

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 3 / 2025, Vol. 7, Iss. 3 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) (педагогические науки)

УДК 159.94; 316.33



## Сравнительная характеристика влияния пищевой доминанты на достижение понимания личного счастья у студентов с разным уровнем здоровья согласно учению А.А. Ухтомского

<sup>1</sup>Хромина С.И., <sup>1</sup>Созонова А.Н., <sup>2</sup>Ананьев В.Н.,

<sup>1</sup>Тюменский индустриальный университет,

<sup>2</sup>Институт медико-биологических проблем Российской академии наук

**Аннотация:** материалы и методы: в статье представлена сравнительная характеристика ранжированных результатов исследования, через тестирование, студентов занимающихся адаптивной физической культурой и студентов без ограничений по здоровью, занимающихся обычной физкультурой, на предмет определения степени выраженности пищевой доминанты при определении понятия «Счастье», согласно учения Ухтомского о доминанте. Данные исследования показывают значительное влияние пищевых привычек на эмоциональное состояние и качество жизни студентов.

**Результаты.** Студенты с ограничениями по здоровью, занимающиеся АФК, в целом несколько менее склонны оценивать счастье как оптимальную форму гармонии с миром на максимальный балл по сравнению со здоровыми студентами (53.4% против 59.4%). При этом, доля минимальных оценок (1 балл) у студентов АФК незначительно выше (4% против 2.84%). Отношение к питанию, выраженное через "пищевую доминанту", также имеет тенденцию к более низким оценкам у студентов АФК по сравнению со здоровыми (5-балльные оценки: 50.73% против 53.19%). Преобладание низких оценок в данном разделе у студентов АФК указывает на потенциально сниженную значимость пищевой доминанты, однако, статистически значимых различий не выявлено.

**Заключение.** Здоровые студенты в большей степени связывают счастье с пищевой доминантой, в то время как студенты АФК находят счастье и гармонию, не опираясь на пищевые факторы.

**Ключевые слова:** счастье, учение Ухтомского, студенты, тестирование. пищевая доминанта, ограниченные возможности здоровья; адаптивная физическая культура

**Для цитирования:** Хромина С.И., Созонова А.Н., Ананьев В.Н. Сравнительная характеристика влияния пищевой доминанты на достижение понимания личного счастья у студентов с разным уровнем здоровья согласно учению А.А. Ухтомского // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 3. С. 253 – 260. Поступила в редакцию: 14 января 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 17 марта 2025 г.; Принята к публикации: 28 апреля 2025 г.

## Comparative characteristics of the influence of food dominance on the achievement of an understanding of personal happiness among students with different levels of health according to the teachings of A.A. Ukhtomsky

<sup>1</sup>Khromina S.I., <sup>1</sup>Sozonova A.N., <sup>2</sup>Ananyev V.N.,

<sup>1</sup>Industrial University of Tyumen,

<sup>2</sup>Institute of Biomedical Problems of the Russian Academy of Sciences

**Abstract:** materials and methods: the article presents a comparative description of the ranked research results, through testing, of students engaged in adaptive physical education and students without health restrictions engaged in regular physical education, in order to determine the degree of severity of the food dominant in defining the concept of "Happiness", according to Ukhtomsky's teachings on the dominant. These studies show a significant impact of eating habits on the emotional state and quality of life of students.

**Results.** Students with disabilities who study AFC are generally somewhat less likely to rate happiness as the optimal form of harmony with the world by the maximum score compared to healthy students (53.4% vs. 59.4%). At the same time, the share of minimum grades (1 point) among AFC students is slightly higher (4% versus 2.84%). The attitude to nutrition expressed through the "food dominant" also tends to lower grades among AFC students compared to healthy ones (5-point scores: 50.73% vs. 53.19%). The predominance of low grades in this section among AFC students indicates a potentially reduced importance of the food dominant, however, no statistically significant differences were found.

**Conclusion.** Healthy students associate happiness with food dominance to a greater extent, while AFC students find happiness and harmony without relying on nutritional factors.

**Keywords:** happiness, Ukhtomsky's teaching, students, testing, food dominance, limited health opportunities; adaptive physical culture

**For citation:** Khromina S.I., Sozonova A.N., Ananyev V.N. Comparative characteristics of the influence of food dominance on the achievement of an understanding of personal happiness among students with different levels of health according to the teachings of A.A. Ukhtomsky. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (3). P. 253 – 260.

