



ОБЩЕСТВО, КУЛЬТУРА, ЛИЧНОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Сборник статей по материалам международной научно-практической
конференции 28 июня 2018 г.

г. Краснодар

УДК 001.1

ББК 94.3

Ответственный редактор:

Кокшарова Е.Ю.

Редакционная коллегия сборника:

Конюхов В.Ю., кандидат технических наук, профессор

Нечаев А.С., доктор экономических наук, профессор

Федчишин В.В., кандидат технических наук, доцент

Харинский А.В., доктор исторических наук, профессор

Верхотуров В.В., доктор биологических наук, профессор

Федотов К.В., доктор технических наук, профессор

Евстафьев С.Н., доктор химических наук, профессор

Анциферов Е.А., кандидат технических наук, доцент

Иванов Н.А., кандидат физико-математических наук, доцент

Наумов И.В., доктор исторических наук, профессор

Общество, культура, личность в современном мире: сборник материалов международной научно-практической конференции (г. Краснодар, 28 июня 2018 г.) – Иркутск: «Научное партнерство «Апекс», 2018. – 48 с.

Сборник содержит тексты научных докладов участников международной научно-практической конференции «Общество, культура, личность в современном мире», состоявшейся 28 июня 2018 в г. Краснодаре. Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Сборник статей по состоянию размещён в научной электронной библиотеке elibrary.ru по договору № 2306-10/2016К. от 24 октября 2016 г.

УДК 796

МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

Яковлев Д.С.

К.п.н., доцент, начальник кафедры физической подготовки ТВВИКУ,
г. Тюмень, Россия.

Володин В.Н.

К.п.н., доцент кафедры физической подготовки ТВВИКУ, г. Тюмень, Россия.

Гайсин Р.Д.

Доцент кафедры спортивных видов единоборств УрФУ,
г. Екатеринбург. Россия.

Аннотация: современный бокс невозможен без учета индивидуальных особенностей спортсмена при спортивной подготовке и ведении боксерского поединка. Это приводит к постоянному совершенствованию тренировочного процесса, при учете условий подготовки, физических и технических возможностях боксера. Автор приходит к выводу, что только постоянная адаптация спортивной подготовки под требования бокса, уровень тренированности боксера, на современном этапе развития спорта, позволит добиться значительных спортивных результатов каждому спортсмену.

Ключевые слова: боксер, спортивная подготовка, методика, тренировочный процесс,

Введение. Современный уровень развития бокса характеризуется высокой динамичностью. Напористостью боя, универсальностью технико-тактической подготовки, интегрированной физической и психической готовностью боксера, наряду с его индивидуальными особенностями.

Анализ проведенных исследований за последние десятилетия позволяют говорить о том, что научные изыскания профильных ученых охватывают широкий круг проблем спортивной подготовки боксеров, на всех этапах многолетнего тренировочного процесса [1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9].

Тем не менее уровень физической подготовленности как общей, так и специальной, а также индивидуальное технико-тактическое мастерство ведения боксерского поединка, приводит к необходимости постоянного поиска новых способов и средств спортивной подготовки боксеров всех уровней спортивного мастерства и этапов спортивной подготовки.

Организация и методика исследования. Исследование проходило в 3 этапа.

Первый этап (декабрь 2017 – январь 2018) – сбор и анализ информации по исследуемой проблеме. Подготовка документов для проведения исследования. Проведение контрольных испытаний по физической и специальной подготовленности среди испытуемых. Формирование контрольной и

экспериментальной групп. Разработка методики спортивной подготовки боксеров.

Второй этап (февраль – май 2018) – проведение эксперимента по предложенной методике спортивной подготовки для боксеров. Контрольные испытания по физической и специальной подготовленности боксеров в конце эксперимента. Эксперимент проводился только со спортсменами ввуза и в условиях, созданных ввузом. Для чистоты эксперимента тренировочные бои велись с закрепленных парах.

Третий этап (июнь 2018) – анализ и обобщение материалов исследования. Математическая обработка полученных результатов, подведение итогов. При подведении итогов не учитывались весовые категории.

В исследовании приняли участие 24 спортсмена боксера, военного вуза, занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства, имеющие 1 и 2 спортивные разряды. На основании контрольных испытаний были сформированы контрольная и экспериментальная группы, по 12 человек, в возрасте 19-20 лет, 2 год обучения в военном вузе.

Учебно-тренировочные занятия в обеих группах проходили только 4 раз в неделю, по 1,5 часа, что связано со спецификой обучения в военном вузе. Тренировки в контрольной группе проводились с учетом требований «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» [7]. В экспериментальной группе по предложенной методике спортивной подготовки боксеров, которые были направлены, первоначально, на специальную физическую, техническую и тактическую подготовки.

Особенность экспериментальной методики:

- сокращение времени боя в тренировках до 1 минуты;
- количество боев в тренировках 6 и более;
- интервал отдыха от 30 сек до 2 минут;
- внимание было уделено защитам и контрдействиям, частоте и скорости симметричных и ассиметричных ударов.

