

**MATERIALS  
OF THE XIII INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND  
PRACTICAL CONFERENCE  
«SCIENCE WITHOUT BORDERS -  
2017»**

30 March -07 April , 2017

**Volume 6**

Pedagogical sciences

Psychology and sociology

Music and life

Physical culture and sport

SHEFFIELD

SCIENCE AND EDUCATION LTD

2017

MATERIALS OF THE XIII INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE ★ 30 March -07 April , 2017

2

SCIENCE AND EDUCATION LTD

Registered in ENGLAND & WALES Registered Number: 08878342

OFFICE 1, VELOCITY TOWER, 10 ST. MARY'S GATE,

SHEFFIELD, S YORKSHIRE, ENGLAND, S1 4LR

Materials of the

XIII International scientific and practical Conference

«Science without borders - 2017», Volume 6 : Physical culture and sport

Стр.2

SCIENCE AND EDUCATION LTD

Registered in ENGLAND & WALES Registered Number: 08878342

OFFICE 1, VELOCITY TOWER, 10 ST. MARY'S GATE,

SHEFFIELD, S YORKSHIRE, ENGLAND, S1 4LR

Materials of the

XIII International scientific and practical Conference

«Science without borders - 2017», Volume 6 : Physical culture and sport .

Music and life . Psychology and sociology . Pedagogical sciences . Sheffield.

Science and education LTD -113 p.

Editor: Michael Wilson

Manager: William Jones

Technical worker: Daniel Brown

**Materials of the XIII International scientific and practical conference,  
«Science without borders - 2017», 30 March -07 April , 2017 on Physical  
culture and sport . Music and life . Psychology and sociology . Pedagogical  
sciences .**

For students, research workers.

Price 3 euro

ISBN 978-966-8736-05-6

© Authors , 2017

© SCIENCE AND EDUCATION LTD, 2017

## Psychophysiology

**Файнберг Б.А.**

*Национальный технический университет Украины «КПИ» им. Игоря Сикорского  
преподаватель кафедры спортивного совершенствования*

### **ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ И СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Еще с древних времен было известно о том, что потенциал человеческих ресурсов и резервов может позволять человеку жить 100 и более лет.

Современные

научные данные подтверждают данное предположение, но с оговоркой о том, что для этого необходимо соблюдение определенных условий в том числе, безусловно,

формировать здоровый способ и образ жизни.

К сожалению, и в первую очередь, следует отметить, что условия жизни людей существенно ухудшаются по мере продвижения, так называемого, научно-технического прогресса, да и многие из живущих ныне в современном мире, в большинстве своем, не соблюдают простейших основ здорового образа и способа жизни.

У людей современности просто нет возможности остановиться и подумать о том, как и что необходимо делать в своей жизни, как минимум, для сохранения, а как максимум, - приумножения потенциала своего здоровья. Некоторые обречены стать жертвами гиподинамии, гипокинезии, вызывающей преждевременное старение - угасание функций и систем организма. Другие же не контролировано и

в переизбытке потребляют продукты питания, как результат, - неизбежный процесс формирования излишнего веса и, как следствие, развитие ожирения, склероза сосудов и других серьезных отклонений в состоянии здоровья, и целого букета болезней. При этом люди современного мира не всегда имеют время, возможность,

а порой и желание правильно формировать процесс своего восстановления, как

двигательного, так и психоэмоционального.

Отдых, переключение работы всех систем организма и его функций, в том числе сознания и мышления, на принципиально иные виды деятельности, отвлекает

человека от шаблонной жизнедеятельности и сформированных бытовых проблем.

Эти процессы позволяют избавиться от состояния напряженности, от которого существенно расшатывается нервная система, появляется бессонница, что в

стр. 56

конечном итоге приводит к функциональным нарушениям и многочисленным заболеваниям внутренних органов. Не используя данный механизм восстановления,

некоторые люди, поддаются более простому, но малоэффективному и вредному пути снятия напряжения и эфемерного переключения, формирующему пагубные привычки – курение, регулярное употребление алкоголя, использование наркотических средств, что только прогрессивно ускоряет процесс использования сначала ресурсов здоровья, а затем и резервов самой жизни.

Все, что происходит на нашей планете Земля, в ее биосфере, ноосфере, обусловлено процессами жизнедеятельности человека и этим взаимообусловлено и

взаимосвязано с самой жизнью и целостным здоровьем нашей планеты. Человек это

всего лишь незначительная часть биосферы и только один, из великого многообразия, видов органической жизни на земле. Но, он, только он один, на протяжении уже многих веков стремился вовсе не приспособиться к природной среде своего обитания, и ее естественным законам, а сделать все возможное для роста потребления ее ресурсов, с одной только целью, - создание многообразия комфортных условий и удобств, для своего существования.