The article was submitted: January 14, 2025; Approved after reviewing: March 17, 2025; Accepted for publication: April 28, 2025.

### Введение

Учение А.А.Ухтомского о доминанте [6] как универсальном общебиологическом принципе, лежащем в основе активности всех живых систем, предвосхитило целый ряд направлений современных исследований в различных областях знаний. Ухтомский считал, что все отрасли человеческого бытия подвержены влиянию доминант. Доминанта – это устойчивый очаг повышенной возбудимости нервных центров [5, 7]. К свойствам доминантного центра (по А.А. Ухтомскому) относятся четыре основные характеристики: повышенная возбудимость, стойкость возбуждения, высокая инертность возбуждения, суммарный эффект [6].

Состояние гармонии и степень комфорта молодежи, при обучении в вузе, складывается из нескольких составляющих. Условно говоря, каждая составляющая есть, не что иное, как фактор влияния преобладающего на текущий момент, очага повышенной возбудимости, т.е. доминанты.

Работы А.А. Ухтомского относительно теории доминанты позволяют дать оценку понимания

личного счастья и внутренней гармонии обучающихся, в контексте образовательной среды, где вопросы тревожности и напряжения функциональных систем организма стоят особо остро. Счастье – это состояние человека, при котором человек духовно удовлетворен. Но если учитывать мнение обывателей, то можно сказать, что для человека счастье заключается только в очевидных внешних феноменах: удачной жизни, богатстве, семейных ценностях, детях и в общении с близкими и родными людьми [4].

По мнению А.Н. Андреевой и соавторов [3], несмотря на то, что люди стремятся к счастью в первую очередь через саморазвитие, карьеру, семейную жизнь и т.д., обращают внимание на важность фундаментальных вещей, которые на уровне физиологии делают нас счастливыми, размышляя над тем, как наш организм получает все, что ему нужно.

Таким образом, ощущение личного счастья складывается из нескольких доминант, успешно реализованных в жизни человека.

Из ряда причин, стрессовой напряженности

студентов в период обучения, вопросы пищевого поведения занимают значимое место. Пищевой компонент, как один из аспектов теории доминирующих систем, может занимать ключевую позицию и существенно влиять на поведение и субъективное восприятие человеком его собственного счастья. Для студентов в период обучения в вузе, где учебные нагрузки сопряжены с психо-эмоциональным напряжением и нарушением режима и рациона питания, поддержание баланса в удовлетворении пищевых потребностей остается важной задачей [8].

Пищевая доминанта наравне с другими играет важную роль в восприятии личного счастья обучающихся, особенно у лиц с ограниченным ресурсом здоровья. У таких студентов удовлетворение потребности пищевого рациона может быть ключевым фактором, влияющим на общее состояние здоровья и личное благополучие. У молодых людей с хорошим здоровьем пищевой фактор, как доминирующий, может быть менее значимой, так как их внимание сосредоточено на других аспектах жизни. Ресурс здоровья, как основополагающий в определении понятия личного счастья студента, может быть предопределен влиянием пищевой доминанты [9].

Особо актуальным выглядит этот вопрос при определении роли пищевого фактора у студентов с разным уровнем здоровья. В условиях, когда организм ослаблен хроническими заболеваниями, пищевое поведение, аппетит, предпочтения в рационе, могут проявляться по-разному. У студентов с ограничениями по здоровью должна сформироваться потребность в определении принципов питания: рациональность, диет-контроль, частота приемов пищи, учет двигательного режима и пр. Физиологически обоснованным является и тот факт, что здоровые студенты на фоне адекватной двигательной активности испытывают соответствующие запросы в питании, что связано с достаточным энергообменом и уровнем метаболизма, тогда как у студентов с ограничениями по здоровью, метаболизм снижен, на фоне не достаточной

двигательной активности. Знание особенностей пищевого статуса необходимо для самооценки общего состояния здоровья студента, а соответственно и на ощущение полноты счастья, в той или иной степени. Соответственно, баланс между устремлениями и физическими потребностями позволяет им сохранять эмоциональное равновесие и удовлетворённость жизнью, что является важной составляющей личного счастья [10].

