



# **ПСИХОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАНИИ**

**Материалы  
V Международной научно-практической  
конференции**

**УНИВЕРСИТЕТ**

**ГАГУ, г. Горно-Алтайск, 25 сентября 2025 г.**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И  
СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ЗАПАДНО-КАЗАХСТАНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАХАМБЕТА УТЕМИСОВА  
(КАЗАХСТАН)  
ТЕРМЕЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (УЗБЕКИСТАН)  
НАМАНГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (УЗБЕКИСТАН)

# **ПСИХОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАНИИ**

*Материалы*

*V Международной научно-практической конференции  
(ГАГУ, г. Горно-Алтайск, 25 сентября 2025 г.)*

Горно-Алтайск  
БИЦ Горно-Алтайского государственного университета  
2025

**УДК 159.953:37.01**  
**ББК 88**  
**П86**

**Редакционная коллегия:**

**Сухова М.Г.**, проректор по научной и инновационной деятельности, доктор географических наук, профессор  
**Чудрова В.У.**, заместитель декана факультета истории, экономики и права  
Западно-Казахстанского университета имени Махамбета Утемисова (Казахстан)  
**Кудрявцева Е.Ю.**, заведующий кафедрой педагогики, психологии и социальной работы, кандидат  
педагогических наук, доцент  
**Лизунова Г.Ю.**, кандидат философских наук, доцент педагогики, психологии и социальной работы  
Горно-Алтайского государственного университета

**Рецензенты:**

**Величко Г.А.**, кандидат психологических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин  
Санкт-Петербургского Государственного Института психологии и социальной работы  
**Гонохова Т.А.**, кандидат психологических наук, доцент педагогики, психологии и социальной работы  
Горно-Алтайского государственного университета

**Ответственные редакторы:**

**Кудрявцева Е.Ю.**, доцент кафедры педагогики, психологии и социальной работы,  
кандидат педагогических наук, доцент (г. Горно-Алтайск)  
**Лизунова Г.Ю.**, доцент кафедры педагогики, психологии и социальной работы,  
кандидат философских наук, доцент (г. Горно-Алтайск)

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом  
Горно-Алтайского государственного университета

**Психология в образовании** : материалы V Международной научно-практической конференции, Горно-Алтайск, 25 сентября 2025 г. / ответственные редакторы : Е. Ю. Кудрявцева, Г. Ю. Лизунова. – Горно-Алтайск : БИЦ ГАГУ, 2025. – 255 с. – Текст : электронный.

**УДК 159.953:37.01**  
**ББК 88**  
**П86**

Содержание материалов издания отражает результаты авторских исследований по актуальным проблемам психологии, педагогики, методики преподавания гуманитарных и естественнонаучных дисциплин. Издание адресовано профессиональной научной и педагогической общественности, аспирантам, студентам и всем, кто интересуется исследованиями в области педагогики и психологии в образовательной деятельности, а также сопредельных областей научно-практического знания.

За содержание материалов ответственность несут их авторы.

УДК 796.4(075.8)

**ПРИНЦИПЫ АГНИ-ЙОГИ В ПРАКТИКЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ. АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА  
PRINCIPLES OF AGNI YOGA IN THE PRACTICE OF HEALTH WORK.  
ANTI-STRESS PLASTIC GYMNASTICS**

***Захаров Павел Яковлевич,***

кандидат философских наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Горно-Алтайский государственный университет»

<https://www.gasu.ru>

Россия, Республика Алтай, г. Горно-Алтайск

[zacharov.pavel@yandex.ru](mailto:zacharov.pavel@yandex.ru)

***Нагорных Светлана Александровна,***

врач-педиатр, специалист АПГ БУЗ РА «Республиканская больница»

<https://res-bol.med04.ru/>

Россия, Республика Алтай, г. Горно-Алтайск

[svetlana-2929@mail.ru](mailto:svetlana-2929@mail.ru)