Результаты исследования. В рамках эксперимента все проводимые соревнования и тренировочные бои проводились только в рамках учебно-тренировочных занятий, что возможно не дает полной представления об эффективности предложенной методики спортивной подготовки и требует дальнейшего исследования с выходом боксеров на открытые соревнования города и области.

Три тренировки в неделю. 1 тренировка была направлена на отработку защитных действий. 2 тренировка – защитные действия и контрудары. 3 тренировка – удары по манекенам и в парах. Закрепление в тренировочных боях 1 раз в две недели.

Все тренировки в экспериментальной группе проводятся до полного утомления, когда спортсмены отказывались от выполнения заданий и дальнейшая тренировка была невозможна в связи с нарушением техники и не соблюдением тактических рекомендаций. В неделю тренировочных боев, нагрузка давалась после полного восстановления, содержание не менялось.

Тем не менее ниже в таблицах 1 и 2 представлены результаты контрольных испытаний по физической подготовке испытуемых. В качестве испытаний была предложена следующая батарея контрольных тестов по физической подготовке: - бег 100м (сек), - бег на 3км (мин/сек), подтягивание на перекладине (кол-во раз), прыжок в длину с места (см). Победы в тренировочных боях.

Таблица 1 – Средние значения уровня физической подготовленности (n=24)

	100м	Бег 3км	Подтягивание на перекладине	Прыжок в длину с места
До эксперимента				
КГ (n=12)	13,8	13,08	13	225
ЭГ (n=12)	13,9	13,09	12	222
После эксперимента				
КГ	13,7	12,41	17	234
Эг	13,6	12,19	19	242

Таблица 2 – Средние значения побед в тренировочных боях боксеров

	До эксперимента	После эксперимента
КГ (n=12)	8	2
ЭГ (n=12)	4	10

Из представленных выше таблиц можно сделать вывод о том, что экспериментальная методика спортивной подготовки эффективна в качестве подготовки к соревнованиям спортсменов боксеров, но ее требует апробировать путем участия в открытых соревнованиях.

Вывод: из результатов исследования ясно, что есть положительные изменения в спортивной тренированности боксеров экспериментальной группы и предложенная методика может внедряться в учебно-тренировочный процесс, но с обязательным участием боксёров в открытых соревнованиях.

Список использованных источников:

1. Аксютин В.В. Исследование специальной работоспособности у боксеров с различными стилями ведения поединка / В.В. Аксютин, Г.В. Коробейников // Физическое воспитание студентов. – 2014. - № 5. – С.3-6.

2. Александров Ю.М. Особенности формирования ведущих морально-волевых качеств квалифицированных боксеров / Ю.М. Александров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. - № 1 (30). – С. 6-13.

3. Асланов Р.Э. Бокс, как способ формирования общих компетенций и воспитания личности студента профессионала / Р.Э. Асланов // Вопросы педагогики. – 2017. - № 4. – С. 5-7.

4. Бурнашов В.В. Методика развития выносливости у боксеров – юниоров / В.В. Бурнашов, И.А. Черкашин // Материалы III региональной научной конференции молодых ученых: Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи (28 февраля 2017). – Чурапча: ЧГИФКиС, 2017. – С. 47-50.

5. Осколков В.А. Методика обучения сериям ударов в боксе / В.А. Осколков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2010. - № 2. – С. 158-162.

6. Славко А.Л. Методико-теоретические основы многоуровневой боксерской подготовки курсантов вузов МВД России / А.Л. Славко, Б.А. Клименко, И.И. Лопатин // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников ОВД. – 2014. - № 1. – С. 38-41.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. Приказ Минспорта России от 20 марта 2013 г. № 123.

8. Чемезов А.И. Психологическая подготовка боксеров / А.И. Чемезов, Г.К. Хомяков // Вестник Бурятского университета. – 2011. - № 13. – С. 166-169.

9. Шенделев Д.Е. Использование современных средств и методов развития физических качеств у боксёров / Д.Е. Шенделев, С.В. Шенделева // Материалы VII Международной научно-практической конференции: Инновационные технологии в технике и образовании (26-27 ноября 2015). – Чита: Забайкальский гос. ун-т, 2015. – С. 198-202.

УДК 343.2/.7

УГОЛОВНО-ПРАВОВАЯ КВАЛИФИКАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГРУПП СМЕРТИ

Нерсиян А.Ж.

Студентка 3 курса, СахГУ, г. Южно-Сахалинск, Россия.

Аннотация: в данной статье был проведен анализ феномена «доведения до самоубийства». Актуальность темы исследования обусловлена опасной тенденцией роста самоубийств среди несовершеннолетних, побуждаемых к этому создаваемыми в сети Интернет сообществами. В связи с этим на

законодательном уровне были внесены изменения, выразившиеся в установлении ответственности за склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства (ст. 110.1 УК РФ) и за организацию деятельности, направленной на побуждение к совершению самоубийства (ст. 110.2 УК РФ).