Таким образом, исследование влияния пищевой доминанты у студентов с разным уровнем здоровья предоставляет важные знания о вопросах формирования личного счастья. Умение управлять своими потребностями, осознание их значимости и роль в общем контексте жизни может помочь молодежи любых условий здоровья достигнуть внутренней гармонии.

#### **Материалы и методы исследований**

Исследование проводилось в Тюменском индустриальном университете, на кафедре физической культуры, в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» и дисциплины «Адаптивная физическая культура». Респондентами стали студенты двух групп. Первую группу составили 68 студентов без ограничений по здоровью, которым рекомендованы занятия в обычной (основной) группе по физической культуре, а другую группу составили 294 студента с ограничениями по здоровью, которым рекомендованы занятия адаптивной физической культурой, это студенты специальной группы, студенты полностью освобожденные от занятий ФК и инвалиды. Был создан авторский «Тест Счастье», состоящий из семи разделов, в каждом из которых 15 вопросов. Каждый раздел соответствует определённой доминанте – специфическому фактору влияния на восприятие личного понимания счастья, с позиции учения А.А. Ухтомского. Респонденты оценивали ответы по пятибалльной шкале (табл. 1). В рамках данного исследования было проанализировано два раздела теста, из семи: раздел «Понятие Счастья» и раздел «Пищевая доминанта».

Таблица 1

Схема авторского теста-опросника «Счастье» (google-forms).

Table 1

The scheme of the author's test-questionnaire "Happiness" (google-forms).

Доминанты																																		
1					2					3					4					5					6					7				
Понятие Счастья					Рефлекс Цели					Рефлекс само-сохранения					Пищевая					Половая					Физическая					Обучения				
15 вопро-сов					15 вопросов					15 вопросов					15 вопросов					15 вопросов					15 вопросов					15 вопросов				
Система оценивания ответов (баллы)																																		
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

В табл. 2 приведены вопросы первого и четвертого разделов авторского теста «Счастье».

Таблица 2

Вопросы авторского теста «Счастье».

Table 2

The questions of the author's test "Happiness".

№	Раздел «Понятие Счастья»	Раздел «Пищевая доминанта»
1	Я чувствую удовлетворение от своей жизни.	Я чувствую себя счастливым, когда могу насладиться вкусной едой.
2	Я могу легко находить радость в повседневных вещах.	Приготовление пищи помогает мне расслабиться и приносит радость.
3	Я умею справляться с трудностями и стрессами.	Я считаю, что правильное питание улучшает качество моей жизни.
4	В моей жизни есть вещи за которые я благодарен.	Общая трапеза с близкими людьми повышает моё чувство счастья.
5	Я ощущаю поддержку и любовь со стороны окружающих.	Я люблю экспериментировать с новыми рецептами, это приносит мне радость.
6	Я чувствую себя в гармонии с собой и окружающим миром.	Я верю, что осознанное питание играет важную роль в моем счастье.
7	Я умею радоваться успехам других людей.	Я чувствую себя более счастливым, когда уделяю время заботе о своем рационе.
8	Я нахожу смысл в том, что делаю каждый день.	Еда для меня — это не просто необходимость, но и источник удовольствия.
9	Я стараюсь избегать негативных мыслей и эмоций.	Я замечаю, что настроение влияет на мои пищевые предпочтения.
10	Я довольно часто испытываю чувство счастья.	Фастфуд и нездоровая еда негативно сказываются на моем настроении.
11	Я способен прощать и отпускать обиды.	Я ценю качественные продукты и желание заботиться о своем здоровье.
12	Я активно занимаюсь саморазвитием и личностным ростом.	Летние фрукты и овощи приносят мне особую радость.
13	Я считаю что счастье, это состояние, которого можно достичь.	Я чувствую, что еда может повысить мою общую удовлетворенность жизнью.
14	Я чувствую себя комфортно в своем обществе.	Я люблю делиться едой с другими, это делает меня счастливее.
15	Я умею находить позитивные стороны в сложных ситуациях	Я испытываю радость от приготовления и употребления пищи с близкими.

### Результаты и обсуждения

В табл. 3 и 4 приведены сравнительные характеристики ответов респондентов на вопросы

первого раздела «Понятие Счастья», где студенты дали оценку по 5-ти балльной шкале.

Таблица 3

Средняя оценка (%) ответов студентов на тестовые вопросы первого раздела «Понятие Счастья».

Table 3

The average score (%) of student responses to the test questions of the first section "The concept of Happiness".

