

УДК 796.01 : 159.9

Харина¹ И. Ф., Кожевникова² М. Ю.*¹Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия**²Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 54 г. Челябинска», Челябинск, Россия*

ЛОНГИТЮДНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ С РАЗНЫМ ТИПОМ НАГРУЗКИ

Аннотация. Цель исследования – сравнительный анализ динамики общего уровня саморегуляции и психической работоспособности у подростков с двойной и когнитивной нагрузками в течение учебного года. Эмпирическая часть работы выполнена на базе кафедры анатомии УралГУФК и МБОУ «СОШ № 54 г. Челябинска» в течение 2025–2026 учебного года. В исследовании приняли участие 52 обучающихся в возрасте 13–14 лет. Выборка разделена на две группы на основе характера доминирующей нагрузки («двойная» нагрузка – $n=22$, «когнитивная» нагрузка – $n=30$). Для оценки общего уровня саморегуляции использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП98» (В. И. Моросанова). Для оценки психической работоспособности применялась таблица Шульте (модификация Горбова). Обработка данных проводилась с использованием языка программирования Python 3.12 в среде Google Colab. Общий уровень саморегуляции стабильно выше в группе с двойной нагрузкой на всех срезах, од-

нако статистически значимых различий не выявлено. Психическая работоспособность по показателю концентрации внимания (таблицы Шульте) имеет разные паттерны динамики: в группе с «двойной» нагрузкой – улучшение в середине учебного года и ухудшение в конце; в группе с «когнитивной» нагрузкой – монотонное ухудшение. Стили саморегуляции в обеих группах преимущественно неэффективные (36–73%), что соответствует этапу онтогенеза. Полученные данные позволяют утверждать, что сочетание учебной и спортивной деятельности (двойной карьерный путь) в подростковом возрасте может выступать ресурсным фактором, способствующим поддержанию психической работоспособности и более высокого уровня саморегуляции поведения.

Ключевые слова: саморегуляция поведения, психическая работоспособность, двойной карьерный путь, подростки.

Kharina¹ I. F., Kozhevnikova² M. Yu.

¹*Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia*

²*Municipal Budgetary educational institution «Secondary School No. 54 of Chelyabinsk», Chelyabinsk, Russia*

A LONGITUDINAL STUDY OF SELF-REGULATION OF BEHAVIOR AND MENTAL PERFORMANCE OF STUDENTS WITH DIFFERENT TYPES OF WORKLOAD

Resume. The purpose of the study is a comparative analysis of the dynamics of the overall level of self-regulation and mental performance in adolescents with double and cognitive loads during the school year. The empirical part of the work was performed on the basis of the Department of Anatomy of UralSUPC and MBEI Secondary School No. 54 in Chelyabinsk during the 20252026 academic year. The study involved 52 students aged 1314 years. The sample is divided into two groups based on the nature of the dominant load («double» load – n=22, «cognitive» load – n=30). The questionnaire «Style of self-regulation of behavior – SSP98» (V. I. Morosanova) was used to assess the overall level of self-regulation. The Schulte table (modified by Gorbov) was used to assess mental performance. The data was processed using the Python 3.12 programming language in the Google Colab environment. The overall level of self-regulation was consistently higher in

the double-loading group on all sections, but no statistically significant differences were found. Mental performance in terms of concentration (Schulte tables) has different patterns of dynamics: in the group with a «double» load, there is an improvement in the middle of the school year and a deterioration at the end; in the group with a «cognitive» load, there is a monotonous deterioration. Self-regulation styles in both groups are mostly ineffective (36– 73 %), which corresponds to the stage of ontogenesis. The data obtained suggest that a combination of educational and sports activities (a dual career path) in adolescence can act as a resource factor contributing to maintaining mental performance and a higher level of self-regulation of behavior.

