

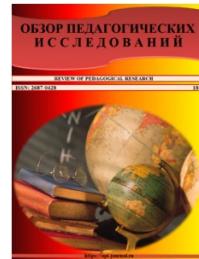
Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»  
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 8 / 2025, Vol. 7, Iss. 8 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 37.015.3:793.8



## Педагогические условия социальной адаптации подростков средствами спортивно-балльных танцев

<sup>1</sup> Шолотонов М.А., <sup>1</sup> Сокунова С.Ф., <sup>2</sup> Умаров М.М., <sup>3</sup> Малахова О.Е., <sup>1</sup> Щепелев А.А.,  
<sup>1</sup> Государственный университет просвещения,  
<sup>2</sup> Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана  
(национальный исследовательский университет),  
<sup>3</sup> Российской экономический университет им. Г.В. Плеханова

**Аннотация:** статья посвящена исследованию педагогических условий, способствующих социальной адаптации подростков средствами спортивно-балльных танцев. Актуальность проблемы обусловлена сложностью подросткового возраста, когда происходит интенсивное формирование личности, и необходимостью эффективного освоения социальных ролей и норм поведения. Современное общество предъявляет дополнительные требования к молодежи, что повышает уровень неопределенности и стресса. Спорт и творчество становятся важными ресурсами для развития уверенности в себе и самовыражения. В исследовании использовались стандартизированные методики для оценки уровня социальной адаптации, самооценки, тревожности и креативности подростков. Результаты показали, что занятия спортивно-балльными танцами способствуют повышению уровня социальной адаптации, самооценки и креативности, а также снижению уровня тревожности. Это подтверждает гипотезу о том, что интеграция физической активности и художественного развития является эффективным средством социализации подростков.

**Ключевые слова:** социальная адаптация, подростки, спортивно-балльные танцы, педагогические условия, самооценка, тревожность, креативность

**Для цитирования:** Шолотонов М.А., Сокунова С.Ф., Умаров М.М., Малахова О.Е., Щепелев А.А. Педагогические условия социальной адаптации подростков средствами спортивно-балльных танцев // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 8. С. 182 – 188.

Поступила в редакцию: 6 августа 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 4 октября 2025 г.; Принята к публикации: 21 ноября 2025 г.

## Pedagogical conditions of social adaptation of teenagers by means of sports and ballroom dancing

<sup>1</sup> Sholotonov M.A., <sup>1</sup> Sokunova S.F., <sup>2</sup> Umarov M.M., <sup>3</sup> Malakhova O.E., <sup>1</sup> Shchepeliev A.A.,  
<sup>1</sup> Federal State University of Education,  
<sup>2</sup> Bauman Moscow State Technical University (National Research University),  
<sup>3</sup> Plekhanov Russian University of Economics

**Abstract:** the article is devoted to the study of pedagogical conditions conducive to the social adaptation of adolescents by means of sports and ballroom dancing. The urgency of the problem is due to the complexity of adolescence, when intensive personality formation takes place, and the need for effective mastery of social roles and

norms of behavior. Modern society places additional demands on young people, which increases the level of uncertainty and stress. Sports and creativity are becoming important resources for developing self-confidence and self-expression. The study used standardized methods to assess the level of social adaptation, self-esteem, anxiety and creativity of adolescents. The results showed that sports and ballroom dancing classes help to increase the level of social adaptation, self-esteem and creativity, as well as reduce anxiety levels. This confirms the hypothesis that the integration of physical activity and artistic development is an effective means of socializing adolescents.

**Keywords:** social adaptation, teenagers, sports and ballroom dancing, pedagogical conditions, self-esteem, anxiety, creativity

**For citation:** Sholotonov M.A., Sokunova S.F., Umarov M.M., Malakhova O.E., Shchepelov A.A. *Pedagogical conditions of social adaptation of teenagers by means of sports and ballroom dancing. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (8). P. 182 – 188.*

The article was submitted: August 6, 2025; Approved after reviewing: October 4, 2025; Accepted for publication: November 21, 2025.

