УДК 796:793.38

Содержание механизмов аккумуляции социально-адаптационных перестроек в процессе занятий бальными танцами студенческой молодёжи

Цай Жуйбинь, Фарбей В.В., Родичкин П.В., Пугачев И.Ю.*
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена
г. Санкт-Петербург, Россия
ORCID: 0000-0003-1482-1478, pavel-gubskiy@mail.ru
ORCID: 0000-002-0019-5421, farbeyv@herzen.ru
ORCID: 0000-0003-1181-3800, rodichkin.pavel@gmail.com
*ORCID: 0000-0003-3849-2322, pugachyov.i@yandex.ru**

Аннотация. В работе отмечается, что на различных этапах жизнедеятельности к психофизическому состоянию обучающегося индивида предъявляются специфические социальные требования. В контексте важную роль играет упреждающая степень адаптации и явление «перекрестной сенсибилизации», которые способствуют эффективной социализации как к непосредственным жизненным этапам, так и к различным неблагоприятным факторам. В этом случае конечным результатом воздействия физической культуры на онтогенез человека является формирование ключевых социально-адаптационных механизмов, обеспечивающих успешность его двигательных действий на протяжении жизненного цикла. *Целью работы* являлось изучение взаимосвязи структурных компонентов социально-адаптационных перестроек организма обучающихся высшей школы в процессе занятий бальными танцами в онтогенезе образовательной среды. ***Материалы и методы исследования.*** Включенное и невключенное педагогическое наблюдение; методы логической обработки материала (индукция, дедукция); тестирование; методы пролонгированного изыскания, панельного лонгитюдного исследования и экспертных оценок; педагогический эксперимент; биометрия. Исследование проводилось на протяжении 4 лет на учебно-образовательной базе Спортивного клуба «Пеликан» РГПУ им. А.И.Герцена и студии бальных танцев «Дэнс Инсайт». Задействовано 20 студентов (10 танцевальных пар) с динамикой возраста от 17-19 до 22-24 лет («E» и «D» класса). ***Результаты***. Бальные танцы – парный вид спорта, что позволяет участникам взаимодействовать с противоположным полом, изменять модель поведения, становиться более раскованными и уверенными в себе. Результатами исследований методики «СПА» К. Роджерса и Р. Даймона с модернизированным опросником А. К. Осницкого при изучении особенностей адаптационного периода личности выявлено, что наибольшие достоверные сдвиги ($p<0,05$) у студентов-танцоров обнаружены по величинам показателей «адаптированность», «эмоциональный комфорт». ***Заключение***. Данные свидетельствуют, что прирост показателя эмоционального комфорта на 8,53% указывает на то, что танцоры, в большей степени, стали ощущать уверенность, спокойствие и удобство, на более высоком уровне хладнокровия стали выражать свои чувства, оптимистичные взгляды и признаки удовлетворения результатами образовательной деятельности в вузе. ***Научная новизна***. Установлено, что достоверная корреляционная связь с успешностью процесса обучения в вузе аккумулируется по параметрам: «адаптированность» на 2-м и 4-м курсах ($r=\Delta\div0,734$ ‹-› 0,814; $p<0,05$); «самоприятие» ($r=0,732$; $p<0,05$) – на 1-м курсе обучения. ***Практическая значимость.*** Результаты исследований позволяют рекомендовать тренерскому штабу оптимизировать количество соревнований (до 2-3) по бальным танцам в макроцикле для студентов среднего уровня спортивной квалификации.

Ключевые слова: высшая школа, студент, социально-адаптационные перестройки, бальные танцы, механизмы аккумуляции, содержание.

Для цитирования: Цай Жуйбинь, Фарбей В.В., Родичкин П.В., Пугачев И.Ю.* Содержание механизмов аккумуляции социально-адаптационных перестроек в процессе занятий бальными танцами студенческой молодёжи. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026; 21(1): 356-361.

The content of the social and adaptive changes accumulation mechanisms in the process of ballroom dancing classes for students

Cai Dzhuybin, Vadim V. Farbey, Pavel V. Rodichkin, Igor Yu. Pugachev*
Herzen State Pedagogical University of Russia
Saint Petersburg, Russia
ORCID: 0000-0003-1482-1478, pavel-gubskiy@mail.ru
ORCID: 0000-002-0019-5421, farbeyv@herzen.ru
ORCID: 0000-0003-1181-3800, rodichkin.pavel@gmail.com
*ORCID: 0000-0003-3849-2322, pugachyov.i@yandex.ru**