Группы респондентов (n)	Балльная оценка									
	1		2		3		4		5	
	Кол-во баллов	%	Кол-во баллов	%	Кол-во баллов	%	Кол-во баллов	%	Кол-во баллов	%
Студенты ОФО, без ограничений по здоровью (ФК) (n = 68)	31	3	29	2,84	108	10,6	246	24,1	606	59,4
Студенты ОФО, с ограничениями по здоровью (АФК) (n = 294)	70	1,6	172	4	634	14,5	1159	26,5	2337	53,4

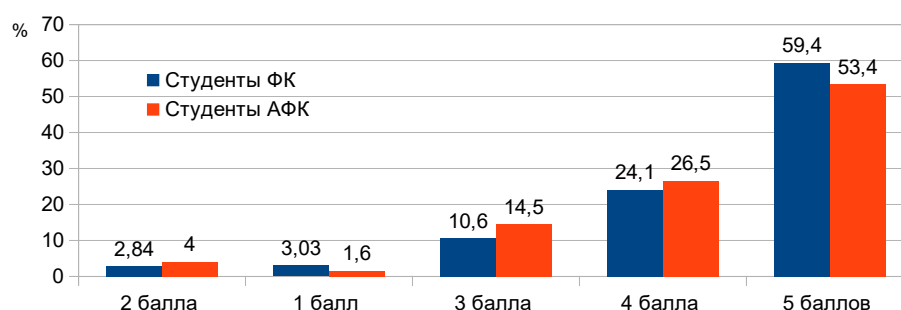


Рис. 1. Сравнительная характеристика ответов на вопросы первого раздела «Понятие Счастья» по 5-ти балльной системе (%).

Fig. 1. Comparative characteristics of the answers to the questions of the first section "The concept of Happiness" according to the 5-point system (%).

При ответе студентов на вопросы о понимании счастья (рис. 1) как об оптимальной форме гармоничного отношения с окружающим миром, максимальную оценку в 5 баллов дали 59,4 % студентов без ограничений по здоровью и 53,4% студентов с ограничениями по здоровью,

занимающихся АФК, что на 6% меньше, по сравнению с группой здоровых студентов. В то же время, проявленность самого низкого балла (1), в группе студентов АФК, с ограничениями по здоровью, составляет 4%, что на 1,16% выше по сравнению со здоровыми студентами.

Таблица 4

Средняя оценка (%) ответов студентов на тестовые вопросы четвертого раздела «Пищевая доминанта».

Table 4

The average score (%) of student responses to the test questions of the fourth section "Food dominance".

Группы респондентов (n)	Балльная оценка									
	1		2		3		4		5	
	Кол-во баллов	%	Кол-во баллов	%	Кол-во баллов	%	Кол-во баллов	%	Кол-во баллов	%
Студенты ОФО, без ограничений по здоровью (ФК) (n = 68)	39	3,89	56	5,58	132	13,14	243	24,2	534	53,19
Студенты ОФО, с ограничениями по здоровью (АФК) (n = 294)	219	5,02	273	6,27	708	16,26	946	21,72	2210	50,73

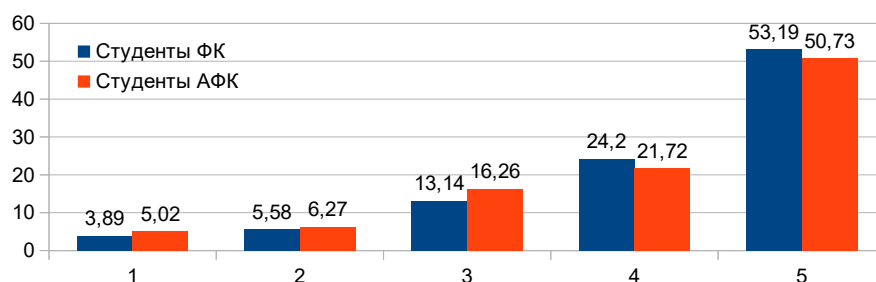


Рис. 2. Сравнительная характеристика ответов на вопросы четвертого раздела «Пищевая доминанта» по 5-ти бальной системе (%).

Fig. 2. Comparative characteristics of the answers to the questions of the fourth section "Food dominant" according to the 5-point system (%).