## Введение

Актуальность проблемы социальной адаптации подростков в современном обществе обусловлена рядом объективных факторов. Во-первых, подростковый возраст является критическим периодом формирования личности, когда происходят интенсивные изменения физического, психологического и социального характера. Подросткам приходится сталкиваться с множеством новых требований и ожиданий, исходящих как от ближайшего окружения (семьи, друзей), так и от общества в целом. Это порождает необходимость эффективного освоения социальных ролей и норм поведения, необходимых для успешной интеграции в социум. Во-вторых, современное общество характеризуется ускорением темпов изменений, развитием информационно-коммуникационных технологий, глобализацией и культурным многообразием. Эти факторы предъявляют дополнительные требования к молодежи, повышая уровень неопределенности и стресса [11]. Для многих подростков именно спорт и творчество становятся ресурсами, способствующими развитию уверенности в себе, самовыражению и взаимодействию с окружающими людьми.

Несмотря на значительное количество исследований в области социальной адаптации, остаются недостаточно изученными конкретные механизмы влияния конкретных видов деятельности на процесс социализации подростков.

Традиционно физическая культура воспринимается как сфера укрепления здоровья и формирования двигательных навыков, тогда как искусство рассматривается как средство духовного обогащения и творческого выражения [2, с. 243; 3, с. 55; 5, с. 60; 6, с. 10]. Предложенный подход объединяет обе сферы, подчеркивая синергический эффект их совместного воздействия на социальную адаптацию подростков.

Новизна предлагаемого подхода заключается в интеграции двух традиционно самостоятельных

сфер воспитания и социализации подростков – физической культуры и искусства. Спортивно-балльные танцы выступают уникальным средством, соединяя физическую активность и художественное развитие, как в России, так и за рубежом, что способствует всестороннему росту личности [4; 8; 10, с. 57].

**Гипотеза.** Изучение потенциала спортивно-балльных танцев, как средства социализации, путем интеграции различных сфер деятельности, может дополнить существующие представления о путях повышения эффективности воспитательной работы для педагогов.

**Цель статьи:** выявить педагогические условия, обеспечивающие эффективную социальную адаптацию подростков средствами спортивно-балльных танцев.

**Задачи:**

1. Рассмотреть теоретические основы социальной адаптации подростков.
2. Выявить педагогический потенциал спортивно-балльных танцев.
3. Определить педагогические условия успешной адаптации.
4. Обозначить критерии и показатели результативности.

## Материалы и методы исследований

Исследование проводилось с целью выявления педагогических условий, способствующих эффективной социальной адаптации подростков средствами спортивно-балльных танцев. Были использованы комплексные научные подходы, позволяющие глубоко проанализировать поставленную проблему и предложить практические рекомендации для педагогов и специалистов, работающих с молодежью.

Метод теоретико-методологического анализа включил систематизированное изучение научной литературы по вопросам социальной адаптации подростков, физическому воспитанию и искусству. Материалами для данного исследования про-

служило фиксирование в листах-анкетах поведение участников, динамика межличностных взаимоотношений, степень вовлеченности и удовлетворенности учебно-воспитательным процессом.

Метод эмпирического наблюдения. Проводились наблюдение за процессом участия подростков в занятиях спортивно-балльными танцами.

Психолого-педагогическое тестирование. Использовались стандартизированные методики оценки уровня социальной адаптации, самооценки, тревожности и креативности подростков. Материалы данных протоколов тестирования подвергались статистической обработке.

Беседа. Проведены беседы с профессиональными хореографами, специалистами в области спортивной медицины и психологами, работающими с детьми и подростками. Эксперты оценивали эффективность предложенного метода и вносили предложения по улучшению программы тренировок.

Метод контент-анализа применялся для анализа результатов наблюдений, протоколов тестирования и письменных отчетов преподавателей, фиксирующих успехи учеников.

Используя указанные методы, авторы стремились достичь максимальной глубины понимания

взаимосвязи между физическими нагрузками, творческим развитием и социальными аспектами социализации подростков. Исследовательская работа была направлена на создание целостной картины педагогически значимых условий, способствующих успешному прохождению подросткового периода и повышению уровня готовности школьников к полноценной жизни в обществе.