Keywords: *self-regulation of behavior, mental performance, dual career path, teenagers.*

Актуальность. Осознанная саморегуляция поведения в научных публикациях представлена системным многоуровневым процессом психической активности человека по выдвижению и управлению достижением цели [4]. Границы наших исследований сосредоточены преимущественно на изучении регуляторных особенностей обучающихся, реализующих двойной карьерный путь [7]. Понятие «dual career» (двойной карьерный путь) определяется как гармоничное сочетание разнонаправленных видов деятельности – когнитивных и физических нагрузок [8; 9]. С 2012 года в рамках проекта «Gold in Education and Elite Sport» и последующих исследований изучение профессиональных переходов в спорте вышло на новый уровень [9]. В преды-

дущих работах нами установлено, что саморегуляция поведения выступает надёжным ресурсом, обеспечивающим гармоничный баланс между учебной и спортивной деятельностью у студентов-спортсменов [7]. В публикационном поле представлены работы, уточняющие саморегуляцию поведения спортсменов [1], студентов-спортсменов и не занимающихся спортом подростков [3; 5].

Несмотря на высокую практическую значимость, публикации, посвящённые прямому сравнению регуляторных профилей спортсменов и не спортсменов, немногочисленны. Обратимся к имеющимся эмпирическим данным по данной проблеме. Сравнивая средние значения по когнитивно-регуляторной и регуляторно-личностной шкалам опросника В. И. Моросановой у квалифицированных спортсменов-школьников и учащихся этой же возрастной группы не вовлечённых в спорт, З. Р. Совмиз приходит к выводу, что «компоненты саморегуляции ... более сформированы в группе подростков, включённых в освоение профессиональной спортивной деятельности» [5, с. 47]. Автор утверждает, что саморегуляция – это «двигатель мотивации деятельности, общей адаптации, а также как ресурс в успешном формировании самостоятельности и активности» [5, с. 45].

О. В. Кудрявцева с соавторами, исследуя возрастную динамику показателей регуляторики в выборке от обучающихся школы до студенчества (студентов-спортсменов), обнаружили положительную динамику во всех звеньях, кроме показателя «самостоятельность» [3, с. 66]. Необходимо отметить, что развитие самостоятельности в подростковом возрасте требует значительной мобилизации ресурсов [6, с. 15].

Л. В. Косикова, на основе анализа собственных данных, предположила положительное влияние соревновательного стресса на общий уровень саморегуляции у спортсменов-школьников независимо от вида спорта [2]. В тоже время в научных работах фокус внимания ученых сосредоточен на уточнении барьеров в реализации dual career. К числу таких барьеров преимущественно относят стресс от учебной деятельности и необходимость выбора доминирующего вида деятельности [8; 9].

В связи с этим возникает вопрос: всегда ли двойной карьерный путь (dual career) создает барьеры, или его реализация может иметь преимущества для развития регуляторных ресурсов личности?

В настоящем исследовании мы сосредоточились на сравнительном анализе динамики общего уровня саморегуляции и концентрации внимания (как показателя психической работоспособности) у подростков с двойной и когнитивной нагрузками в течение учебного года. Мы предполагаем, что динамика данных показателей различается в зависимости от типа нагрузки.

Цель исследования – сравнительный анализ динамики общего уровня саморегуляции и психической работоспособности у подростков с двойной и когнитивной нагрузками в течение учебного года.

Организация и методы исследования. Эмпирическая часть работы выполнена на базе кафедры анатомии УралГУФК и МБОУ «СОШ № 54 г. Челябинска» в течение 2025–2026 учебного года. В исследовании приняли участие 52 обучающихся одной учебной параллели (учащиеся 2х классов) в возрасте 13–14 лет (средний возраст $13,5 \pm 0,5$ лет), из них 32 юноша и 20 девушек. Все участники на момент опроса

являлись учащимися одной возрастной группы, что обеспечивало сопоставимость выборки по социально-демографическим характеристикам. Поскольку участники являются несовершеннолетними, их родители (законные представители) были заблаговременно уведомлены о проведении диагностической работы и дали письменное согласие на участие подростков.

Выборка была разделена на две группы на основе характера доминирующей нагрузки в структуре жизнедеятельности:

- группа с двойной нагрузкой (сочетание спортивной и учебной деятельности) – 22 подростка, из них 14 юношей и 8 девушки;
- группа с когнитивной нагрузкой (преимущественно учебная деятельность, не предполагающая систематических занятий спортом) – 30 подростков, из них 18 юношей и 12 девушек.