Отвечая на вопросы раздела «Пищевая доминанта» (рис. 2) прослеживается преобладание 5-ти бальной оценки на вопросы о питании у студентов без ограничений по здоровью – 53,19%, тогда, как у студентов этот показатель составляет 50,73%, что на 2,46% ниже, чем у здоровых

студентов. Преобладание низких оценок от 1 до 3 баллов на вопросы четвертого раздела у студентов АФК свидетельствуют о сниженной значимости пищевой доминанты у студентов АФК по сравнению со здоровыми студентами, без достоверных отличий.

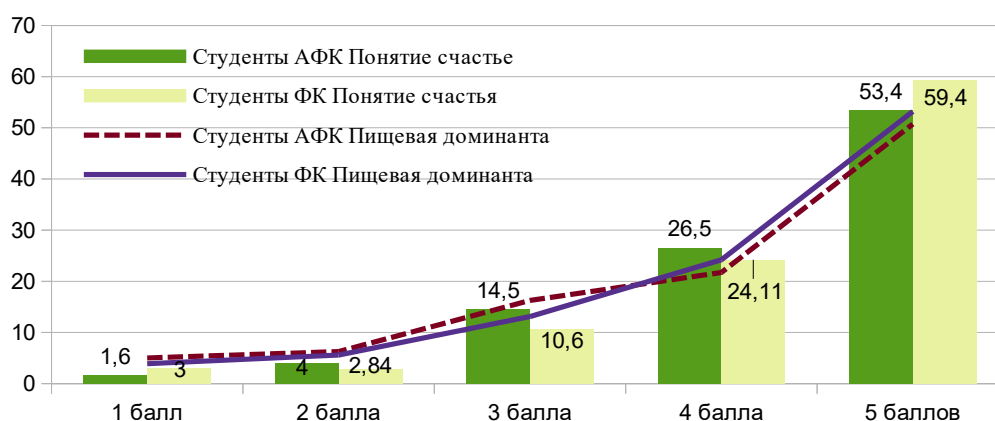


Рис. 3. Сравнительная характеристика ответов на вопросы разделов «Понятие счастья» и «Пищевая доминанта» по 5-ти бальной системе (%).

Fig. 3. Comparative characteristics of the answers to the questions in the sections "The concept of happiness" and "Food dominance" according to the 5-point system (%).

### Выводы

Понимание «Счастья» у здоровых студентов выражается наиболее проявлено, по сравнению со студентами АФК, имеющими ограниченные возможности здоровья. В тоже время пищевая доминанта более выражена у здоровых студентов, что позволяет предположить, что степень влияния

пищевой доминанты на ощущение счастья у здоровых студентов наиболее выраженной. У студентов с ограниченными возможностями здоровья пищевая доминанта не является ведущей на пути к осознанию личного благополучия и гармонии с окружающим миром.

### Список источников

1. Ананьев В.Н., Семизоров Е.А., Ананьева О.В., Хромина С.И., Прокопьев Н.Я. Механизмы влияния силы воли спортсмена на доминирующие мотивации и рефлекс цели // Теория и практика физической культуры. 2024. № 1. С. 23 – 24.
2. Ананьев В.Н. Значение учения о доминанте академика Ухтомского в объяснении механизмов гипноза. Тенденции развития науки и образования. 2020. № 64-2. С. 19 – 23.

3. Андреева А.Н., Гребнев М.Ю., Арсентьева С.И. Философия еды как достижение и поддержание счастья // В сборнике: Проблемы и перспективы междисциплинарных исследований: опыт внедрения результатов: Сборник научных статей аспирантов, адъюнктов и преподавателей // Министерство науки и высшего образования РФ; ФГБОУ ВО ЧГУ им. И.Н. Ульянова; Чувашское отделение Академии педагогических и социальных наук. Ульяновск, 2023. С. 3 – 5.
4. Гарайшина В.С. Понятие счастья в философии // В сборнике: Потенциал социально-гуманитарного знания в решении актуальных проблем системы исполнения уголовных наказаний в России и за рубежом: Сборник материалов V международного конкурса научных разработок на русском и английском языках. Пермь, 2024. С. 33 – 35.
5. Учение А.А. Ухтомского о доминанте и современная нейрофизиология // Сборник научных трудов / Под ред. А.С. Батуева, Р.И. Кругликова, Л.: Наука, 1990. 310 с.
6. Ухтомский А.А. Доминанта души. Из гуманитарного наследия. Рыбинск – Рыбинское подворье, 2000 г. 608 с.
7. Ухтомский А.А. Доминанта. Эксклюзив: Русская классика. М.: АСТ, 2022 г. 320 с. ISBN: 978-5-17-149348-6/9785171493486.
8. Inzlicht M et al. Integrating Models of Self-Regulation // *Annu Rev Psychol.* 2021. № 72. P. 319 – 345. doi: 10.1146/annurev-psych-061020-105721.
9. Tang Y.Y., Tang R., Posner M.I., Gross J.J. Effortless training of attention and self-control: mechanisms and applications // *Trends Cogn Sci.* 2022 Jul. № 26 (7). P. 567 – 577. doi: 10.1016/j.tics.2022.04.006
10. Yu H., Yang L., Tian J., Austin L., Tao Y. The Mediation Role of Self-Control in the Association of Self-Efficacy and Physical Activity in College Students. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Sep 26. № 19 (19). P. 12152. doi: 10.3390/ijerph191912152