### Результаты и обсуждения

Для того, чтобы понять теоретическую основу социальной адаптации подростков, надо разобраться в терминологии. **Социальная адаптация** – это процесс включения личности в систему общественных отношений и освоения ею социальных ролей, норм и ценностей [9, с. 3]. Для подростков этот процесс имеет особое значение, так как именно в данном возрасте происходит активное формирование идентичности, освоение коммуникативных умений, развитие самоконтроля и формирование морально-нравственных установок [7, с. 6].

Изучение научной литературы показывает, что на социальную адаптацию подростков влияют следующие основные факторы: семья, школа, сверстники, педагогическая среда (рис. 1).



Рис. 1. Факторы, влияющие на социальную адаптацию подростков.

Fig. 1. Factors affecting the social adaptation of adolescents.

На рис. 1 показано, что «семья» тесно связана с социальной адаптацией подростков – формирует базовые нормы поведения); «школа» – обеспечивает образовательную и воспитательную среду; «сверстники» – играют важную роль в формировании самосознания и навыков взаимодействия); «педагогическая среда» – помогает направить процесс социализации в конструктивное русло. Особое значение имеет «физическая

культура и искусство», так как они не только укрепляют здоровье подростков, но и формируют социальные компетенции, умение работать в коллективе, взаимодействовать с партнёрами, помогают добиваться успеха в соревновательной деятельности.

**Спортивно-балльные танцы** объединяют элементы искусства, спорта и педагогики. Этот вид деятельности отличается парностью взаимодей-

ствия, требующей согласованности, доверия и взаимного уважения.

Основные особенности танцевальной деятельности:

- **Парность:** подростки учатся взаимодействовать в паре, что способствует развитию культуры общения.

- **Соревновательность:** участие в турнирах мотивирует к самосовершенствованию и формирует целеустремлённость.

- **Творческое самовыражение:** танцы позволяют подростку проявить индивидуальность и эмоциональность.

- **Физическое развитие:** укрепляется здоровье, формируется осанка, развиваются пластиность и координация движений.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что спортивно-балльные танцы обладают комплексным педагогическим потенциалом: коммуникативным, эмоциональным, эстетическим и физическим.

В то же время для успешной реализации адаптационного потенциала спортивно-балльных танцев необходимы определённые педагогические условия (рис. 2).

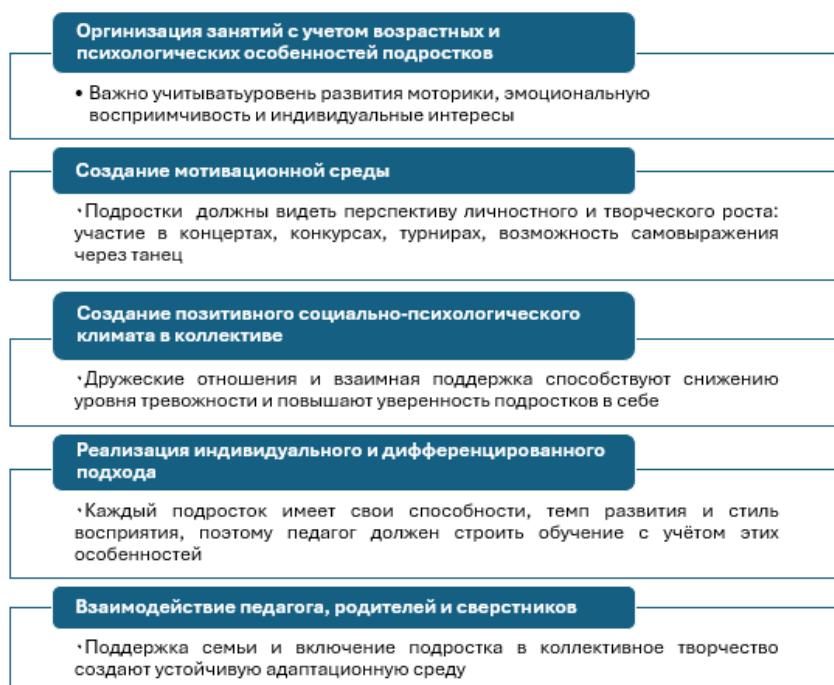


Рис. 2. Педагогические условия социальной адаптации подростков.  
Fig. 2. Pedagogical conditions of social adaptation of adolescents.