Дизайн исследования предполагал лонгитюдное наблюдение с тремя временными срезами:

- Т1 (октябрь–ноябрь 2025 г.) – начало учебного года, период адаптации к учебной нагрузке;
- Т2 (февраль–март 2026 г.) – середина учебного года, период максимального накопления утомления;
- Т3 (апрель–май 2026 г.) – конец учебного года, период итоговой аттестации.

Психодиагностический инструментарий

Для оценки общего уровня саморегуляции использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП98» (В. И. Моросанова).

Для оценки концентрации внимания и психической работоспособности применялась Таблица Шульте (модификация Горбова).

Методы математико-статистической обработки

Обработка данных проводилась с использованием языка программирования Python 3.12 в среде Google Colab с применением библиотек «pandas», «numpy», «scipy», «statsmodels», «matplotlib» и «seaborn».

Статистический анализ включал следующие этапы:

1. Расчёт описательных статистик – для каждой группы и каждого временного среза вычислялись среднее арифметическое (M), стандартное отклонение (SD) и объём выборки (n).

2. Сравнительный анализ – для выявления различий между группами применялся t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Проверка нормальности распределения осуществлялась с помощью критерия Шапиро–Уилка (ввиду малого объёма выборки); равенство дисперсий проверялось с помощью критерия Левене.

3. Коррекция на множественные сравнения – поскольку в исследовании проводилось серия множественных сравнений, для контроля ошибки первого рода применялась поправка Холма (Holm, 1979).

4. Оценка размера эффекта – для интерпретации практической значимости обнаруженных различий вычислялся коэффициент Коэна (Cohen's d). Эффект интерпретировался как: малый при $d \geq 0,2$, средний при $d \geq 0,5$, большой при $d \geq 0,8$.

5. Корреляционный анализ – для оценки взаимосвязи между общим уровнем саморегуляции (ОУС) и концентрацией внимания (таблицы Шульте) использовался

коэффициент корреляции Пирсона (r) с последующей коррекцией уровня значимости по Холму.

6. Анализ стилей саморегуляции – для оценки связи между типом стиля саморегуляции и показателем концентрации внимания (психическая работоспособность) использовался однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) с последующей поправкой Холма.

Статистически значимыми считались различия при уровне значимости $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение.

1. Сравнительный анализ общего уровня саморегуляции (далее ОУС)

Для оценки динамики ОУС в зависимости от типа нагрузки был проведён сравнительный анализ средних значений в группах с двойной и когнитивной нагрузками на трёх временных срезах (таблица 1). Методика позволяет оценить общий уровень сформированности осознанной саморегуляции, отражающий интегральную способность субъекта самостоятельно выдвигать цели и управлять их достижением.

Таблица 1 – Динамика общего уровня саморегуляции (по В. И. Моросановой) в группах с разным типом нагрузки ($M \pm SD$)

Группа	T1 (октябрь – ноябрь 2025 г)	T2 (февраль – март 2026 г)	T3 (апрель – май 2026 г)
Двойные нагрузки	$29,73 \pm 3,93$	$28,18 \pm 6,75$	$29,82 \pm 6,84$
Когнитивные нагрузки	$27,21 \pm 3,56$	$26,29 \pm 5,04$	$27,64 \pm 4,96$
*Примечание: T1; T2; T3 – временные срезы лонгитюдного исследования			

Из представленных данных в таблице 1 следует, в группе с «двойной» нагрузкой на протяжении всего учебного года фиксируются более высокие показатели ОУС по сравнению с группой «когнитивной» нагрузки. Разница составляет в среднем 2,0–2,5 усл. ед.. В группе с «двойной» нагрузкой наблюдается U-образная динамика: некоторое снижение в середине учебного года (T2: $29,73 \rightarrow 28,18$) с последующим восстановлением к концу года (T3: $29,82$). В группе с «когнитивной» нагрузкой также отмечается снижение к T2 ($27,21 \rightarrow 26,29$), однако восстановление к T3 менее выражено ($27,64$).

Статистический анализ с применением t-критерия Стьюдента и последующей поправкой Холма не выявил значимых различий между группами ни на одном из срезов ($p_скорр > 0,05$). Однако в T1 зафиксирован средний размер эффекта (Cohen's $d = 0,68$), что указывает на практическую значимость различий, требующую проверки на большей выборке.

