

MATERIAŁY

**XII MIĘDZY NARODOWEJ
NAUKOWI-PRAKTYCZNEJ KONFERENCJI**

WYKSZTAŁCENIE I NAUKA BEZ GRANIC- 2016

07 - 15 grudnia 2016 roku

VOLUME 13

**PSYCHOLOGIA I SOCJOLOGIA
FIZYCZNA KULTURA I SPORT
MUZYKA I ŻYCIE**

**PRZEMYŚL
NAUKA I STUDIA
2016**

Wydawca: Sp. z o.o. «Nauka i studia»

Redaktor naczelna: Prof. dr hab. Sławomir Gyrniak.

Zespół redakcyjny: dr hab. Jerzy Ciborowski (redaktor prowadzący), mgr inż. Piotr Jędrzejczyk, mgr inż. Zofia Przybylski, mgr inż. Dorota Michałowska, mgr inż. Elżbieta Zawadzki, Andrzej Smoluk, Mieczysław Luty, mgr inż. Andrzej Leśniak, Katarzyna Szuszkiewicz. Redakcja techniczna: Irena Olszewska, Grażyna Klamut.

Dział sprzedaży: Zbigniew Targalski

Adres wydawcy i redakcji:

37-700 Przemyśl, ul. Łukasińskiego 7

tel (0-16) 678 33 19

e-mail: praha@rusnauka.com

Druk i oprawa:

Sp. z o.o. «Nauka i studia»

Ce

Materiały XII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji « Wykształcenie i nauka bez granic - 2016» Volume 13.

Psychologia i socjologia. Fizyczna kultura i sport . Muzyka i życie: Przemyśl.

Nauka i studia - 84 str.

W zbiorze ztrzymają się materiały XII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji

« Wykształcenie i nauka bez granic- 2016». 07 - 15 grudnia 2016 roku

po sekcjach: Psychologia i socjologia. Fizyczna kultura i sport. Muzyka i życie
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część ani całość tej publikacji nie może być bez zgody

Wydawcy – Wydawnictwa Sp. z o.o. «Nauka i studia» – reprodukowana, Użyta do innej publikacji.

ISBN 978-966-8736-05-6

© Kolektyw autorów, 2016

© Nauka i studia, 2016

TREŚĆ

PSYCHOLOGIA I SOCJOLOGIA

Kliniczna psychologia

Сексенбаева А.Т., Садвокасова А.А., Арбабаева А.Т. АУТИЗМІ БАР БАЛАЛАРДЫҢ
ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....3

Камзина Ә.М., Елубай А.Е. ЕСТІМЕЙТІН ЖӘНЕ НАШАР ЕСТІТІН БАЛАЛАРДЫҢ
ТӘРБИЕ ЖҰМЫСТАРЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....8

Ogólna psychologia

Мантрова М.С., Юлдашева Р.М, ПРИЧИНЫ ЮНОШЕСКОЙ АГРЕССИВНОСТИ..... 11

Гаража Е.В. Максименко А.С. Шлыкова Ю.Б. СВЯЗЬ ОПТИМИЗМА И
ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ..... 15

Pedagogiczna psychologia

Абдрахманова Р.Б., Сауданбекова С.А. БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ
ТАНЫМДЫҚ ҮРДІСТЕРІНЕ МАЗАСЫЗДАНУ
ДЕҢГЕЙІНІҢ ӘСЕР ЕТУІ..... 19

Никифорова О.В., Тихомбаева Г.К. ЛИЧНОСТНЫЕ КОНСТРУКТЫ ВОСПИТЫВАЮЩЕГО
ВЗРОСЛОГО В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА..... 27

Psychologia rozwoju

Коньсбаева А.Б. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ
ЛИЧНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ..... 31

Socjalna psychologia

Кенжетева Р.О. НАПРАВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО
ВОЗРАСТА.....36

Współczesne technologie socjologicznych przesłuchań

Ермакова Е.А. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА
В ПРОЦЕССЕ УПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИЕЙ.....39