Мы теперь уже прекрасно знаем и порой даже отдаем себе отчет в том, что любая наша деятельность оказывает как прямое, так и опосредованное влияние на весь мир живой природы и окружающую нас среду. Естественная составляющая природного мира сокращается, искусственный мир, созданный человеком, ее поглощает, настоящее состояние биосферы уже становится катастрофически опасным для всех живых существ на нашей планете. Здоровье Земли ее будущее, как и всех биологических объектов, теперь уже напрямую зависит от человека, его жизнедеятельности, поскольку это самое Здоровье не что иное, как гармония и баланс многообразия миров человека с мирами его окружающими. Не соблюдение

этой формулы приведет неизбежно к антропологической катастрофе.

Движение, - необходимое и обязательное условие для жизни человека и правильного использования потенциала здоровья. Необходимость совершать

двигательные акты, заложены в нас природой. Профессиональная деятельность нередко ограничивает человека в его двигательном режиме, но в тоже время существует и ошибочное мнение о вредном воздействии самой трудовой деятельности вызывающей стрессы и "износ" организма, что приводит к чрезмерному расходу потенциалу здоровья и, как следствие преждевременному угасанию функций – инволюции. Рационально и осмысленно построенная трудовая деятельность, как физическая, так и умственная, не только не вредна, но, даже очень может быть полезна - систематизированный, посильный, и хорошо

стр.57

организованный процесс деятельности благотворно влияет на нервную систему, работу сердца и сосудов, опорно-двигательный аппарат и в целом на весь организм

человека. Дополнение к этому в виде индивидуально подобранной, и рационально

построенной двух-трех разовой тренировки позволяет расширять возможности потенциала здоровья и пополнять его резервы. Самое опасное и вредное для здоровья человека это длительное состояние безделья, которое достаточно быстро

приводит, сначала к вялости мышечной системы и опорно-двигательного аппарата,

затем наступает состояния их атрофии, нарушаются обменные процессы, угасает интерес к самой жизни и приходят неожиданно процессы преждевременной инволюции. Безусловно, важен один очень интересный факт того, что интересная и

любимая работа выполняется достаточно легко, без особого напряжения и редко вызывает состояние неприятной усталости и утомления, и наоборот работа по принуждению довольно часто несет во всем негативный следовой эффект. И как мы

уже упоминали, одним из необходимых условий сохранения ресурсов здоровья в процессе жизнедеятельности, является чередование работы и отдыха. Отдых после

работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека. Людям физического труда

необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая

работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок просто необходимо современному человеку для сохранения баланса жизненных сил и, безусловно,

полезно для приумножения и сохранения потенциала здоровья. Простыми гигиеническими нормами так же не следует пренебрегать, к примеру, если человек, большую часть своего времени проводит в помещении, то он должен это компенсировать прогулками (пробежка, зарядка, часть физической нагрузки) на свежем воздухе. Если вы житель мегаполиса, все время проводите в ритме, темпе и вибрациях города, обязательно, хоть периодически, выбирайтесь за город, на природу.

Еще один немаловажный аспект - для сохранения нормальной деятельности нервной системы, да и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Известный физиолог И. П. Павлов указывал на то, что сон это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон, для разного возраста, безусловно, разный, но он должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, он не восстанавливается и в итоге страдает и рабочий процесс и сам человек, и его окружение. Определить количество времени необходимого для сна, равно как и дать

стр.58

твердые рекомендации всем людям в разных возрастных группах, невозможно. В этой части жизни человека его потребности разнятся и они сугубо индивидуальные. Считается, что в среднем эта норма составляет около 8 часов в сутки, но все зависит от степени утомления человека, его возраста и состояния потенциала здоровья. К сожалению, некоторые люди нашего современного мира рассматривают сон как резерв времени, из которого его можно заимствовать для выполнения тех или иных дел. Дело все в том, что такое положение в организации своей жизнедеятельности приводит к систематическому недосыпанию, что в результате нарушает нормальное функционирование нервной деятельности, снижает общую, да и специальную работоспособность, повышает утомляемость и формирует состояние постоянной раздражительности. Какие минимальные условия необходимы для того, чтобы обеспечить себе нормальный, крепкий и спокойный сон? Правильно говорили древние, - сущности не должно быть сверх необходимости необходимо, посему рекомендации очень просты: за несколько часов до сна, необходимо прекратить всякую напряженную умственную работу. Употребление пищи так же необходимо ограничить как в количественном выражении, так и во временных рамках, - легкий, не высококалорийный ужин, желательно не позднее 18-19 часов. Желательно совершить небольшой променад

пред сном на улице и необходимо хорошо проветрить помещение, в котором вы будете спать. Температурный режим в спальне не должен быть ниже среднего в вашем помещении не несколько градусов (приоткрытое, или же открытое окно). Спать следует в белье (сугубо индивидуально), которое должно быть свободным, не мешающим и не затрудняющим кровообращение. Желательно приучить свой организм отходить ко сну в одно и то же время, равно как и просыпаться и начинать

режим бодрствования, так же в определенное время суток.