2. Сравнительный анализ психической работоспособности по показателю концентрации внимания (таблица Шульте)

Для оценки концентрации внимания и психической работоспособности применялась Таблица Шульте (модификация Горбова). Показателем выступало время выполнения задания (в секундах): меньшее время свидетельствует о более высокой концентрации внимания и актуальной работоспособности. Данный тест широко ис-

пользуется для оценки динамики функционального состояния в условиях учебной и профессиональной деятельности. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика психической работоспособности по показателю концентрации внимания (таблицы Шульте) в группах с разным типом нагрузки ($M \pm SD$), с

Группа	T1 (октябрь – ноябрь 2025 г)	T2 (февраль – март 2026 г)	T3 (апрель – май 2026 г)
Двойные нагрузки	22,06 ± 2,54	21,12 ± 5,08	24,25 ± 5,73
Когнитивные нагрузки	19,75 ± 6,78	23,81 ± 3,98	24,13 ± 4,58
*Примечание: T1; T2; T3 – временные срезы лонгитюдного исследования			

Динамика психической работоспособности по показателю концентрации внимания демонстрирует принципиально разные паттерны в двух группах. В группе с «двойной» нагрузкой время выполнения теста сокращается к середине года (T1: 22,06 → T2: 21,12 с) и возрастает к концу года (T3: 24,25 с). В группе с «когнитивной нагрузкой» фиксируется монотонное возрастание времени выполнения: от минимального значения в T1 (19,75 с) к максимальному в T3 (24,13 с).

В T2 выявляется средний размер эффекта (Cohen's $d = 0,60$) в пользу группы с «двойной» нагрузкой, которая в середине учебного года демонстрирует более высокие показатели психической работоспособности (меньшее время выполнения теста). Однако после поправки Холма статистическая значимость не достигается ($p_с\text{корр} > 0,05$).

3. Корреляционный анализ ОУС и психической работоспособности (таблицы Шульте)

Для оценки взаимосвязи между общим уровнем саморегуляции и концентрацией внимания, как показателя работоспособности, был проведён корреляционный анализ Пирсона (таблица 3).

Таблица 3 – Корреляция между ОУС и показателем концентрации внимания (r Пирсона)

Группа	T1 (октябрь – ноябрь 2025 г)	T2 (февраль – март 2026 г)	T3 (апрель – май 2026 г)
Двойные нагрузки	$r = 0,25$	$r = 0,05$	$r = 0,31$
Когнитивные нагрузки	$r = 0,13$	$r = 0,50$	$r = 0,58^*$
*Примечание: * – $p < 0,05$ (до поправки Холма); после поправки Холма значимых корреляций не выявлено ($p_с\text{корр} > 0,05$); T1; T2; T3 – временные срезы лонгитюдного исследования			

В группе с «когнитивной» нагрузкой к концу учебного года выявлена отрицательная корреляция ОУС и психической работоспособности по таблице Шульте ($r = 0,58$). Полученные результаты свидетельствует о том, что при монотонной умственной работе поддержание работоспособности обеспечивается преимущественно за

счет напряжения регуляторных механизмов, это указывает на истощение физиологических резервов. В группе с «двойной» нагрузкой корреляционная связь между ОУС и психической работоспособностью отсутствует ($r = 0,31$). Наблюдается иной паттерн адаптации, мы предполагаем: физическая активность выступает в качестве внешнего ресурса, поддерживающего функциональное состояние подростка-спортсмена.

4. Анализ стилей саморегуляции поведения

В исследовании фиксировался тип стиля саморегуляции поведения: неэффективный, акцентуированный и гармоничный. Гармоничный стиль характеризуется высокой развитостью и взаимосвязанностью всех звеньев системы саморегуляции; акцентуированный – наличием как хорошо развитых, так и слабых звеньев; неэффективный – общей несформированностью регуляторных процессов.

Для оценки распределения стилей саморегуляции (неэффективный, акцентуированный, гармоничный) в группах с разным типом нагрузки были проанализированы их соотношения по периодам (таблица 4).