FIZYCZNA KULTURA I SPORT

Fizyczna kultura i sport : problemy, badania, propozycje

Діщенко Д.В., Боровинський С.Б., Токар І.Ю. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я І ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	42
Брагина В.В. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.....	49
Бодеев М.Т., Кабдолла Е., Багдаулет Т., Алимжанов Е.М. СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН.....	55
Фроліков Р.Р., Носенко Л.І., Татарченко Л. І. АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	58
Фроліков Р.Р., Носенко Л.І., Татарченко Л.І. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДНУ ІМ. О.ГОНЧАРА.....	61
Гаврилова Н.М.,Файнберг Б.А. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	64
Прус Н.М., Ускова С.М. ОТДЕЛЬНЫЕ НЕТРАДИЦИОННЫЕ И ТРАДИЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ.....	68
Гетман В.А., Новицкий Ю.В. СИЛА, ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА.....	72
MUZYKA I ŻYCIE	
Muzykoznaństwo	
Абдуллина Э.С. ДАРЫНДЫ БАЛАЛАРМЕН ЖҰМЫСТЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ	76
Жумабаева Г.А. СТУДЕНТТІҢ КӘСІБИ ТҰЛҒАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ БАҒЫТЫНДАҒЫ ХОР КЛАСЫНДА ІС-ТӘЖІРІБЕ ӨТУ ЖҰМЫСТАРЫНЫҢ МАҢЫЗЫ.....	79

Гаврилова Н.М., Файнберг Б.А.

Национальный технический университет Украины «КПИ» имени Игоря Сикорского

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Виды оздоровительной физической культуры делятся на две большие основные группы: упражнения циклического и ациклического характера. К первым относятся двигательные акты, с постоянно повторяющимся одним и тем же законченным двигательным циклом, например - ходьба, бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, гребля. Вторая группа включает в себя ациклические упражнения со структурой движения не имеющей стереотипного цикла и меняющиеся в ходе их выполнения, к примеру - спортивные игры, гимнастические и силовые упражнения, единоборства. Ациклические упражнения повышают тонус и силу мышечных структур, быстроту реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата и в результате оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата. Подобное влияние оказывают на организм человека такие простые виды физических психосоматических нагрузок как общефизическая подготовка (ОФП), гигиеническая гимнастика (в том числе и на рабочем месте), и различного рода другие гимнастики. Начнем с начала, то есть с самого утра – утренняя гигиеническая гимнастика [1]. Данный вид физической нагрузки способствует включению всех функций организма человека в рабочее состояние после сна, а также, что немаловажно, поддержанию достаточно долгое время на необходимом уровне работоспособности.

Так же следует отметить, что данный вид простейшей физической нагрузки совершенствует координацию нервно-мышечного аппарата, деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. Правильно построенная утренняя гимнастика должна заканчиваться водными процедурами, что способствует активизации деятельности кожных и мышечных рецепторов, улучшению работы вестибулярного аппарата, повышению возбудимости ЦНС, что в итоге приводит к существенному улучшению функций как опорно-двигательного аппарата, так и всех внутренних органов. Подобного рода эффект достигается (или же закрепляется, продлевается) и при использовании средств физической культуры непосредственно на рабочем месте, - давно забытая, так называемая производственная гимнастика. Данный вид оздоровления можно использовать в различных формах с

разнообразием как индивидуально подобранных средств, так и коллективно построенном выполнении физической нагрузки. Простейшие физические упражнения, выполненные как в начале, так и в процессе рабочего дня, способствует активизации двигательных нервных центров и усилению кровообращения в мышечных группах.

Психосоматические и двигательные переключения повышают общий тонус организма и восстанавливают уровень работоспособности. Так называемые физкультурные паузы можно проводить в процессе рабочего дня по самочувствию, но обязательно до момента снижения уровня работоспособности. Дополняет эффект использование музыкального сопровождения – существенно повышается настроение, самочувствие и изменяется в лучшую сторону мироощущение и мировосприятие. Так же, что немаловажно, улучшается координация деятельности нервных центров, точность движений, активизируются процессы памяти, мышления и концентрации внимания. А что же еще может быть связано с музыкой и движениями? безусловно, это аэробика, предшественницей которой была ритмическая гимнастика появившаяся в 80-90-х годах прошлого столетия. Ее отличительной особенностью является темп выполнения движений, задаваемый ритмом музыкального сопровождения.