Abstract. The paper notes that at various stages of life, specific social requirements are imposed on the psychophysical state of a learning individual. In this context, an important role is played by a proactive degree of adaptation and the phenomenon of "cross-sensitization", which contribute to effective socialization both to immediate life stages and to various adverse factors. In this case the end result of physical culture impact on human ontogenesis is the formation of key socio-adaptive mechanisms that ensure the success of his motor actions throughout the life cycle. ***Purpose of the work*** was to study the interrelation of the structural components of higher school students' body socio-adaptive transformations in the process of ballroom dancing in the ontogenesis of the educational environment. Materials and research methods. Included and not included pedagogical observation; logical processing of material (induction, deduction); testing; methods of prolonged research, panel longitudinal research and expert assessments; pedagogical experiment; biometrics. The study was conducted over the course of 4 years at the educational and training base of the Pelikan Sports Club of the Russian Herzen State Pedagogical University and the Dance Insight ballroom dance Studio. 20 students (10 dance pairs) with age dynamics from 17-19 to 22-24 years old ("E" and "D" grades) are involved. ***Results***. Ballroom dancing is a pair sport that allows participants to interact with the opposite sex, change their behavior patterns and become more relaxed and confident. The results of the research of the SPA methodology by K. Rogers and R. Dimon with the upgraded questionnaire by A. K. Osnitsky, when studying the features of the adaptation period of a personality, revealed that the greatest significant shifts ($p<0,05$) in student dancers were found in the values of "adaptability" and "emotional comfort" indicators. ***Conclusion.*** The data show that an 8,53% increase in emotional comfort indicates that dancers began to feel more confident, calm and comfortable, and expressed their feelings, optimistic views and signs of satisfaction with the results of educational activities at the university at a higher level of composure. ***Scientific novelty***. It was found that a significant correlation with the success of the university learning process is accumulated according to the following parameters: "adaptability" in the 2nd and 4th years ($r=\Delta\div0,734\text{‹-›}0,814$; $p<0,05$); "self-acceptance" ($r=0,732$; $p<0,05$) in the 1st year of study. ***Practical significance***. The research results allow us to recommend to the coaching staff to optimize the number of ballroom dancing competitions (up to 2-3) in the macrocycle for students of intermediate level of sports qualifications.

Keywords: higher school, student, social adjustment, ballroom dancing, accumulation mechanisms, content.

For citation: Dzhuybin Cai, Vadim V. Farbey, Pavel V. Rodichkin, Igor Yu. Pugachev*. The content of the mechanisms of accumulation of social and adaptive changes in the process of ballroom dancing classes for students. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2026; 21(1): 356-361.

Введение

Адаптация представляет собой приспособительную деятельность организма, включающую врожденные и приобретенные механизмы, которые реализуются на клеточном, органном и организменном уровнях в рамках физиологических процессов [1]. На различных этапах жизнедеятельности к психофизическому состоянию обучающегося индивида предъявляются специфические социальные требования [2-3]. Основные этапами обучения на бакалавриате являются: поступление и освоение общих дисциплин; переход к профильным предметам и выбор специализации (после 2-го курса); прохождение практик в организациях и на предприятиях; выполнение курсовых работ и исследовательских заданий; подготовка и защита выпускной квалификационной работы (ВКР); получение диплома и дальнейший выбор (работа, магистратура, стажировки). В контексте

важную роль играет упреждающая степень адаптации и явление «перекрестной сенсибилизации», которые способствуют эффективной социализации как к непосредственным жизненным этапам, так и к различным неблагоприятным факторам. В этом случае конечным результатом воздействия физической культуры на онтогенез человека является формирование ключевых социально-адаптационных механизмов, обеспечивающих успешность его двигательных действий на протяжении жизненного цикла. Упреждающая адаптация рассматривается как система управляемых действий и мер, направленных на предотвращение негативных явлений, контроль над ними и ускоренное развитие необходимых физиологических свойств организма. Эти свойства обеспечивают эффективное функционирование базовых систем жизнеобеспечения в условиях воздействия негативных факторов различной природы.

Социальная адаптация – это процесс принятия человеком общественных норм и ценностей конкретного общества, а также формирование его личности и поведения в коммуникативно-коллективной среде [4]. К содержательным аспектам развития социальной адаптации следует отнести следующие [5]: понимание социальных норм и ценностей – каждое общество, в том числе студенческая среда, имеет определённые нормы морали и поведения, правила этикета, традиции и ценности; развитие коммуникативных навыков – умений правильно выражать мысли и слушать, чувствовать эмпатию к людям; приобретение навыков самоуправления – дисциплина и самоконтроль помогают быстрее и легче добиваться целей, принимать активное участие в социальной жизни; поиск социальной поддержки – важно находить людей, которые готовы помочь в трудных ситуациях; развитие навыков работы и профессиональной адаптации.