Таблица 4 – Распределение типа стилей саморегуляции поведения по В. И. Моросановой по группам доминирующей нагрузки и периодам исследования, %

Группа	Период исследования	Тип стиля саморегуляции		
		Неэффективный	Акцентуированный	Гармоничный
Двойные нагрузки	T1	36,4	54,5	9,1
	T2	72,7	18,2	9,1
	T3	54,5	36,4	9,1
Когнитивные нагрузки	T1	57,1	42,9	0
	T2	71,4	28,6	0
	T3	64,3	28,6	7,1

В обеих группах на всех срезах преобладает неэффективный стиль саморегуляции поведения (от 36,4 % до 72,7 %). В группе с «двойной» нагрузкой в T1 доминирует акцентуированный стиль (54,5 %), однако к T2 его доля резко снижается (18,2 %) за счёт роста неэффективного стиля (72,7 %). К T3 доля акцентуированного стиля частично восстанавливается (36,4 %). В группе с «когнитивной» нагрузкой на всех срезах доминирует неэффективный стиль (57,1–71,4 %), а гармоничный стиль появляется только в T3 (7,1 %).

Заключение. В настоящем исследовании был проведён сравнительный анализ динамики общего уровня саморегуляции и психической работоспособности у подростков с разным типом нагрузки – двойной (спорт и учёба) и преимущественно когнитивной – в течение учебного года. Полученные результаты позволяют сделать ряд выводов.

Выявлена устойчивая тенденция к более высокому общему уровню саморегуляции в группе с «двойной» нагрузкой на всех временных срезах. Установлены принципиально различные паттерны динамики психической работоспособности: в группе с «когнитивной» нагрузкой наблюдается монотонное снижение концентрации внимания к концу учебного года. В группе с «двойной» нагрузкой фиксируется отно-

сительная стабилизация показателя в наиболее напряжённый период (середина учебного года). Этот факт позволяет интерпретировать физическую активность как фактор, способствующий поддержанию психической работоспособности в условиях кумулятивного утомления.

Установлена отрицательная корреляционная связь между общим уровнем саморегуляции и временем выполнения таблицы Шульте в группе с «когнитивной» нагрузкой ($r = -0,58$), которая трактуется как нарастающая интеграция регуляторного и когнитивного ресурсов к концу учебного года.

Анализ стилей саморегуляции показал, что в обеих группах доминирует неэффективный стиль, что соответствует возрастным особенностям выборки. В группе с «двойной» нагрузкой отмечается большая динамичность стилевых переходов, что может отражать адаптивный потенциал регуляторной системы в условиях разнонаправленных нагрузок.

Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что сочетание учебной и спортивной деятельности в подростковом возрасте не только не создаёт исключительно барьеров, но может выступать ресурсным фактором, способствующим поддержанию психической работоспособности и более высокого уровня осознанной саморегуляции поведения. Вместе с тем, ввиду ограниченного объёма выборки, результаты носят предварительный характер и требуют дальнейшей эмпирической верификации. Перспективным направлением является расширение выборки, учёт дополнительных факторов (спортивная квалификация, тип спортивной специализации) и использование физиологических методов оценки функционального состояния.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

Список литературы

1. Коник, И. В. Двойная карьера профессиональных спортсменов: международный опыт и практические подходы / И. В. Коник, М. В. Арансон, П. В. Квашук // Вестник спортивной науки. – 2026. – № 3. – С. 67–72.
2. Косикова, Л. В. Особенности эмоциональной устойчивости и стиля саморегуляции поведения спортсменов-школьников, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта / Л. В. Косикова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 601. – С. 455–458.
3. Кудрявцева, О. В. Особенности индивидуальной саморегуляции поведения школьников и студентов спортивного вуза / О. В. Кудрявцева, В. С. Беляев, М. В. Соловых // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 4. – С. 64–67.
4. Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. – М.: КогитоЦентр, 2015. – 304 с.
5. Совмиз, З. Р. Регуляторные ресурсы развития жизнестойкости подростков, занимающихся и не занимающихся профессиональным спортом / З. Р. Совмиз //

Психология. Психофизиология. – 2023. – Т. 16, № 1. – С. 41–50. – DOI 10.14529/jpps230104.

6. Усенко, А. Б. Вегетативный баланс как природная предпосылка процессов психической саморегуляции / А. Б. Усенко, К. А. Кузьмина // Психологические исследования. – 2011. – № 3(17). – С. 7.