В настоящее время в аэробике используются комплексы самых разнообразных средств, меняющихся форм и методов, оказывающих непосредственное влияние на организм человека. Так, к примеру, отдельные серии двигательных циклов и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, развивают силу мышц и подвижность в суставах. В тех сериях, где задействованы в большей степени наклоны и приседания, идет непосредственное воздействие на двигательный аппарат. В целом же данный вид психосоматической нагрузки, позитивно воздействует на центральную нервную систему, способствует формированию высокого уровня выносливости, пластичности, гибкости и координационных способностей. В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений, занятия аэробикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

Максимальный уровень кровообращения, достигающий показателей ЧСС 180-200 уд/мин, может использоваться лишь в спортивной тренировке молодыми и здоровыми людьми. Такая нагрузка носит преимущественно анаэробный характер и сопровождается угнетением аэробных механизмов энергообеспечения и снижением величины МПК. На

занятиях с оздоровительной направленностью темп движений в серии упражнений должен быть таким, где нагрузка носит в основном аэробный характер (увеличением ЧСС в пределах 130-150 уд/мин). В этом случае улучшаются не только функции опорно-двигательного аппарата (силы мышц, подвижность в суставах, гибкости, ловкость), но и повышается уровень общей выносливости.

А что же мы можем добавить еще, из известных и простейших средств физической культуры, для повышения уровня потенциала здоровья человека? - элементы воздействия на органы и системы организма с помощью отягощений, то, что уже много столетий называют атлетической гимнастикой. Эти виды физических упражнений, в первую очередь, формируют морфофункциональные изменения нервно-мышечного аппарата - гипертрофия мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц, рост мышечной массы, силы и силовой выносливости. Эти изменения происходят из-за увеличения кровотока в работающих мышечных группах в результате многократного повторения упражнений, что улучшает трофику мышечной ткани. Все это хорошо влияет на организм человека и на потенциал его возможностей, но только при правильно организованной индивидуальной тренировке.

И вот здесь необходимо сказать и о другой стороне, а именно - увеличение мышечной массы сопровождается ростом жировой ткани, увеличением содержания холестерина в крови и повышением артериального давления, это необходимо учитывать, так как занятия атлетической гимнастикой могут формировать почву для риска сердечно-сосудистых заболеваний. Негативным изменениям могут способствовать также нервное напряжение и задержка дыхания при выполнении упражнений с отягощениями, что повышает внутригрудное давление, уменьшается приток крови к сердцу. Систематические и длительные перегрузки могут привести к нежелательным последствиям и приобрести необратимый характер, в первую очередь у людей старше сорока лет. Именно поэтому формирование контрастных мышечных групп, наращивание мышечной массы не должно являться главной целью. Средства атлетической гимнастики можно применять как инструмент формирования общефункционального потенциала организма человека в сочетании с упражнениями, способствующими повышению аэробных возможностей и общей выносливости. Примером может служить комбинаторика и сочетание упражнений с отягощениями со спортивными играми, что существенно повышает физическую работоспособность. Комплекс выполнения силовых упражнений в сочетании с плаванием

или бегом, значительно увеличивает силу и силовую выносливость, а так же МПК и ряд других функций.

Многие негативные изменения при занятии атлетической гимнастикой можно не допускать, правильно построив процесс индивидуальных занятий. В первую очередь это принцип применения в занятиях отягощений не более 50 % от максимального веса и подъем снаряда в фазе вдоха, что автоматически исключает задержку дыхания. Отметим еще раз, что занятия атлетической гимнастикой могут быть рекомендованы здоровым людям при условии оптимизации тренировочного процесса и сочетания атлетических упражнений с тренировкой на выносливость. Для более зрелого возраста используются лишь отдельные упражнения, направленные на укрепление основных мышечных групп в качестве дополнения после тренировки на выносливость в циклических упражнениях.

В завершении необходимо отметить хорошо всем известную истину – движение это жизнь, а правильно построенная индивидуальная двигательная активность, это – счастливая, активная, насыщенная и долгая жизнь [2].

Литература:

1. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья.

СПб, 1993. 269 с.

2. Гетман В.А. Антропозитика здоровья /Монография, - К.:

Медкнига, 2009.147с.