***Попков Андрей Валерьевич,***

автор, тренер-преподаватель и руководитель группы специалистов АПГ

<https://www.antistressapg.ru/>

Россия, г. Москва

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

***Пручкина Анна Константиновна,***

специалист АПГ

<https://www.antistressapg.ru/>

Россия, г. Москва

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

***Zakharov Pavel Yakovlevich,***

PhD in Philosophy,

Associate Professor

Gorno-Altai State University

<https://www.gasu.ru>

Russia, Altai Republic, Gorno-Altai

[zacharov.pavel@yandex.ru](mailto:zacharov.pavel@yandex.ru)

***Nagornyykh Svetlana Aleksandrovna,***

Pediatrician, Specialist in the Anti-Stress Plastic Gymnastics

Republican Hospital

<https://res-bol.med04.ru/>

Altai Republic, Gorno-Altai

[svetlana-2929@mail.ru](mailto:svetlana-2929@mail.ru)

***Popkov Andrey Valerievich,***

Author, Trainer-Teacher, and Head of the Anti-Stress Plastic Gymnastics Specialist Group

<https://www.antistressapg.ru/>

Russia, Moscow

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

***Pruchkina Anna Konstantinovna,***

***Specialist APG***

<https://www.antistressapg.ru/>

Russia, Moscow

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

**Аннотация.** В статье дается обоснование применения перспективного оздоровительного направления Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ), к

контингенту с отклонениями в состоянии здоровья с целью повышения эффективности восстановления двигательной активности и мотивации к систематическим занятиям физической культурой и собственным здоровьем. Раскрываются возможности антистрессового механизма и его роль в активизации восстановительных процессов.

**Abstract.** This article provides a rationale for the application of a promising health-improving approach, Anti-Stress Plastic Gymnastics (APG), to individuals with health problems, with the aim of increasing the effectiveness of restoring motor activity and motivating them to systematically engage in physical activity and improve their own health. The article explores the potential of the anti-stress mechanism and its role in activating recovery processes.

**Ключевые слова:** Антистрессовая пластическая гимнастика, этика, двигательная активность, мотивация, адаптивная физическая культура.

**Key words:** Anti-Stress Plastic Gymnastics, ethics, motor activity, motivation, adaptive physical education.

Актуальность эффективных методов оздоровительной направленности для восстановления двигательной активности и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья в настоящее время неоспорима. Не менее важен для этого контингента вопрос мотивации к систематическим занятиям физической культурой на протяжении всего жизненного цикла. Повысить способность восстановления здоровья и возможность его прогрессирования ненасильственным комфортным способом будет одним из наиболее значимых побудительных мотивов к таким занятиям. Именно этим требованиям отвечает АПГ – официально утвержденное перспективное современное направление оздоровительной физической культуры.

**Цель исследования:** теоретическое обоснование возможности использования направления оздоровительной работы АПГ, для повышения эффективности восстановления двигательной активности и мотивации к систематическим занятиям физической культурой детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Методы исследования.** В работе были использованы теоретические методы исследования: анализ научно-методической литературы, письменных и устных опросов, сравнение и обобщение полученных данных, практические наблюдения.

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

Разработанная на основе проведенных фундаментальных исследований АПГ представляет собой интегральный или синтез-подход к здоровью, позволяющий с единых позиций рассматривать различные отклонения и заболевания как потерю устойчивости или жизнеспособности организма с перспективой его восстановления на основе применения базовых принципов Агни-Йоги [1, с. 54] и современной науки. Так ведущий принцип иерархического построения сфер жизнедеятельности в сочетании с принципом непрерывности составляющих их процессов позволяет на основе категорийной связи непрерывности и устойчивости представить структуру взаимодействия этих сфер и на этой основе выстроить последовательность необходимых воздействий для восстановления и роста общей устойчивости. Например, применительно к физической сфере использование потоковой схемы в режиме