7. Харина, И. Ф. Динамика параметров саморегуляции поведения студентов-спортсменов в условиях двойного карьерного пути / И. Ф. Харина, О. А. Макунина, Е. В. Быков // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2023. – Т. 17, № 4. – С. 46–52. – DOI 10.31161/1995065920231744652.

8. Stambulova, N. B. A «Dual Career»: Combining Sport and Studies / N. B. Stambulova, C. Harwood // Front. Young Minds. – 2022. – 10:692422. DOI: 10.3389/frym.2022.692422

9. Wylleman, P. GEES Handbook for Dual Career Support Providers (DCSPs) : [Электронный ресурс] / P. Wylleman, K. De Brandt, S. Defruyt – Vrije Universiteit Brussel. Brussels, 2017. 257 p. – URL: <https://www.gees.eu> (дата обращения: 28.05.2026).

References

1. Konik, I. V. Dvojnaya kar'era professional'ny'x sportsmenov: mezhdunarodny'j opy't i prakticheskie podxody' / I. V. Konik, M. V. Aranson, P. V. Kvashuk // Vestnik sportivnoj nauki. – 2026. – № 3. – S. 67-72.

2. Kosikova, L. V. Osobennosti e'mocional'noj ustojchivosti i stilya samoregulyacii povedeniya sportsmenovshkol'nikov, zanimayushhixsya komandny'mi i individual'ny'mi vidami sporta / L. V. Kosikova // Problemy' sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – 2018. – № 601. – S. 455-458.

3. Kudryavceva, O. V. Osobennosti individual'noj samoregulyacii povedeniya shkol'nikov i studentov sportivnogo vuza / O. V. Kudryavceva, V. S. Belyaev, M. V. Solovy'x // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2014. – № 4. – S. 64-67.

4. Morosanova, V. I. Diagnostika samoregulyacii cheloveka / V. I. Morosanova, I. N. Bondarenko. – M.: KogitoCentr, 2015. – 304 s.

5. Sovmiz, Z. R. Regulyatorny'e resursy' razvitiya zhiznestojkosti podrostkov, zanimayushhixsya i ne zanimayushhixsya professional'ny'm sportom / Z. R. Sovmiz // Psixologiya. Psixofiziologiya. – 2023. – Т. 16, № 1. – S. 41–50. – DOI 10.14529/jpps230104.

6. Usenko, A. B. Vegetativny'j balans kak prirodnyaya predposy'lka processov psicheskoy samoregulyacii / A. B. Usenko, K. A. Kuz'mina // Psixologicheskie issledovaniya. – 2011. – № 3(17). – S. 7.

7. Kharina, I. F. Dinamika parametrov samoregulyacii povedeniya studentov-sportsmenov v usloviyax dvojnogo kar'ernogo puti / I. F. Kharina, O. A. Makunina, E. V. By'kov // Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psixologo-pedagogicheskie nauki. – 2023. – Т. 17, № 4. – S. 46–52. – DOI 10.31161/1995065920231744652.

8. Stambulova, N. B. A «Dual Career»: Combining Sport and Studies / N. B. Stambulova, C. Harwood // Front. Young Minds. – 2022. – 10:692422. DOI: 10.3389/frym.2022.692422
9. Wylleman, P. GEES Handbook for Dual Career Support Providers (DCSPs) : [E`lektronny`j resurs] / P. Wylleman, K. De Brandt, S. Defruyt – Vrije Universiteit Brussel. Brussels, 2017. 257 p. – URL: <https://www.gees.eu> (data obrashheniya: 28.05.2026).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Ирина Федоровна Харина – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры анатомии, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия. E-mail: kharina.i.f@list.ru

Мария Юрьевна Кожевникова – учитель высшей категории, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 54 г. Челябинска», Челябинск, Россия; E-mail: mari_12135@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Irina F. Kharina – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Anatomy of the Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia; E-mail: kharina.i.f@list.ru

Maria Yu. Kozhevnikova – Teacher of the Highest Qualification Category, Municipal Budgetary Educational Institution «Secondary School No. 54 of Chelyabinsk», Chelyabinsk, Russia; E-mail: mari_12135@mail.ru