Ключевые слова: группы смерти, подростки, социальные сети, Интернет, суицид, «синий кит», уголовная ответственность, лишение жизни.

В России среди молодежи и детей набирают популярность «группы смерти», осуществляющие свою деятельность в социальных сетях. Свидетельством популяризации данного феномена является рост числа суицидов среди молодежи, а также огромное количество подписчиков групп самоубийц в социальных сетях. Специалисты насчитывают сотни таких групп или сообществ в социальной сети «ВКонтакте». Приведем названия некоторых из таких сообществ: «Суицид души», «Тихий дом» - «Quiet House», игра «Синий кит», или «Море китов», F57 и т. д. Ссылки на группы смерти размещены на самых безопасных сайтах и страницах групп, основной аудиторией которых являются школьники, - подготовка домашнего задания, плетение фенечек и т. п. В углу веб-страницы обычно располагается небольшая «иконка» со словами: «Если тебя бросил любимый», «Если надоела школа» и т. п. Переход по этой ссылке может впоследствии лишить ребенка или подростка жизни.

Как правило, в группах существует загадка, разгадав которую можно перейти на сайт и получить новую. Сайт наполнен мрачными, депрессивными картинками, членам группы предлагаются различные мистические обещания. Создатели называют это «играми в альтернативной реальности» [6, с. 943]. Вступая в игру, подросток сталкивается с тем, что его персоне придается особая значимость через размещение надписей на «иконках», таких как «Для избранных», «Только для персонала». Или же, наоборот, личность нового члена обесценивается через выражение подозрения в том, что подросток является вражеским агентом. В этом случае молодой человек изо всех сил пытается доказать, что это не так.

Финалом такого взаимодействия или игры является посещение или достижение «Тихого дома», в котором реальность, виртуальность и сон объединяются в единое целое. Это место, в котором победитель может править миром. Проблема в том, что, проживая в виртуальном мире длительное время, подросток или ребенок начинает доверять этому миру, у него формируется игровая зависимость, которая психиатрами и психологами признается самой

опасной. Отчасти это происходит потому, что у детей и подростков не развито критическое мышление.

Вся схема склонения построена на идее отбора подростков, имеющих в прошлом попытки суицида либо имеющих к этому предрасположенность. Сначала организаторы групп в социальных сетях детям, имеющим некоторые психологические или социальные проблемы, предлагали прислать рисунки, стихи и т.д. суицидальной тематики. Уже на этом этапе часть детей отсеивалась в силу того, что не все дети, имеющие указанные проблемы, посчитали интересным выполнение данного задания.

На втором этапе осуществлялся дальнейший отбор детей, им предлагали прислать фотографии шрамов или порезов. Случайные дети отсеивались, и оставались те, кто уже предпринимал попытку уйти из жизни, отсюда старые шрамы, либо те, кто этого не делал, но готов совершить подобные действия. Одновременно это выступало и подготовкой к последующему суицидальному акту. Очевидно, что не все дети готовы причинить себе физический вред.

На третьем этапе отобранные целенаправленным образом дети подвергались нейролингвистическому кодированию, получая подобранные определенным образом зашифрованные задания и т.д. Несовершеннолетним предлагалось ознакомиться с видеозаписями самоубийств других детей, что свидетельствует о том, что организаторам этого механизма хорошо известен так называемый эффект (или синдром) Вертера, которому в основном подвержены подростки, склонные к совершению подражающих самоубийств.

В рассматриваемых случаях обращает на себя внимание то, что подросток обязан был выходить в сети не реже, чем раз в 48 часов, чем достигался эффект систематического психологического воздействия на участника закрытых групп в социальных сетях.

На заключительном этапе дети должны были посредством использования программы Skype лично получать дополнительные задания, требующие от них повышенных умственных нагрузок. Таким образом, ребенок сознательно вгонялся в стрессовую для него ситуацию. Психологические и, возможно, психиатрические проблемы усугублялись умственными перегрузками.

С уголовно-правовой точки зрения общение участников и организаторов (модераторов) страниц в социальных сетях имеет большое доказательственное значение. На завершающем этапе лица, склонявшие детей к самоубийству, устанавливали с ними прямой контакт, получали информацию о реальных, а не виртуальных потенциальных детях-самоубийцах, становились осведомлены об их несовершеннолетнем возрасте, об их готовности или неготовности

совершить требуемые действия. Если ребенок был не готов или боялся уйти из жизни, ему помогали преодолеть страх, давали определенные советы и указания. Получение всей этой информации свидетельствует наряду с другими признаками о прямом умысле на лишение жизни подростков [2, с. 77].