плавного («тормозного») движения в секундном диапазоне [2, с. 136] создает предпосылки к достижению комфортного состояния при восприятии нервно-психических и физических напряжений. При этом управление режимами движения позволяет использовать широкий диапазон скоростей и нагрузок при сохранении их комфортности. Закрепление же удовольствия от напряжений позволяет распространить это состояние на другие сферы жизнедеятельности. Таким образом, образуется единая цепь взаимодействия сфер жизнедеятельности, и эта согласованность создает предпосылки к росту общей устойчивости в качестве меры противодействия перегрузкам различного рода или стрессовому воздействию. Следует отметить, что именно резонансная схема взаимодействия физического процесса и нервной системы дает возможность реализовать принцип ненасилия в качестве гарантии интереса к освоению все более широкого спектра нагрузок и напряжений как условия восприятия полноты жизненного процесса. Важно отметить, в контексте принципов иерархии и непрерывности, что этические принципы, которые мы считаем высшими, предстают как процессы высшего порядка и иерархически старшие, управляющие всей совокупностью сфер жизнедеятельности. Следствием этого является связь этического и физического, где первое проявляется во втором как непрерывность или плавность физического движения, его устойчивость, комфортность восприятия всего спектра напряжений как интегральный показатель общего благополучия. В таком ключе оздоровительная работа представляется как интегральный процесс повышения общей устойчивости, т.е. жизнеспособности организма. С этой целью используется антистрессовый механизм, разработанный проф. Р. Е. Мотылянской с сотрудниками, биохимические аспекты которого опубликованы в соответствующих изданиях [3, 4]. Дальнейшее развитие и осмысление осуществляются авторской группой в ходе его практического применения. Его смысл заключается в резонансном и гармонизирующем воздействии на сферы жизнедеятельности процессов синтеза, связанных с комфортным восприятием всего спектра нагрузок, что приводит к активизации восстановительных процессов и росту общей устойчивости организма. Закрепление этих навыков в свою очередь приводит к возможности резонансного, т.е. ненасильственного движения, при котором проявляются ранее достигнутые навыки физической активности в их свободном от волевого посыла исполнении. При этом возможно постепенное усиление импульсного движения, накопление его легкости и удовольствия от соответствующих напряжений и нагрузок. Однако, главным следствием такого подхода к движению является естественное проявление иерархически старших процессов в виде стремления к полноте восприятия реальности, а в человеческом измерении – соблюдение этических принципов в качестве естественной повседневной нормы.

Медицинские аспекты применения АПГ достаточно полно изложены [1, с. 53; 3,4,5], и их разносторонность подтверждает широту охвата стабилизирующего воздействия на сферы жизнедеятельности. Спектр отклонений и заболеваний, при которых АПГ проявляет исключительно

высокую эффективность, подтверждает глубину воздействия антистрессового механизма, правильность выбранной концепции оздоровительной работы и ее Агни-Йоговской направленности.

Возможности антистрессового механизма, настроенные на качество или иначе на устойчивость и непрерывность процесса, позволяют использовать сам процесс как поток движения для его совершенствования, т.е. улучшения его характеристик, что исключает зависимость от его форм, иначе говоря, заданных упражнений. Это позволяет использовать самые простые и доступные формы движения, что важно при ограниченных возможностях двигательной активности. В таком ключе АПГ является с одной стороны базой, а с другой – дополнением к тому, что понимается как адаптивная физическая культура.

В данной статье мы рассмотрим влияние метода на различные возрастные группы детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Наиболее показательны в этом плане результаты занятий с детьми с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП). Возможность применения АПГ при этом заболевании основана на использовании антистрессового механизма, как кумулятивного воздействия на все сферы жизнедеятельности, с целью повышения их жизнеспособности. Функционирование этого механизма в режиме самоподдержания и усиления создает предпосылки активного противодействия негативному влиянию фактора, связанного с ограничениями движения и их психоэмоциональной оценкой, формирующей неуверенность и чувство неполноценности.

Воздействие плавного движения, настроенного на внутреннее состояние комфорта, способствует равномерному распределению нагрузок, формирует процессы синтеза в головном мозге, периферической нервной системе. Постепенно усиливая эти процессы, организм начинает активно формировать новые связи, способствующие восстановлению потерянных функций.