Бальные танцы – парный вид спорта, что позволяет участникам взаимодействовать с противоположным полом, изменять модель поведения, становиться более раскованными и уверенными в себе [6-7].

Цель работы – изучение взаимосвязи структурных компонентов социально-адаптационных перестроек организма обучающихся высшей школы в процессе занятий бальными танцами в онтогенезе образовательной среды.

Материалы и методы

Основными методами исследования являлись: включенное и невключенное педагогическое наблюдение; методы логической обработки материала (индукция, дедукция); тестирование; методы пролонгированного изыскания, панельного лонгитюдного исследования и экспертных оценок; педагогический эксперимент; биометрия. Исследование проводилось на протяжении 4 лет на учебно-образовательной базе Спортивного клуба «Пеликан» Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена (РГПУ им. А. И. Герцена) и студии бальных танцев «Дэнс Инсайт» (Санкт-Петербург, Казанская ул., 7В). Задействовано 20 студентов (10 танцевальных пар) с динамикой возраста от 17-19 до 22-24 лет (от «Е» до «D» класса).

Результаты и обсуждение

Адаптация студентов к обучению в вузе является достаточно острой актуальной проблемой современного общества и требует внимания со стороны таких специалистов, как педагоги, психологи, социологи, гигиенисты, врачи и др. Особенно это касается педагогических учебных заведений, поскольку выпускники сами должны выступать человеко-дидактической формой. Поступление абитуриента в вуз является переломным моментом в его жизни не только с точки зрения смены школьной системы обучения на вузовскую, но и с позиции нового уклада жизни. Начало образовательной деятельности связано с переходом человеческого организма на новый уровень функционирования, который подвергается воздействию целого комплекса непривычных факторов, к каждому из которых предстоит адаптироваться практически всем биологическим системам организма молодого индивида. В качестве базового теоретического ориентира для нашего исследования была выбрана методика социально-психологической адаптации (СПА), разработанная К. Роджерсом и Р. Даймоном [8]. Для проведения эмпирической части работы нами использовался модернизированный опросник в редакции А. К. Осницкого [9], который позволяет оценить интегральные показатели адаптации личности, включая такие аспекты, как «адаптированность», «самопринятие», «принятие других», «эмоциональный комфорт», «интернальность», «стремление к доминированию», «эскапизм». Данная методика предназначена для выявления особенностей и степени социально-психологической адаптации респондентов к новым условиям и социальной среде. Динамика результатов тестирования по методике СПА на различных этапах бакалавриата вуза (начальном, текущем и завершающем) представлена в таблице.

Таблица 1

Динамика результатов теста «СПА» на пролонгированном этапе лонгитюдного исследования

Тестируемый параметр социально-психологической адаптации	Значения исследуемых показателей 20 студентов-танцоров ($\bar{x} \pm m$)			
	Курсы обучения на очной форме бакалавриата по направлению 44.03.01 «Физическая культура» в Институте физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена			
	1	2	3	4
Адаптированность (%)	77,2±2,18	81,6±2,34▲	76,1±1,93	84,3±1,52*▲
Самопринятие (%)	75,7±1,91▲	77,2±2,13	82,4±2,08	80,2±1,71
Принятие других (%)	75,1±2,06	75,3±2,07	75,5±2,09	76,0±2,01
Эмоциональный комфорт (%)	82,5±2,11▲	84,9±2,13▲	87,6±2,05▲	90,2±2,04*▲
Интернальность (%)	77,02±2,02	78,6±1,99	79,2±2,03	81,04±1,95
Стремление к доминированию (%)	54,3±2,01	54,8±2,04	55,3±2,06	55,9±2,17
Эскапизм (%)	10,59±1,99	10,47±1,96	10,52±1,97	10,41±1,94

Примечания: в числителе – результаты исследований до начала педагогического эксперимента, в знаменателе – после окончания педагогического эксперимента;

** – достоверные различия (при p≤0,05) между результатами группы до и после окончания пролонгированного естественного педагогического эксперимента;*

Δ – достоверные различия коэффициента корреляции «r» (при p≤0,05) между результатами тестов и рейтингом обучения Moodle на основе тестирующей системы BACS (нижняя граница 95%-го доверительного интервала коэффициента корреляции Пирсона – 0,724; верхняя граница – 0,953)