Вместе с тем при недоказанности умысла на лишение жизни несовершеннолетних, но при установлении экспертами временного, хронического либо иного психического расстройства, возникшего в результате применения специальных методик субъектами, которые осуществляли через социальные сети психологическое воздействие на детей, умышленное причинение данного расстройства образует состав преступления, предусмотренного ч. 1 ст. 111 УК РФ. Возникновение психического расстройства в результате умышленной деятельности другого лица представляет собой тяжкий вред здоровью, не опасный для жизни, но тяжкий по последствиям [3, с. 32].

При установлении неосторожного отношения к смерти несовершеннолетнего потерпевшего, у которого возникло психическое расстройство при указанных обстоятельствах, ответственность должна наступать по ч. 4 ст. 111 УК РФ - за умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, повлекшее причинение смерти по неосторожности. Родители подростков, трагически ушедших из жизни в период с ноября 2015 г. по апрель 2016 г., пришли к выводу, что деятельность по склонению их детей к самоубийству весьма сходна с деятельностью тоталитарных сект: то же психологическое воздействие и определенное кодирование сознания, то же формирование отношений подчиненности несовершеннолетних руководителям (администраторам и модераторам социальной сети), послушание и т.д. [5, с. 15]

С учетом содержания диспозиции ст. 110 УК РФ случаи склонения несовершеннолетних к самоубийству посредством социальных сетей никак не могут быть квалифицированы как доведение до самоубийства, предполагающее строго определенные, исчерпывающим образом перечисленные в уголовном законе способы совершения этого преступления: угрозы, жестокое обращение или систематическое унижение человеческого достоинства потерпевшего. Однако это не относится к тем случаям, когда посредством социальных сетей, например, высказываются угрозы убийством, причинением какого-либо иного вреда, унижается человеческое достоинство подростка, что в конце концов приводит его к самоубийству.

Что касается подстрекательства к доведению до самоубийства, то это еще более сомнительная квалификационная конструкция, поскольку согласно ч. 4

ст. 33 УК РФ подстрекателем признается лицо, склонившее другое лицо к совершению преступления путем уговора, подкупа, угрозы или другим способом. Подстрекатель, по определению, воздействует на исполнителя, склоняя его к совершению преступления. Во всех известных нам случаях несовершеннолетние склонялись к уголовно ненаказуемым действиям - самоубийству. Возбуждение уголовного дела по признакам подстрекательства к доведению до самоубийства предполагает наличие исполнителя - лицо, которое привело другого к самоубийству или покушению на него. Кто же является в данном случае исполнителем преступления, при условии, что ни один из способов доведения до самоубийства в отношении несовершеннолетних не был применен, непонятно [8, с. 50].

Следует отметить, что уголовная ответственность за склонение к самоубийству существует во многих зарубежных странах: Австрии, Швейцарии, Голландии, Италии, Испании, Канаде, Польше, Норвегии и т.д. [7, с. 55]

Так, согласно ст. 223-13 УК Франции, подстрекательство к самоубийству другого лица наказывается тремя годами тюремного заключения или штрафом в размере 45 тыс. евро, если такое подстрекательство повлекло самоубийство подстрекаемого лица или покушение на него. Если подобные действия совершены в отношении несовершеннолетнего в возрасте до 15 лет, то наказание увеличивается вплоть до пяти лет тюремного заключения и 75 тыс. евро штрафа.

В отдельной уголовно-правовой норме предусмотрена ответственность за популяризацию или рекламирование любым способом продуктов, предметов или методов в качестве средств самоубийства. Наказания здесь такие же, как и в случае подстрекательства к самоубийству (ст. 223-14 УК Франции). Уголовная ответственность может быть возложена и на юридические лица. Французские юристы отмечают, что это пример формального преступного деяния (формального состава), поскольку уголовный закон не требует, чтобы рассматриваемые средства были способны реально причинить смерть либо чтобы кто-нибудь их использовал или пытался использовать. Именно по этой статье в 1995 г. был осужден автор книги "Суицид: способы исполнения" (фамилия автора не называется).

В Уголовный кодекс РФ в июне 2017 года были внесены изменения, направленные на борьбу с подростковыми суицидами (в связи с принятием Федерального закона от 7 июня 2017 г. № 120-ФЗ) [4, с. 21].

Во-первых, документом установлена уголовная ответственность за склонение к совершению самоубийства или содействие в его совершении.

Самое жесткое наказание за совершение этого преступления установлено в виде лишения свободы на срок до двух лет с возможным лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет. Если же указанное деяние совершено в отношении несовершеннолетнего, беременной женщины, нескольких лиц либо группой лиц, либо в публичном выступлении, СМИ, Интернете, то максимальное наказание для преступника за его совершение может быть установлено в виде лишения свободы на срок до четырех лет с возможным лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет.

Также введена уголовная ответственность за организацию деятельности, направленной на побуждение граждан к совершению самоубийства. Речь идет о деятельности администраторов "групп смерти" и организаторов любых неформальных сообществ, действия которых направлены на побуждение к совершению самоубийства. Максимальное наказание за указанное преступление – лишение свободы на срок до шести лет с возможным лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет.