В исследовании приняли участие 50 подростков (25 мальчиков и 25 девочек) в возрасте от 12 до 15 лет. Для оценки уровня социальной адаптации, самооценки, тревожности и креативности использовались следующие стандартизованные методики:

1. Методика диагностики уровня социальной адаптации (адаптированная версия методики К. Роджерса и Р. Даймонда). Цель: Оценка уровня социальной адаптации подростков. Участникам предлагалось ответить на вопросы анкеты, касающиеся их взаимодействия с окружающими, способности к адаптации в новых условиях, уровня самостоятельности и ответственности [1, с. 14].

Вопросы анкеты:

- Насколько легко вам удается находить общий язык с новыми людьми?

- Часто ли вы испытываете трудности в общении с одноклассниками?

- Насколько вы уверены в своих силах при выполнении новых задач?

2. Методика «Дембо-Рубинштейн» помогает определить, как подростки оценивают себя по ключевым личностным параметрам. Каждый участник отмечал, насколько высоко он ценит собственные умственные способности, считает ли свою внешность привлекательной и ощущает ли уверенность в личных возможностях. Для получения этих данных подростки самостоятельно отвечали на следующие вопросы:

- Как вы оцениваете свой интеллект?

- Насколько внешний облик вас устраивает?

- Чувствуете ли вы уверенность при столкновении с трудными задачами?

3. Чтобы понять, испытывают ли подростки тревогу или склонны к стрессу, использовался опросник Спилбергера-Ханина. Он позволил выяснить, насколько часто участники ощущают беспокойство, легко ли преодолевают трудности, а также какие мысли их посещают в сложных ситуациях. В частности, они размышляли над такими проблемами:

- Замечаете ли вы за собой склонность к тревоге?

- Справляетесь ли вы с неожиданными неприятностями без лишних эмоций?

- Бывают ли у вас пессимистические настроения?

4. Исследование творческих способностей проводилось с помощью методики Торренса. Подростки сталкивались с задачами, для которых требовалось нестандартное мышление: придумывали необычные способы использования обычных предметов, создавали картины из геометрических форм, сочиняли рассказы на заданные темы. Вопросы:

- Можете ли вы привести несколько оригинальных способов применения карандаша?

- Нарисуйте изображение, используя только геометрические фигуры.

- Придумайте и расскажите короткую историю с использованием указанных слов.

Работа с участниками проходила в три последовательных этапа. Сначала подростков знакомили с целями эксперимента и объясняли, как будут использовать их ответы – только для научных изысканий. Затем создавалась спокойная, доброжелательная атмосфера, чтобы каждый мог сосредоточиться на заданиях. После завершения анкетирования полученные данные обрабатывали статистическим анализом.

Обобщённые результаты сведены в табл. 1, которая иллюстрирует, как различные психологические характеристики подростков – самооценка, уровень тревожности, креативность – переплетаются и влияют на социализацию в коллективе.

Таблица 1

Результаты методик, влияющих на социальную адаптацию, использованных в исследовании.

Table 1

The results of the methods influencing social adaptation used in the study.

Методика	Средний балл				
	Теоретическое значение	Цифровое значение (из 100 б.)	Юноши	Девушки	Стандартное отклонение
Диагностика уровня социальной адаптации (адаптированная версия методики К. Роджерса и Р. Даймонда)	Социальная адаптация	75	72	78	10
Диагностика самооценки (методика Дембо-Рубин-штейн)	Самооценка	66	65	61	12
Диагностика уровня тревожности (методика Спилбергера-Ханина)	Уровень тревожности	38	40	36	8
Методика диагностики креативности (методика Торренса)	Креативность	55	53	57	15

Проведённое тестирование выявило тесные взаимосвязи между этими показателями, что позволяет по-новому взглянуть на процессы развития молодых людей.