Суставный массаж в АПГ способствует увеличению диапазона и амплитуды движений, улучшению координации. Тренировка образного мышления в сочетании с мышечной активностью и формированием состояния комфортности стимулирует процессы головного мозга, что крайне важно для детей, имеющих задержку речевого развития.

Релаксирующее воздействие АПГ проявляется в ликвидации психоэмоционального и физического напряжения, что подтверждается более спокойным поведением, нормализацией сна и отказом от применения обезболивающих и снотворных лекарств, прекращением головных болей, формированием позитивного настроения, возрастающим интересом к занятиям и в целом к жизни и др. [6, с. 209].

Анализируя педагогические наблюдения и статьи, посвященные возможности использования АПГ на занятиях с детьми с задержкой психического развития (ЗПР), также можно сделать вывод об эффективности подключения к занятиям метода АПГ.

О положительном коррекционном влиянии АПГ на психоэмоциональное состояние детей 6-7 лет с ЗПР на занятиях по изобразительной деятельности



говорят следующие результаты: всего через месяц занятий АПГ у детей повысилась внимательность, усидчивость. Они стали собраннее, спокойнее, уравновешеннее, доброжелательнее. Это положительно отразилось на их творчестве, что говорит о больших перспективных возможностях АПГ во всестороннем развитии личности детей с ЗПР [6, с. 208].

Апробация использования упражнений АПГ на протяжении одной учебной четверти на уроках чтения в 6 классе для детей с различной степенью умственной отсталости показала, что благодаря регулярному использованию упражнений АПГ происходит активизация процессов внимания и повышается интерес к учебе. Было отмечено улучшение в показателях: сила голоса, тембр, осознанность чтения [7].

Детям с нарушением координации, плоскостопием, искривлением позвоночника, с малоподвижными суставами очень полезны упражнения АПГ, т.к. ускоряют освоение двигательных навыков [6, с. 205]. Кроме того, развиваемые с помощью АПГ способности детей (такие как образное мышление, способность чувствовать и предвидеть ситуацию, умение управлять своим телом, соединять движение и образ, комфортно воспринимать нагрузки, сохранять доброжелательный настрой, выполнять коллективные действия и т.д.) способствуют не только повышению качества самих уроков, но и интереса к занятиям физической культурой и собственным здоровьем [6, с.167–172].

Это подтверждают результаты включения элементов АПГ в структуру урока школьников 10-12 лет, имеющих диагноз «сколиотическая болезнь I-II степени» и отнесённых к специальной медицинской группе. Такое включение на протяжении 4-х недель вначале занятия помогало настроить процесс физического движения на плавность, непрерывность, спокойствие, на получение удовольствия от самого процесса выполнения движений, а в конце – снять накопившиеся напряжение и усталость. Следствием такого подхода становятся более быстрое и точное воспроизведение выполнения движений, возрастающая легкость и комфортность его восприятия, стремление к увеличению нагрузок. Включение упражнений из АПГ способствовало значительному улучшению психологического состояния, достоверному снижению личностной тревожности, росту интереса и повышению мотивации к занятиям [8].

В этой связи показателен и опыт включения элементов АПГ в занятия по физической культуре с гиперактивными детьми 5-7 лет с нарушением зрения, что помогло детям стать спокойнее, развить образное мышление, приобрести навык равномерного распределения физических и психических нагрузок и социальной адаптации [6, с. 207].

Педагоги физической культуры отмечают, что щадящий, естественный подход, реализуемый в АПГ, дает возможность привлекать к занятиям даже ослабленных детей, освобожденных от уроков физической культуры по состоянию здоровья, являясь для них одновременно и средством восстановления после болезни [6 с. 170].