Во-вторых, усилена уголовная ответственность за доведение до самоубийства. Совершение этого преступления будет наказываться принудительными работами на срок до 5 лет с возможным лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 7 лет либо лишением свободы на срок от двух до шести лет с возможным лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет. В то время как сейчас за доведение до самоубийства установлена санкция в виде ограничения свободы на срок до трех лет, либо принудительных работ на срок до пяти лет, либо лишения свободы на тот же срок (ст. 110 Уголовного кодекса Российской Федерации).

Кроме того, вводится повышенная ответственность за это деяние, совершенное в отношении несовершеннолетнего, беременной женщины, нескольких лиц либо группой лиц, либо в публичном выступлении, СМИ, Интернете. А наказание установлено в виде лишения свободы на срок от 5 до 8 лет с возможным лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 10 лет и с возможным ограничением свободы на срок до двух лет.

И, наконец, новой ст.151.2 устанавливается уголовное наказание за вовлечение несовершеннолетнего в Интернете совершение действий,

представляющих опасность для его жизни, к примеру, в зацепинг. Максимальная санкция – лишение свободы на срок до трех лет с возможным лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет [1].

Таким образом, мы изучили феномен доведения до самоубийства подростков и рассмотрели вопрос уголовно-правовой квалификации деятельности групп смерти с учетом изменений уголовного законодательства. Государство активно принимает меры к уничтожению групп, которые пытаются манипулировать сознанием молодежи. В настоящее время около 724 ссылок на данные группы были удалены. Также были созданы «Анти» группы, в которых размещалась информация о тех, кто уже играет и попал под влияние организаторов групп смерти. Во избежание попадания своих детей в подозрительные группы родителям следует быть особенно внимательными по отношению к своим детям, обращать внимание на малейшие изменения в его поведении.

Список использованных источников:

1. Федеральный закон от 07.06.2017 N 120-ФЗ "О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и статью 151 Уголовно-процессуального кодекса Российской Федерации в части установления дополнительных механизмов противодействия деятельности, направленной на побуждение детей к суицидальному поведению" // "Собрание законодательства РФ", 12.06.2017, N 24, ст. 3489.

2. Васянина А.Ю., Тонких А.А., Ермоленко Д.А., Беляева О.В. Негативное влияние манипулятивного общения в Интернете на поведение подростков // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. 2017. №13. С. 77-79.

3. Галицына А. М. «Группы смерти» как средство манипулирования сознанием // Развитие общественных наук российскими студентами. 2017. №4. С. 30-34.

4. Милова И.Е., Милова Е.А. К вопросу о развитии представлений об уголовной ответственности за доведение до самоубийства // Вестник ВУиТ. 2017. №3. С. 20-28.

5. Огарь Е. В., Говене Е. П., Точилова С. В. Ретроспективный анализ развития методов информационно-психологического воздействия: от средневековых сект к «Группам смерти» // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. №5. С. 11-15.

6. Пчелкин К.С. Осторожно - игры в альтернативной реальности (А. Р. G.)! // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. №2. С. 943-951.

7. Сравнительное уголовное право. Особенная часть: Монография / Под ред. С.П. Щербы. М., 2010. С. 55 - 56.

8. Узлов Н. Д., Семенова М. Н. Игра, трансгрессия и сетевой суицид // Суицидология. 2017. №3 (28). С. 40-52.

УДК 57.014

ЩЕЛОЧНОРАСТВОРИМЫЙ АЛЮМИНИЙ В ПОЧВАХ ФОНОВЫХ И АНТРОПОГЕННО ИЗМЕНЕННЫХ ЛАНДШАФТОВ СЕВЕРНОЙ ТАЙГИ ЛОВОЗЕРСКИХ ТУНДР

Семенов В.А.

К.г.н., доцент, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин
ФГБОУ ВО Российский государственный университет правосудия,
г. Москва, Россия.

Аннотация: в статье присутствуют авторские материалы полевых и лабораторных исследований северо-таежных почв Ловозерских тундр. Определены концентрации щелочнорастворимой формы алюминия в генетических горизонтах почв фоновых и антропогенно-загрязненных территорий. Содержание щелочнорастворимого алюминия в почвах убывает с глубиной; максимальные концентрации щелочнорастворимого алюминия отмечены в антропогенно-измененных почвах поселка Ревда Мурманской области.

Ключевые слова: щелочнорастворимый алюминий, антропогенный ландшафт, органическое вещество, характер опада, экологическая индикация.

