where individuals can start and run businesses with little government restriction.
6. centralism of economic	f) a system where the government makes most decisions about production and distribution of goods.
7. centralized pricing	g) setting prices for products from one main authority rather than allowing individual sellers to decide.
8. property	h) something that is owned, such as land, buildings, or personal belongings.
9. private ownership	i) when individuals or companies own property or businesses, making their own decisions about them.
10. administrative management methods	j) techniques used to organize and control an organization's operations effectively.

III. Speaking

Discuss the following questions with your partner.

- 1) Why do you think the traditional economy has almost disappeared?
- 2) Would you like to live in a country with traditional economy? Why? / Why not?
- 3) What is the most preferable type of economy from your point of view?

IV. Writing

Write an essay comparing the traditional economy with the market economy. Discuss the advantages and disadvantages of each economy. Decide which is best in your opinion.

Remember to organize ideas logically.

Use the following phrases: firstly, secondly, furthermore, however, on the one hand, on the other hand.

Рис. 3

Таким образом, существует ряд Интернет-платформ, которые расширяют возможности учителя при подготовке интегрированных уроков. Они позволяют учителю составлять свои материалы, опираясь на уже существующие, тем самым отбирая для себя самые актуальные задания. Большое количество мультимедийных материалов способствует повышению заинтересованности и мотивации учащихся, что положительно сказывается на их знаниях и успеваемости.

#### Библиографический список

1. Гафиятуллина, А. А. Особенности обучения английскому языку на основе интегрированного подхода CLIL / А. А. Гафиятуллина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 46 (388). — С. 258–260.
2. Мясникова Ю. И. Методические особенности подготовки и проведения уроков английского языка в рамках интегрированного подхода / Ю. И. Мясникова // Студенческий Universum: сб. тезисов X Международного научного диспута магистрантов / под общ. ред. профессора И. И. Саламатиной; Государственный социально-гуманитарный университет. – Коломна: ГСГУ, 2024. – С. 108-113.
3. Исламова А. И. Использование элементов методики CLIL в обучении английскому языку в условиях цифрового образования / А. И. Исламова // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. – 2023. – № S2-2 (45). – С. 125-127.

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796

## Савин С.В. Структурные элементы, содержание и группы задач оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста

Structural elements, content and task groups of health and fitness training for mature adults

**Савин Сергей Владимирович,**

К.П.Н.

ФГАУ «ОК» Рублёво-Успенский» при Управлении Делами Президента Российской Федерации,  
Московская область, Россия

Savin Sergey Vladimirovich,

Ph.D.

FSAU "OK" Rublevo-Uspensky" at Administrative Department of the President of the Russian Federation,  
Moscow Region, Russia

**Аннотация.** Работа посвящена анализу структуры и содержания системы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста. Сформулированы задачи соответствующие структурным элементам системы занятий: отдельного тренировочного занятия; различным циклам оздоровительной тренировки. Даны методические рекомендации по построению системы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста.

**Ключевые слова:** лица зрелого возраста, оздоровительно-кондиционная (фитнес-) тренировка, структура оздоровительного занятия, тематические блоки оздоровительного занятия, циклы оздоровительной тренировки, общеоздоровительные задачи, кондиционные задачи, реабилитационные задачи, профилактические задачи, спортивные задачи.

**Abstract.** The work is devoted to the analysis of the structure and content of the system of health and fitness training for mature individuals. The tasks corresponding to the structural elements of the system of classes are formulated: a separate training session; various cycles of health training. Methodological recommendations are given for building a system of health and fitness training for mature individuals.

**Keywords:** mature individuals, health and fitness training, structure of a health session, thematic blocks of a health session, cycles of health training, general health tasks, conditioning tasks, rehabilitation tasks, preventive tasks, sports tasks.

**Рецензент:** Кулаченко Марина Петровна - кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики. ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

Оздоровительно-кондиционная тренировка – это система физических упражнений, направленных на оздоровление и доведение фактического уровня физической кондиции занимающегося до должного (соответствующего возрастным и гендерным нормам) [5].