**Вывод:** Опираясь на многолетний опыт работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, педагоги отмечают, что те дети, которые занимаются АПГ, более приспособлены к нагрузкам, стрессам, различным изменениям ситуации. Таким образом, на основании проведенного анализа научно-методической литературы, устных и письменных отзывов педагогов, а также опыта проведения занятий, можно утверждать, что для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, АПГ является эффективным средством восстановления двигательной активности, социальной адаптации и мотивации к систематическим занятиям собственным здоровьем и физической культурой. Использование возможностей антистрессового механизма в экологических условиях Алтая создает перспективу применения этого оздоровительного направления в геронтологии и курортологии.

**Библиографический список:**

1. Из истории создания метода антистрессовой пластической гимнастики / А. В. Попков, П. Я. Захаров, С. А. Нагорных, А. К. Пручкина // Мир Евразии. – 2017. – № 3(38). – С. 50–59.
2. Илюхина, В. А. Медленные биоэлектрические процессы головного мозга человека / В. А. Илюхина. – Ленинград : Наука, 1977. – 184 с.
3. Мотылянская, Р. Е. Антистрессовая пластическая гимнастика (медико-биологическое и психологическое обоснование) / Р. Е. Мотылянская, А. Р. Якубовская // Теория и практика физической культуры. – Москва : Советский спорт, 1991. – № 5. – С. 10–15.
4. Мотылянская, Р. Е. Методологические аспекты использования пластической гимнастики как одной из форм оздоровительной физкультуры / Р. Е. Мотылянская, Э. Я. Каплан // Теория и практика физической культуры. – Москва : Советский спорт, 1989. – № 3. – С. 17–20.
5. Попков, А. В. Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика / А. В. Попков, С. А. Нагорных. – Барнаул : Си-пресс, 2013. – 226 с.
6. Песталова, Л. Р. Инновационный подход к обучению чтению детей с нарушением интеллекта / Л. Р. Песталова, Н. Н. Карелина // Инновационные проекты и программы в психологии, педагогика и образовании : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Пермь, 23 марта 2019 года). – Пермь : Общество с ограниченной ответственностью «Агентство международных исследований», 2019. – С. 73–79.
7. Куропаткина, Н. А. К вопросу о коррекции сколиотической деформации у школьников 10-12 лет средствами адаптивной физической культуры / Н. А. Куропаткина, М. М. Богомолова, Д. С. Салов // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения : сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (Волгоград, 21–22 октября 2020 года). – Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2020. – Том 4. – С. 71–77.

### **СЕКЦИЯ 3. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ»**

Бакай И. Н., Морозова А. В., Малыгина М. И. Физическая реабилитация мужчин в возрасте 30-40 лет после минно-взрывных ранений грудного отдела позвоночника на стационарном этапе.....	217
Захаров П. Я., Нагорных С. А., Попков А. В., Пручкина А. К. Принципы агни-йоги в практике оздоровительной работы. Антистрессовая пластическая гимнастика.....	223
Осипова О. О., Карпова Н. В. Методика коррекции моторного развития детей 7-9 лет с тяжелыми и множественными нарушениями развития с умеренной степенью умственной отсталости.....	229
Пивкин В. А., Бакай И. Н. Организация тренировочного процесса после ампутации нижних конечностей у мужчин 23-45 лет.....	237
Порохня О. О. Развитие гибкости у детей 5-7 лет в греко-римской борьбе.....	242
Симонова О.И., Жданов Р.А. Развитие выносливости пловцов занимающихся адаптивным спортом.....	246
Жданов Р.А. Применение комплексного подхода к организации занятий по плаванию для совершенствования физических качеств школьников.....	249

Электронное издание

## **ПСИХОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАНИИ**

*Материалы*

*V Международной научно-практической конференции  
(ГАГУ, г. Горно-Алтайск, 25 сентября 2025 г.)*

**Ответственные редакторы:  
Кудрявцева Е.Ю., Лизунова Г.Ю.**

Рекомендовано к изданию 30.10.2025 г.  
Объем - 3,48 Мб. Заказ № 222.

Горно-Алтайский государственный университет  
649000, г. Горно-Алтайск, ул. Ленкина, 1, тел. +7-38822-66-451  
<http://www.gasu.ru>