Содержание различных форм Al, наиболее распространенного легкого металла и третьего по распространенности химического элемента в земной коре [6], в почвах обуславливает его важную конституционную роль в ландшафте, особенно в районах щелочных земель. Алюминий обладает высокой подвижностью и миграционной способностью в ландшафте, активно участвуя в перераспределении вещества по почвенному профилю. Из-за высокой химической активности, Al встречается в ландшафте почти исключительно в виде соединений, природных минералов, типоморфных для Ловозерских тундр: глиноземы, нефелины, луювриты, полевые шпаты, мурманиты [3, с. 67-69] и

проч. В ряде случаев со щелочнорастворимым и обменным Al связывают содержание тяжёлых металлов, главных почвенных загрязнителей [2, с. 34-48]. На повышенное содержание соединений Al болезненно реагируют культурные растения, особенно овощи и зерновые [7, с. 172-186].

Во время многочисленных экспедиций 2006-2014 гг., в Ловозерских тундрах были отобраны образцы почв в северотаежных ельниках, во внутренних (условно фоновых), а также антропогенно трансформированных районах данного горного массива. Именно почвы северной тайги, занимающие подчиненное положение в ландшафте, то есть нижние части склонов и межгорные долины, в наибольшей степени сорбируют и концентрируют как органическое вещество и опад, так и высокодисперсную часть почвенной массы, а потому представляют наибольший интерес для изучения. В ходе лабораторно-аналитических исследований, проведенных в УНЦ геохимии ландшафта географического факультета МПГУ, особое внимание уделялось изучению форм Al [4, с. 35-46], к наиболее интересным и малоисследованным из которых мы отнесли щелочнорастворимый (вытяжка 0,1 н. NaOH). Воздействие щелочей переводит в почвенный лизиметрический раствор тетрагидроксоалюминаты [6] и формы Al, связанные, в основном, с органическим веществом. Данное исследование посвящено проблеме оценки степени влияния антропогенного воздействия на содержание и характер распределения по профилю 0,1 н. NaOH-растворимого Al в почвах северотаежных еловых лесов Ловозерских тундр. Полученные результаты отражены в нижеследующей таблице 1.

Таблица 1. - 0,1 н. NaOH-растворимый Al в почвах фоновых и антропогенно измененных ландшафтов северотаежных еловых лесов Ловозерских тундр.

Район взятия и тип почвы, оценка качества ландшафта	Почвообразующая порода	Генетич. горизонты и глубина взятия, см	Щелочнорастворимый алюминий, $1 \cdot 10^{-3} \%$
Долина р. Эльморайок, тёмный таёжный подбур с признаками оподзоленности, условно фоновый ландшафт	Ледниковые наносы	A ₀ 0-4	Следы
		A _T 4-9	2,75
		A 12-17	2,75
		A/B 23-28	2,22
		B/C 45-50	2,07
Северо-зап. берег Сейдозера, тёмный оторфованный таёжный подбур, условно фоновый ландшафт	Озерно-ледниковые отложения	A ₀ 0-4	3,04
		A _T 4-12	0,50
		A 12-16	3,12
		B/C 33-38	0,68

Окрестности пос. Ревда, гумусово-железистый подзол, антропогенно- трансформированный ландшафт	Флювио- гляциальные отложения	A ₀	0-7	0,75
		A _T	8-12	5,35
		A ₂	14-18	0,36
		B	28-35	1,72
		C	47-53	1,74

Максимальные концентрации щелочнорастворимых форм Al отмечены в A_T гумусово-железистого подзола близ Ревды. В почвах фоновых участков их существенно меньше (см. табл. 1). Характер дифференциации этой формы Al по профилю почвы в измененном ландшафте, по сравнению с фоновыми территориями, имеет ряд черт: в подстилке содержится сравнительно мало Al (всего $0,75 \cdot 10^{-3}\%$), в A_T его концентрация максимальна, а в нижнем горизонте C (по сравнению с вышележащим) отмечено некоторое возрастание содержания Al. В целом, содержание щелочнорастворимых форм Al в исследованных почвах снижается вниз по профилю, и определяется не столько антропогенным загрязнением (хотя и им тоже), сколько характером растительности, опада, степенью дисперсности, минералогическим составом почвообразующих и коренных пород. Так, в среднем составе коренных пород Ловозерских тундр содержится от 8 до 9,19 % Al [1, с. 176-178], что сравнительно много, даже для щелочных провинций. С повышением дисперсности почвенных частиц увеличивается поверхность соприкосновения гидроксоалюминатов с растворителем, и скорость растворения данной формы Al возрастает, что также определяет почвенную дифференциацию щелочнорастворимых форм Al. Немалое воздействие на концентрации 0,1 н. NaOH-растворимого Al в почвах имеет их химический состав [5, с. 62-72].

Важную, хотя и не основополагающую, роль в содержании 0,1 н. NaOH-растворимого Al в почвах играет аэральный привнос, связанный с пылением хвостохранилищ Оленегорского ГОКа и ГОКа Ильма, находящихся в непосредственной близости от мест пробоотбора. Содержание щелочнорастворимого Al в почвах можно применять в качестве биоиндикационного и эколого-индикационного показателя. Изучение форм Al в почвах щелочных массивов Мурманской области может помочь становлению агробизнеса в данном районе, в частности, развитию оленеводства, овощеводства и ягодного хозяйства. Представленные данные предполагают дальнейшее уточнение и интерпретацию.