Проведенные беседы с профессиональными хореографами, специалистами в области спортивной медицины и психологами, работающими с детьми и подростками, показали, что в практике танцевальных школ и студий можно выделить ряд эффективных педагогических приёмов:

- использование игровых форм на начальных этапах обучения;

- организация парных и групповых заданий, способствующих развитию коммуникативности;

- проведение совместных мероприятий с участием родителей;

- регулярные выступления и конкурсы, позволяющие подросткам демонстрировать достижения.

**Повышение эффективности данных приемов** означает, что роль педагога-хореографа заключается не только в передаче танцевальных навыков, но и в воспитании личности, формировании моральных и этических норм поведения, создании атмосферы доверия и взаимопонимания.

Также были выявлены **критерии успешной адаптации** подростков средствами спортивно-балльных танцев:

- развитие коммуникативных умений и навыков сотрудничества;

- повышение уверенности в себе;
- формирование дисциплины и ответственности;
- эмоциональная устойчивость и толерантность;
- активное включение в коллективную деятельность.

## Выводы

Проведённый анализ по тестированию эмпирическому наблюдению и материалам бесед показал, что спортивно-балльные танцы обладают значительным педагогическим потенциалом в процессе социальной адаптации подростков. Их специфика, сочетающая физическую активность, творческое самовыражение и социальное взаимодействие, делает данный вид деятельности уникальным инструментом формирования личности. Наиболее значимыми педагогическими условиями, обеспечивающими эффективность адаптационного про-

цесса, являются: учёт возрастных и индивидуальных особенностей подростков, создание мотивационной и поддерживающей среды, формирование позитивного климата в коллективе, а также активное взаимодействие педагога, родителей и сверстников. Следовательно, занятия спортивно-балльными танцами могут рассматриваться как педагогическая технология, направленная не только на развитие физических и художественных навыков, но и на успешное вхождение подростков в социальную среду. **Перспективы дальнейших исследований** заключаются в сравнительном анализе адаптационного эффекта различных видов художественно-спортивной деятельности, а также в разработке и апробации авторских педагогических программ для подростков с разным уровнем социализации.

## Список источников

1. Белобрыкина О.А., Дроздова А.В. Социально-психологическая адаптация: проблемы измерения (на примере анализа методики К.Р. Роджерса и Р.Ф. Даймонд) // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2021. № 3. С. 10 – 41. DOI 10.24412/2303-9744-2021-3-10-41
2. Вольская И.Ф. Влияние искусства на развитие творческого потенциала личности в пространстве культуры // Общество: философия, история, культура. 2023. № 5 (109). С. 243 – 247. DOI 10.24158/fik.2023.5.37
3. Кочетова С.В. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 3-1. С. 54 – 56. DOI 10.24411/2500-1000-2019-10613
4. Кошелева А.В. Социокультурная особенность спортивных бальных танцев в хореографическом искусстве Китая // Кафедральная наука РГУФКМиТ: Материалы Итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, Москва, 27 ноября 2019 года. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2019. С. 186 – 191.
5. Куманцова Е.С., Ханафина Н.В., Родионова И.А. Формирование двигательных умений и навыков в физическом воспитании студента // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2019. № 2 (48). С. 59 – 64. DOI 10.25688/2076-9121.2019.48.2.04
6. Умаров М.М., Медведков В.Д., Медведкова Н.И. и др. Методика расчета параметрических показателей здоровья студентов на занятиях физической культурой в вузах: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей вузов. Казань: ООО "Бук", 2024. 100 с. ISBN 978-5-907839-29-8
7. Шолотонов М.А., Каравацкая Н.А., Умаров М.М. и др. Методика тестирования процессов саморегуляции студентов при подготовке их к занятиям физической культурой и спортом в вузе: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов и преподавателей вузов. Казань: ООО "Бук", 2024. 108 с. ISBN 978-5-907910-25-6
8. Митина О.В., Мирсаидов М.М. Психосемантический анализ восприятия танцевального искусства // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2025. № 2. С. 32 – 59. DOI 10.28995/2073-6398-2025-2-32-59.
9. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: Механизмы и стратегии. Москва: Эксмо, 2010. 368 с.
10. Сидоренко Р.А., Сафонова М.В. Спортивные бальные танцы в качестве физической активности на уроке физической культуры // Проблемы современной науки и образования. 2019. № 2 (135). С. 56 – 58.
11. Архипова Т.Н., Борисова И.В., Васильева А.С. и др. Современные направления и тренды развития образования в год педагога и наставника. Самара: ООО НИЦ «ПНК», 2023. 122 с. ISBN 978-5-605-03844-3