Таким образом, выполняя простейшие правила организации жизни и сохранения потенциала здоровья, вы обеспечиваете перспективы будущего вашим наследникам, получаете возможность быть более успешным в вашей нынешней жизнедеятельности и формируете пространство своего долголетия.

Литература:

1. Гетман В.А. Антропозитика здоровья /Монография,– К.: Медкнига, 2009.147

## **CONTENTS**

### **PEDAGOGICAL SCIENCES**

#### **Social pedagogy**

**Zheinis A. Zh.**, TO THE QUESTION BY ORGANIZATION OF SOCIALPEDAGOGICAL ACTIVITIES WITH MINORS FOR PREVENTION OF NEGLECT AND OFFENSES ..... 3

**Kozhabergenova Gaukhar , Kadenov Erbolat** THE QUALITY OF THE EDUCATIONAL AND METHODOICAL PROVIDING OF PREPARATION OF FUTURE SOCIAL PEDAGOGUES ..... 8

**Митросенко С.В.** СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ ..... 15

### **PSYCHOLOGY AND SOCIOLOGY**

#### **Forms of work of the psychologist-practice**

Ибашова М ПСИХИКАЛЫҚ САУЫҚТЫРУ ОРТАЛЫҒЫ ПСИХОЛОГЫ ЖҰМЫСЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ .....	22
<b>Psycho-educational problems of personality development in modern conditions</b>	
Құрманбекова А., Медетбаев Р. СУИЦИД ЖАҒДАЙЫНДА ТҰЛҒАНЫҢ – ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӨЗГЕРІСТЕРІ .....	25
<b>Educational psychology</b>	
Медведева Н.И. ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПЕДАГОГУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОГО СТРЕССИРОВАНИЯ .....	31
Исабекова Т.Ш. ҚАЗІРГІ БАЛА ТӘРБИЕСІНДЕГІ ДІННІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ .....	34
Намазбаева Ж.И. НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИИ И РЕЛИГИОЗНОСТИ ЛИЧНОСТИ .....	37
Колчигіна А.В. НАВЧАЛЬНИЙ СТРЕС СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ МОТИВАЦІЙНИМ ПОТЕНЦІАЛОМ ДОСЯГНЕННЯ .....	40
<b>Developmental psychology</b>	
Ибраимова Ж ПРИРОДНЫЕ ЗАДАТКИ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ КАЧЕСТВА В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА .....	43
Стыбаева А.Ш., Денисова Н. В. ОБ УМСТВЕННОМ РАЗВИТИИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ .....	46
<b>Psychology of work</b>	
Болотнікова І.В. КОМУНІКАТИВНІ ЯКОСТІ ЛІДЕРА.....	51
<b>Psychophysiology</b>	
Файнберг Б.А. ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ И СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ .....	55
MATERIALS OF THE XIII INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE ★ 30 March -07 April , 2017	
112	
Гаврилова Н.М., Прус Н.М. ЗНАЧЕНИЕ НЕКОТОРЫХ НАГРУЗОК И РЕЖИМОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ .....	59
<b>Social psychology</b>	
Кулиджанова С.Ю. МОЛОДЕЖЬ И СТУДЕНЧЕСТВО КАК СОЦИАЛЬНЫЕ ГРУППЫ .....	63
<b>Personnel management</b>	
Озерова М.М. КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КОРПОРАТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ .....	66
<b>PHYSICAL CULTURE AND SPORT</b>	
<b>Physical culture and sport: problems, researches, offers</b>	
Мухиддинов Е.М., Санатқызы А. МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ И АНТИДОПИНГОВЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЙСТВУЮТ В УГОДУ ПОЛИТИКАМ ЗАПАДА ВРАЗРЕЗ С ПРИНЦИПАМИ СПОРТА .....	69
Шарипова Г.К., Әлмұратова Б.Б. ЖҰЗУДІҢ АДАМ ӨМІРІНЕ ПАЙДАСЫ .....	74
Зенина И.В., Смовженко А.Н. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ. ....	77
Абрамов С.А. ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ .....	80

Гаврилова Н.М. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ РАСШИРЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. ....	83
Новикова И.В. ВЫБОР МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ .....	86
Новикова И.В. КРОССФИТ – СИСТЕМА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ .....	89
Бала Т.М., Сванадзе А.С. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ .....	93
Рыспаев ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА .....	97
<b>The development of physical culture and sports in modern conditions</b>	
Бекбергенова Ж.Е, Бекбергенова А.Е. СПОРТ ОЙЫНДАРДЫҢ ҚИМЫЛ- ҚОЗҒАЛЫС МАҒЫНАСЫ .....	100
Бекбергенова Ж.Е, Бекбергенова А.Е. ҚАЗАҚ ХАЛҚЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНДАҒЫ АЛАТЫН ОРНЫ ..	104
<b>MUSIC AND LIFE</b>	
Руденко Я.В. НАУКОВА РЕФЛЕКСІЯ ПОНЯТТЯ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ .	108