Система оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки в том числе с лицами зрелого возраста (30-60 лет – мужчины и 30-55 лет женщины) подразделяется на циклы различной продолжительности и направленности [2]. Большие тренировочные циклы (как правило, годовые, полугодовые) – макроциклы определяют общую стратегию занятий и подразделяются на оздоровительно-кондиционные, оздоровительно-реабилитационные и оздоровительно-спортивные [3].

Оздоровительно-кондиционные макроциклы направлены на решение задач улучшения показателей телосложения, развития и поддержания на должном уровне базовых физических качеств и связанных с ними двигательных способностей, а также достижения лично значимых целей в области улучшения общей физической кондиции (общеоздоровительные, кондиционные и профилактические задачи); оздоровительно-реабилитационные – преимущественно на профилактику и восстановление после травм и заболеваний, требующих продолжительной реабилитации (общеоздоровительные, реабилитационные, профилактические задачи); оздоровительно-спортивные – в основном, на достижение спортивных результатов в избранном виде спорта (спортивной дисциплине), повышение уровня общей и специальной физической и функциональной подготовленности, а также профилактику спортивных травм и заболеваний (общеоздоровительные, спортивные и профилактические задачи).

Основные задачи макроциклов и содержание задач представлены в табл 1.

Таблица 1

**Основные группы задач макроциклов оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста и содержание**

Типы (группы) задач	Содержание задач макроцикла (направленность занятий)
Общеоздоровительные	Общее оздоровление организма, профилактика сопутствующих возрасту заболеваний, достижение лично значимых целей, нормализация психофизического состояния
Кондиционные	Развитие и поддержание на должном уровне базовых физических качеств и двигательных способностей, совершенствование показателей (пропорций) телосложения
Профилактические	Профилактика и / или нивелирование последствий перенесённых индивидуумом заболеваний и функциональных отклонений

Типы (группы) задач	Содержание задач макроцикла (направленность занятий)
Реабилитационные	Восстановление нарушенных функций организма в результате травмы или заболевания, нормализация психоэмоционального состояния
Спортивные	Двигательная рекреация и самореализация в избранном виде спорта (спортивной дисциплине), развитие и поддержание на должном уровне психофизических способностей, характерных для данной спортивной деятельности, профилактика спортивного травматизма

Продолжительность средних тренировочных циклов составляет 1-2 месяца, их направленность и содержание согласуются с задачами макроциклов. В зависимости от этапа тренировки мезоциклы подразделяются на подготовительные (вводные), общеоздоровительные, кондиционные, спортивные, реабилитационные, профилактические, восстановительные (заключительные).

В структуре средних тренировочных циклов выделяют 1-2-недельные микроциклы, включающие, как правило, от двух до пяти занятий. По направленности и содержанию применяемых упражнений, характеру нагрузки и отдыха они образуют логически завершённую «композицию». Отдельные тренировочные занятия в рамках микроцикла могут реализовываться в различных формах и их комбинациях в зависимости от: места проведения (в условиях спортивного зала, дома, на улице); количества занимающихся (в групповой и индивидуальной форме); продолжительности тренировки (занятия малой, средней и повышенной продолжительности); организации (под руководством тренера и самостоятельные); целевой направленности (тренировки комплексного или узконаправленного воздействия) [4]. Именно благодаря микроциклам задаются уровень и динамика нагрузки (линейная, ступенчатая, волнообразная) в мезоциклах и, соответственно, в макроцикле оздоровительно-кондиционной тренировки. По интенсивности нагрузки микроциклы подразделяются на втягивающие (умеренной интенсивности), базовые (средней интенсивности), ударные (повышенной интенсивности), заключительные (пониженной интенсивности).

Отдельные тренировочные занятия (как и микроциклы) также могут являться законченными по логике построения, направленности и содержанию структурными элементами мезоцикла. В этом случае структура оздоровительно-тренировочного занятия состоит из полного набора тематических блоков, в рамках которых решаются задачи среднего тренировочного цикла. Задачи тематических блоков в соответствии с направленностью макроцикла представлены ниже в табл. 2. Вместе с тем, отдельные занятия подразделяются по преимущественной направленности на: комбинированные (комплексные) занятия, направленные на развитие базовых физических качеств и

двигательных способностей; занятия преимущественно аэробной направленности; силовые тренировки; занятия на развитие координационных способностей; на улучшение гибкости.