Список использованных источников:

1. Главнейшие провинции и формации щелочных пород / Под ред. Л.С. Бородина. М.: «Наука», 1974. С. 176-178.

2. Зонн С.В., Травлеев А.П. Алюминий. Роль в почвообразовании и влияние на растения. Днепропетровск: Издательство ДГУ, 1992. С. 34-48.

3. Пеков И.В. Ловозерский массив: история исследования, пегматиты, минералы. М.: Творческое объединение Земля Ассоциации Экоств, 2001. С. 67-280.

4. Семенов В.А., Козаренко А.Е. Некоторые формы алюминия в почвах Хибинско-Ловозерского щелочного плутона // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. № 1 (29). 2018. С. 35-46.

5. Семенов В.А., Козаренко А.Е. Особенности химического состава почв Хибинского и Ловозерского массивов // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. № 2(22). 2016. С. 62-72.

6. Химия алюминия [Электронный ресурс] – URL: <http://www.chemege.ru/aluminium/> (дата обращения: 27.06.2018).

7. Шугалей И.В., Гарабаджиу А.В., Илюшин М.А. и др. Некоторые аспекты влияния алюминия и его соединений на живые организмы // Экологическая химия. № 21 (3). 2012. С. 172-186.

УДК 37.013.42

**ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, СВЯЗАННОГО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ИНТЕРНЕТА**

Куликова Т.А.

К.п.н., доцент кафедры правовых дисциплин ТГПУ им. Л.Н. Толстого, г. Тула,
Россия.

Беляева К.Д.

Студентка 3 курса ТГПУ им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия.

Аннотация: в статье рассматриваются проявления девиантного поведения несовершеннолетних, связанного с использованием Интернета, в том числе интернет-зависимость, и предлагаются пути его профилактики.

Ключевые слова: девиантное поведение, Интернет, аддикция, интернет-аддикция, зависимость, несовершеннолетний, профилактика интернет-зависимости несовершеннолетних.

XXI век с полным основанием можно назвать веком информационных технологий. Появление и распространение сети Интернет существенно

расширило возможности человека в его умственном, профессиональном и личностном развитии, однако становление личности с поддержкой информационных технологий оказалось не таким уж безоблачным. Широкое распространение и использование подобных технологий рождает большое количество проблем, с которыми население Земли не сталкивалось раньше и которые не могут быть оставлены без должного внимания.

Переход к информационному обществу повлек за собой возникновение и развитие новых угроз для безопасности жизни и здоровья человека. Ежедневно ему приходится сталкиваться с огромным потоком информации. Телевидение, радио, реклама, Интернет и другие источники порой обрушивают на нас большое количество не только полезной информации, но и «информационного мусора», в результате чего становится проблематичным сконцентрировать внимание на действительно важных вещах. Информационно-грамотному человеку, умеющему критично воспринимать предлагаемую ему информацию, не составит труда отличить важные и полезные для себя данные от недоброкачественной продукции, но таких людей, к сожалению, меньшинство. Большинство же, в первую очередь несовершеннолетние, бездумно потребляют все, что им предлагают СМИ, и становятся «легкой мишенью» для разного рода манипуляций и обмана.

Одним из итогов неблагоприятного воздействия информационных и коммуникационных технологий на личность человека является проявление им отрицательного девиантного поведения.

На сегодняшний день в Российской Федерации девиантное поведение несовершеннолетних стало одной из наиболее актуальных проблем, имеющих серьезное общественное значение, что подтверждается увеличением числа несовершеннолетних с различным видом аддикций. Аддикция (англ. addiction – зависимость, пагубная привычка) – неконтролируемая потребность индивида в определенном виде деятельности. Аддиктивное поведение, продиктованное потребностью человека уйти из реального мира, может проявляться в химических зависимостях (например, токсикомании, наркомании, курении, алкоголизме) и в нехимических зависимостях – компьютерной зависимости, интернет-зависимости. [3; с. 48] Многочисленные факты свидетельствуют о том, что вредная информация, распространяемая в сети Интернет, способствует развитию у несовершеннолетних суицидального поведения, приводящего к гибели подростков.