Анализ данных, полученных с помощью этой методики, позволяет глубже понять процессы адаптации личности в условиях изменяющейся социальной среды и выявить ключевые факторы, влияющие на успешность данного процесса. Показатель «адаптированность» характеризует согласованность требований социальной среды и личностных тенденций; предполагает реалистичную оценку себя и окружающей действительности, личностную активность, гибкость и социальную компетентность. Параметр «самопринятие» отражает особенности представлений о себе, их перестройки в возрастные критические периоды развития и в критических ситуациях, побуждающих индивида к переоценке себя и своих возможностей. Показатель «принятие других» характеризует степень потребности личности в общении, взаимодействии и совместной деятельности. Он позволяет выявить, насколько человек принимает окружающих его людей такими, какие они есть, а также адекватность восприятия человеком окружающих людей и тех социальных групп, членом которых он является. Параметр «эмоциональный комфорт» отражает то, насколько человек доволен или недоволен ситуацией в целом, а также своей деятельностью и социальным окружением. Высокий показатель эмоционального комфорта означает, что индивид ощущает уверенность, спокойствие и удобство, может спокойно выражать свои чувства, оптимистичен и всем доволен. Показатель «интернальность» характеризует уровень субъективного контроля. Чем выше показатель, тем больше человек воспринимает себя как причину происходящего с ним. Под интернальностью также понимается склонность личности видеть в качестве причин происходящих в её жизни событий преимущественно себя: собственные способности, усилия, свойства характера и т. д. Параметр «Стремление к доминированию» по своей лексической трактовке характеризует степень стремления человека доминировать в межличностных отношениях. Показатель «эскапизм» отражает уход от проблем, то есть психологическую защиту. Высокий уровень эскапизма свидетельствует о несогласовании желаемых и актуальных ценностей личности и, соответственно, о возможности наличия внутренних конфликтов.

Заключение

Результатами исследований методики «СПА» К. Роджерса и Р. Даймона с модернизированным опросником А. К. Осницкого при изучении осо-

бенностей адаптационного периода личности выявлено, что наибольшие достоверные сдвиги ($p<0,05$) у студентов-танцоров обнаружены по величинам показателей «адаптированность», «эмоциональный комфорт». Анализом параметров социально-психологической адаптации танцоров установлено, что их динамика в целом имеет общую тенденцию развития в разнице фоновых данных и на выпускном курсе обучения, за исключением показателя «эскапизм» ($t=0,064$; $p>0,05$). В то же время на 3-м курсе на 1,44% снизился компонент «адаптированность», который к моменту выпуска достоверно прогрессировал ($t=2,67$; $p<0,05$). Видимо, это связано с тем, что искомые танцоры на 3-м курсе обучения участвовали в 5 соревнованиях, тогда ка на 1, 2 и 4-м курсах – в 2-3 турнирах. Надо полагать, что недостаточность желаемого успеха на соревнованиях снижает резистентность к «адаптированности» за счет внутреннего переживания. Переоценка своих возможностей по показателю «самопринятие» (82,4±2,08%) подтверждает данное суждение. Наиболее стабильно-линейную динамику развития отражают данные «эмоционального комфорта» ($t=2,623$; $p < 0,05$). Показатель усиливает свою значимость наличием достоверных корреляционных связей Пирсона с рейтингом обучения Moodle на основе тестирующей системы BACS ($r=Δ÷0,731-0,812$; $p<0,05$). В этом отношении корреляционная связь с успешностью процесса обучения в вузе аккумулируется по параметрам: «адаптированность» на 2-м и 4-м курсах ($r=Δ÷0,734-0,814$; $p<0,05$); «самопринятие» ($r=0,732$; $p < 0,05$) на 1-м курсе обучения.

Список литературы

1. Soboleva Yu. P., Matveev V. V., Filonova E. S. [et al.]. Human Resource Management in the Healthcare System: the Issue of the Adaptation Procedure Implementation. *International Journal of Pharmaceutical Research*. 2020; 12(S1): 1033-1043. DOI: 10.31838/ijpr/ 2020.SP1.154.

2. Джавад Шахлаианд, Али Насири, Фарзад Гафуори, Голамреза Шабани Бахар, Зинаида М. Кузнецова. Covid-19 и проблемы, с которыми сталкивается физическая активность в индустрии спортивных клубов Ирана. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2023; 18(2): 166-173. DOI: 10.14526/2070-4798-2023-18-2-166-173.

3. Пупков П.В., Никишов С.В., Дергачев И.А. [и др.]. Прогнозирование оценки индивидуального развития двигательно-моторных и проприоцептивных качеств обучающихся. *Человеческий капитал*. 2024; 7(187): 112-125. DOI 10.25629/HC.2024.07.11.