В соответствии с решаемыми задачами оздоровительно-тренировочное занятия включает от двух до четырёх тематических блоков физических упражнений следующей направленности (рис. 1):

- 1) блок общего оздоровления («О»);
- 2) специальный блок («С»);
- 3) функциональный блок («Ф»);
- 4) блок упражнений на растягивание мышц и соединительных тканей («Р»).

<p><b>Блок 1. Общеоздоровительный «О»</b> Решаемые задачи: общее оздоровление организма; профилактика травм и заболеваний, характерных возрасту; развитие компенсаторных механизмов при наличии заболеваний и функциональных отклонений в здоровье</p>
<p><b>Блок 2. Специальный «С»</b> Решаемые задачи: реабилитационные, профилактические, спортивные, общеоздоровительные и кондиционные задачи (в зависимости от направленности мезоцикла)</p>
<p><b>Блок 3. Функциональный «Ф»</b> Решаемые задачи: развитие аэробных возможностей и общей выносливости; профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма; нормализация (снижение жирового компонента) массы тела</p>
<p><b>Блок 4. Растягивание мышц и соединительных тканей «Р»</b> Решаемые задачи: улучшение подвижности (гибкости); профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата; снятие нервно-мышечного напряжения</p>

Рис. 1. Базовая структура основной части оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки

Таблица 2

Задачи тематических блоков оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки в макроциклах разной направленности

Блоки занятия	Решаемые задачи		
	Оздоровительно-кондиционный макроцикл	Оздоровительно-реабилитационный макроцикл	Оздоровительно-спортивный макроцикл
1.О	Общее оздоровление и решение лично значимых задач, профилактика заболеваний	Общее оздоровление, развитие физических качеств для компенсации и профилактики заболевания(й)	Общее оздоровление, повышение уровня («подтягивание») «отстающих» физических качеств, профилактика спортивных травм и заболеваний

Блоки занятия	Решаемые задачи		
	Оздоровительно-кондиционный макроцикл	Оздоровительно-реабилитационный макроцикл	Оздоровительно-спортивный макроцикл
2.С	Развитие базовых физических качеств, совершенствование пропорций телосложения	Коррекция отклонений в состоянии здоровья, физическая реабилитация	Общая, специальная физическая и функциональная подготовка с использованием средств избранного вида двигательной активности и спорта
3.Ф	Тренировка функциональных систем организма, нормализация массы тела, совершенствование пропорций телосложения	Нормализация деятельности и / или повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем организма	Совершенствование работы функциональных систем организма, развитие общей и силовой выносливости, быстроты и координации
4.Р	Улучшение подвижности суставов и гибкости всего тела, снятие нервно-мышечного напряжения, профилактика травм и заболеваний	Улучшение подвижности в отдельных суставах и общей гибкости, коррекция отклонений в состоянии здоровья, физическая реабилитация, профилактика заболеваний	Улучшение подвижности в суставах и гибкости всего тела, снятие нервно-мышечного напряжения, профилактика спортивных травм и заболеваний

Ниже нами представлен ряд методических принципов конструирования малых (недельных) оздоровительно-тренировочных циклов для лиц зрелого возраста:

- комплексность содержания – каждый вариант микроцикла должен содержать полный набор тематических блоков, соотношение которых зависит от задач среднего тренировочного цикла, образуя по содержанию законченную структурную единицу [7]. При этом микроциклы характеризуются регулярной повторяемостью в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объёма и интенсивности нагрузки [1, 8];

- научная обоснованность количества занятий в неделю и интервалов восстановления между ними. Микроцикл в своей структуре характеризуется наличием двух фаз – стимуляционной (кумулятивной) и восстановительной (разгрузка, отдых) [8]. Кумулятивная фаза обычно приходится на рабочие дни недели, восстановительная – преимущественно на выходные и совпадает с окончанием микроцикла. Количество «блоков» занятий включающих силовые упражнения – 2–3 через день и более, что физиологически обоснованно для данного контингента [6]. В конце каждого занятия предписан блок упражнений на растягивание мышц и соединительных тканей. Задачей