## References

1. Belobrykina O.A., Drozdova A.V. Social and psychological adaptation: problems of measurement (based on the analysis of the methodology of K.R. Rogers and R.F. Diamond). Bulletin of Pedagogy and Psychology of Southern Siberia. 2021. No. 3. P. 10 – 41. DOI 10.24412/2303-9744-2021-3-10-41
2. Volskaya I.F. The influence of art on the development of an individual's creative potential in the cultural space. Society: Philosophy, History, Culture. 2023. No. 5 (109). P. 243 – 247. DOI 10.24158/fik.2023.5.37
3. Kochetova S.V. Physical education as a means of maintaining and strengthening health. International Journal of Humanitarian and Natural Sciences. 2019. No. 3-1. P. 54 – 56. DOI 10.24411/2500-1000-2019-10613
4. Kosheleva A.V. Sociocultural features of sports ballroom dancing in the choreographic art of China. Department of Science of RSUPESY&T: Proceedings of the Final scientific and practical conference of the faculty, Moscow, November 27, 2019. Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)", 2019. P. 186 – 191.
5. Kumantsova E.S., Khanafina N.V., Rodionova I.A. Formation of motor skills and abilities in physical education of students. Bulletin of Moscow State Pedagogical University. Series: Pedagogy and Psychology. 2019. No. 2 (48). P. 59 – 64. DOI 10.25688/2076-9121.2019.48.2.04
6. Umarov M.M., Medvedkov V.D., Medvedkova N.I. et al. Methodology for calculating parametric indicators of students' health in physical education classes at universities: a teaching aid for students and university teachers. Kazan: OOO "Buk", 2024. 100 p. ISBN 978-5-907839-29-8
7. Sholotonov M.A., Karavatskaya N.A., Umarov M.M. and others. Methodology for testing students' self-regulation processes in preparing them for physical education and sports at the university: a teaching aid on the discipline "Physical Education and Sports" for students and university teachers. Kazan: OOO "Buk", 2024. 108 p. ISBN 978-5-907910-25-6
8. Mitina O.V., Mirsaidov M.M. Psychosemantic analysis of the perception of dance art. Bulletin of the Russian State University for the Humanities. Series: Psychology. Pedagogy. Education. 2025. No. 2. P. 32 – 59. DOI 10.28995/2073-6398-2025-2-32-59.
9. Nalchadzhyan A.A. Psychological adaptation: Mechanisms and strategies. Moscow: Eksmo, 2010. 368 p.
10. Sidorenko R.A., Safronova M.V. Ballroom dancing as a physical activity in physical education lessons. Problems of modern science and education. 2019. No. 2 (135). P. 56 – 58.
11. Arkhipova T.N., Borisova I.V., Vasilyeva A.S., et al. Modern directions and trends in the development of education in the year of the teacher and mentor. Samara: OOO NITs "PNK", 2023. 122 p. ISBN 978-5-605-03844-3

## Информация об авторе

Шолотонов М.А., ассистент, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-0584-4818>, Государственный университет просвещения, г. Москва, ул. Радио, д. 10А, стр. 2, sholotonov\_max@mail.ru

Сокунова С.Ф., доктор педагогических наук, профессор, Государственный университет просвещения, г. Москва, ул. Радио, д. 10А, стр. 2, soksf@mail.ru

Умаров М.М., кандидат технических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4641-8782>, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана (национальный исследовательский университет), г. Москва, 2-я Бауманская ул., д. 5, стр. 1, muradumarov@bmstu.ru

Малахова О.Е., кандидат педагогических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-3965-3152>, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Стремянный пер., д. 36, malakhova-oe@mail.ru

Щепелев А.А., кандидат педагогических наук доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-5488-5573>, Государственный университет просвещения, г. Москва, ул. Радио, д. 10А, стр. 2, schepel-v@mail.ru