4. Афанасьева С.А. Характеристика понятий "адаптация", "социально-психологическая адаптация" и "дезадаптация". *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2022; 11-2(74): 6-8.

5. Абаполов Ю.В., Лотоненко А.А., Горелов А.А. Сравнительная характеристика начальной адаптации студентов гражданских вузов и курсантов военных учебных заведений. *Культура физическая и здоровье*. 2012; 1(37): 42.

6. Ян Цзыжань, Родичкин П.В., Пугачев И.Ю.*, Родичкин А.П. Использование спортивных бальных танцев в системе образовательного процесса школьников КНР 12-14 лет с акцентом повышения их функциональных возможностей. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2025; 20(3): 295-299

7. Ян Цзыжань, Родичкин П.В., Пугачев И.Ю.*, Родичкин А.П. Уточнение базовых концептов физического воспитания школьников младших классов КНР в аспекте возможностей резонансного переноса на предиктор их реализации в бальных танцах. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2025; 20(2): 340-343. DOI: 10.24412/2588-0225-2025-20-2-340-343.

8. Методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р. Даймонда. URL: https://sh55-maxachkala-r82.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/180/2906/Metodikasots_psiholog_adapt_K._Rodzhersa_i_R._Daymonda.pdf.

9. Тест социально-психологической адаптации. URL: https://psytests.org/classic/rogersB-run.html.

References

1.Soboleva Yu.P., Matveev V.V., Filonova E.S. [et al.]. Human Resource Management in the Healthcare System: the Issue of the Adaptation Procedure Implementation. *International Journal of Pharmaceutical Research*. 2020; 12(S1): 1033-1043. DOI: 10.31838/ijpr/ 2020.SP1.154. [In Engl.].

2. Javad Shahlaeeand, Ali Nasiri, Farzad Ghafuori, Gholamreza Shabani Bahar, Zinaida M. Kuznetsova. Covid-19 and the challenges facing physical activity in Iran's sports club industry. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2023; 18(2): 166-173. DOI: 10.14526/2070-4798-2023-18-2-166-173. [In Russ., In Engl.].

3. Pupkov P.V., Nikishov S.V., Dergachev I.A. [et al.]. Predicting the assessment of individual

development of motor and proprioceptive qualities of students. *Chelovecheskiy kapital*. 2024; 7(187): 112-125. DOI 10.25629/HC.2024.07.11. [In Russ.].

4. Afanasyeva S. A. Characteristics of the concepts of "adaptation", "socio-psychological adaptation" and "maladaptation". *Mezhdunarodnyy Zhurnal gumanitarnyh I esrestvennyh nauk*. 2022;11-2(74):6-8. [In Russ.].

5.Abapolov Yu. V., Lotonenko A. A., Gorelov A. A. Comparative characteristics of the initial adaptation of students of civilian universities and cadets of military educational institutions. *Kul'tura fizicheskaya I zdorov'e*. 2012; 1(37): 42. [In Russ.].

6. Yang Dzhizhan, Pavel V. Rodichkin, Igor Yu. Pugachev, Anton P. Rodichkin. The use of sports ballroom dancing in the educational process of Chinese schoolchildren aged 12-14 years with an emphasis on improving their functional capabilities. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2025; 20(3): 295-299. [In Russ., In Engl.].

7. Yang Ziran, Pavel V. Rodichkin, Igor Yu. Pugachev, Anton P. Rodichkin. Clarification of the basic concepts of primary school students' physical education in the PRC in the aspect of the resonance transfer possibilities to the predictor of their implementation in ballroom dancing. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2025; 20(2): 340-343. DOI: 10.24412/2588-0225-2025-20-2-340-343. [In Russ., In Engl.].

8. Methods of diagnosis of social and psychological adaptation by K. Rogers and R. Diamond. URL: https://sh55-maxachkala-r82.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/180/2906/Metodikasots_psiholog_adapt_K._Rodzhersa_i_R._Daymonda.pdf [In Russ.].

9. The test of socio-psychological adaptation. URL: https://psytests.org/classic/rogersB-run.html. [In Russ.].

Статья поступила в редакцию: 30.01.2026

Цай Жуйбинь *– аспирант, Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, дом 48, e-mail: pavel-gubskiy@mail.ru*

Фарбей Вадим Валерьевич *– доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, д.48, e-mail: farbeyv@herzen.ru*

Родичкин Павел Васильевич *– доктор медицинских наук, профессор, Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, дом 48, e-mail: rodichkin.pavel@gmail.com*

Пугачев Игорь Юрьевич *– кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, дом 48, e-mail: pugachyov.i@yandex.ru,*