этой части является как «заминка» – снятие нервно-мышечного напряжения, так и решение других оздоровительных задач, связанных с улучшением подвижности в отдельных суставах и гибкости в целом [7]. Особое внимание «функциональному блоку» (2–4 раза в неделю) – аэробной тренировке физиологически оправдано и показано для лиц зрелого возраста [9];

- направленность на решение задач среднего тренировочного цикла (мезоцикла): как общего оздоровления, так и личностно-значимых (общеоздоровительный мезоцикл); профилактики и реабилитации при наличии заболеваний (реабилитационный и профилактический мезоциклы); совершенствования параметров телосложения и развития базовых физических качеств (кондиционный мезоцикл); профилактики спортивных травм и заболеваний, повышения уровня общей, специальной физической и функциональной подготовленности при занятиях избранным видом спорта (спортивный мезоцикл).

Раскроем методические правила построения мезоцикла в соответствии с различными способами комбинирования тематических блоков оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста:

1. Разработка оздоровительно-тренировочной программы начинается с выбора направленности (общеоздоровительной, реабилитационной, профилактической, кондиционной, спортивной) и формулировки задач каждого из мезоциклов.

2. Затем для каждого среднего тренировочного цикла определяются возможности индивидуума к выполнению разрабатываемой программы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки в структуре недельного (иногда двухнедельного) цикла: количество и распределение тренировочных дней на протяжении недели, формы занятий, их продолжительность и т.п.

3. На основе полученных индивидуальных данных и сформулированных задач среднего тренировочного цикла конструируются микроциклы с акцентом на тот или иной блок упражнений. Здесь же определяются продолжительность (с учётом того, что мезоцикл должен включать от 12 до 24 занятий) и содержание занятий (средства и методы), подбираются параметры нагрузки.

4. На основе сконструированных мезоциклов выбранной продолжительности и содержания, а также с учётом возможных перерывов в занятиях (отпуска, командировки и т.п.), производится основное планирование (коррекция) большого тренировочного цикла (макроцикла) оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки.

### Библиографический список

1. *Вейдер Д.* Строительство тела по системе Джо Вейдера / Д. Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 122 с.
2. *Савин С.В.* Технология проектирования и структурные элементы системы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста / С.В. Савин // Педагогика и психология: вопросы теории и практики – 2023. – № 1. – С. 18–23.
3. *Савин С.В.* Классификация структурных элементов и методика построения макроцикла оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста / С.В. Савин // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2023. – С. 535–539.
4. *Савин С.В.* Классификация форм оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста / С.В. Савин // Педагогика и психология: вопросы теории и практики – 2023. – № 4. – С. 19–24.
5. *Савин С.В.* Теоретические основы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста: учебное пособие / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – Москва: РУДН, 2020. – 121 с.
6. *Савин С.В.* Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: содержание, направленность, методики: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев; под ред. О.Н. Степановой. – М.: МПГУ, 2017. – 200 с.
7. *Савин С.В.* Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – М.: УЦ Перспектива, 2015. – 251 с.
8. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Изд. 10-е, стереотип. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
9. *Хоули Э.Т.* Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

Электронное научное издание

# ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ: ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

## НАУЧНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ

### №3/2025

По вопросам и замечаниям к изданию, а также предложениям к сотрудничеству обращаться по электронной почте [mail@scipro.ru](mailto:mail@scipro.ru)

Подготовлено с авторских оригиналов

ISSN 2686-8822

Усл. печ. л. 1,8

Объем издания 1,3 МВ

Издание: Международный научный электронный журнал  
«Педагогика и психология: вопросы теории и практики»

Учредитель: Краснова Н.А.

Издательство Индивидуальный предприниматель Краснова Наталья Александровна  
Адрес редакции: Россия, 603000, г. Нижний Новгород пл. М. Горького, 4/2, 4 этаж, офис №1,  
Тел.: +79625087402