---

### References

1. Ananyev V.N., Semizorov E.A., Ananyeva O.V., Khromina S.I., Prokopyev N.Ya. Mechanisms of influence of an athlete's willpower on dominant motivations and goal reflex. *Theory and practice of physical education.* 2024. No. 1. P. 23 – 24.
2. Ananyev V.N. The importance of Academician Ukhtomsky's doctrine of the dominant in explaining the mechanisms of hypnosis. *Trends in the development of science and education.* 2020. No. 64-2. P. 19 – 23.
3. Andreeva A.N., Grebnev M.Yu., Arsent'yeva S.I. Philosophy of food as an achievement and maintenance of happiness. In the collection: Problems and prospects of interdisciplinary research: experience of implementation of results: Collection of scientific articles by graduate students, adjuncts and teachers. Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation; FGBOU VO ChSU named after I.N. Ulyanov; Chuvash branch of the Academy of pedagogical and social sciences. Ulyanovsk, 2023. P. 3 – 5.
4. Garayshina V.S. The concept of happiness in philosophy. In the collection: Potential of social and humanitarian knowledge in solving urgent problems of the criminal punishment system in Russia and abroad: Collection of materials of the V international competition of scientific developments in Russian and English. Perm, 2024. P. 33 – 35.
5. The doctrine of A.A. Ukhtomsky on the dominant and modern neurophysiology. Collection of scientific papers. Ed. A.S. Batuev, R.I. Kruglikov, L.: Science, 1990. 310 p.
6. Ukhtomsky A.A. Dominant of the soul. From the humanitarian heritage. Rybinsk – Rybinskoye Podvorye, 2000. 608 p.
7. Ukhtomsky A.A. Dominant. Exclusive: Russian classics. M.: AST, 2022 320 p. ISBN: 978-5-17-149348-6/9785171493486.
8. Inzlicht M et al. Integrating Models of Self-Regulation. *Annu Rev Psychol.* 2021. No. 72. P. 319 – 345. doi: 10.1146/annurev-psych-061020-105721.
9. Tang Y.Y., Tang R., Posner M.I., Gross J.J. Effortless training of attention and self-control: mechanisms and applications. *Trends Cogn Sci.* 2022 Jul. No. 26 (7). P. 567 – 577. doi: 10.1016/j.tics.2022.04.006
10. Yu H., Yang L., Tian J., Austin L., Tao Y. The Mediation Role of Self-Control in the Association of Self-Efficacy and Physical Activity in College Students. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Sep 26. No. 19 (19). P. 12152. doi: 10.3390/ijerph191912152

### Информация об авторах

Хромина С.И., кандидат биологических наук, доцент, Тюменский индустриальный университет, 625000, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2, [hrominasi@tyuiu.ru](mailto:hrominasi@tyuiu.ru)

Созонова А.Н., кандидат сельскохозяйственных наук, доцент, Тюменский индустриальный университет, 625000, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2, [sozonovaan@tyuiu.ru](mailto:sozonovaan@tyuiu.ru)

Ананьев В.Н., доктор медицинских наук, профессор, ведущий научный сотрудник, Институт медико-биологических проблем Российской академии наук, 123007, г. Москва, ул. Хорошевское ш. 76-а

© Хромина С.И., Созонова А.Н., Ананьев В.Н., 2025