Термин «интернет-зависимость» был впервые предложен американским психиатром Айвеном Голдбергом для описания патологической, непреодолимой страсти к использованию интернета. [2; с. 3]

Интернет является специфичной искусственной средой функционирования индивида с оригинальным набором факторов, воздействующих на личность. Интернет заменяет реальный мир и социальные институты: складывается свой стиль общения, выделяются группы по интересам со своими неформальными структурами, лидерами и правилами нахождения в них. В подростковой, молодежной и даже средневозрастной аудитории до 10% пользователей рассматривают сеть Интернет как неотъемлемую часть своей жизни. Вероятно, данную группу следует рассматривать в качестве группы риска по формированию интернет-аддикции. [1; с. 11]

Характеристиками людей, подверженных интернет-аддикции, по мнению специалистов, являются досада и недовольство, образующиеся при вынужденных отвлечениях от компьютера; готовность врать друзьям и членам семьи, преуменьшая продолжительность работы в сети Интернет; склонность забывать о текущих делах, домашних обязанностях и учебе; побуждение расходовать на интернет больше времени и денег; резкое сокращение продолжительности сна; пренебрежение личной гигиеной и своим внешним видом; систематическое забывание о приеме пищи.

В конечном итоге интернет-аддикции приводят к трансформации личности, вызывают появление новых и обострение уже имеющихся расстройств. В то же время виртуальное пространство представляет собой идеальное место для творческой самореализации, о чем зависимые несовершеннолетние даже не задумываются. [1; с.12]

Говоря о факторах зависимого поведения, следует отметить, что семья может способствовать появлению и поддержанию зависимого поведения, так как члены семьи сами могут иметь разнообразные психологические проблемы. В основе зависимого поведения лежат также естественные потребности человека, склонность к ним в целом является универсальной способностью человека при определенных условиях, но некоторые нейтральные вещи могут превратиться в жизненно важные и стать неконтролируемыми. [4; с.40]

Близкие люди первыми понимают, что Интернет овладевает разумом несовершеннолетнего и сначала надеются, что в скором времени это пройдет само собой. Однако когда ничего не меняется, начинается поиск и представление аргументов против излишнего времяпрепровождения в Интернете. К сожалению, в большинстве случаев это приводит к обратному эффекту: зависимый подросток становится более озлобленным и пытается защититься от попыток прервать его нахождение в сети. Необходимо понимать,

что в таких случаях процесс избавления от интернет-зависимости требует длительной работы по психологической реабилитации несовершеннолетнего, выработке путей решения его проблем.

Гораздо проще не лечить уже появившуюся интернет-зависимость, а постараться предотвратить ее появление доступными способами. Например, необходимо с самого детства преподносить компьютер не как средство для развлечения, а как рабочий инструмент и средство получения образования и работы; ограничивать время пребывания за компьютером и в сети Интернет, предоставляя альтернативные варианты досуга: занятия в спортивных секциях, кружках, прогулки в парке и др.

К сожалению, на данный момент у ученых и врачей нет четко разработанных принципов диагностики и рецептов профилактики интернет-зависимости несовершеннолетних. Очевидно, что ощутимый эффект можно ожидать от совместной деятельности законодателей на государственном уровне, членов семей несовершеннолетних и педагогических работников организаций основного и дополнительного образования, поскольку подросток значительную часть времени проводит в образовательной организации.

Можно предложить комплекс следующих мер по борьбе с интернет-зависимостью подрастающего поколения:

1. В связи с усилением роли социальных сетей в формировании мировоззрения и личности несовершеннолетнего необходимо ужесточить контроль и надзор правоохранительных органов за сайтами, публикующими информационные материалы, пропагандирующие нездоровый образ жизни, алкоголизм, наркотики, распущенность.

2. На федеральном уровне необходимо принятие нового законопроекта, ограничивающего несовершеннолетним регистрацию в социальных сетях (ранее такие попытки уже предпринимались и получили одобрение со стороны населения, но кардинальных изменений не произошло). На наш взгляд, данное нововведение оградит подрастающее поколение от воздействия многих информационных угроз, таких, как общение с сомнительными личностями в социальных сетях, поглощение вредной информации и позволит подростку отводить больше времени на саморазвитие, спорт, творчество, живое общение с друзьями.

3. Целесообразно включить в образовательные программы общего и среднего профессионального образования специальные курсы дисциплин, ориентированных на формирование у несовершеннолетних обучающихся понимания специфики информационных угроз, навыков их распознавания и умений безопасного поведения в сети Интернет.

4. Необходимо наладить систему взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся. Для реализации данной задачи можно предложить внедрение программы мероприятий в организациях общего и среднего профессионального образования, направленных на просвещение родителей (законных представителей) в вопросах обеспечения информационной безопасности несовершеннолетних. Такое тесное сотрудничество в рамках тематических классных часов и конференций позволит создать качественную платформу для защиты несовершеннолетних от потенциальных угроз. Важным условием при этом будет являться возможность участия педагогических работников региональных образовательных организаций в данном мероприятии, презентация ими личного опыта взаимодействия с родителями и законными представителями в вопросах информационной безопасности несовершеннолетних.

5. В организациях общего и среднего профессионального образования необходимо включать несовершеннолетних в систему дополнительного образования для заполнения их досуга интересной творческой, спортивной, общественной и научно-исследовательской деятельностью.

Реализация этих мер будет способствовать созданию необходимых правовых, организационных и психолого-педагогических условий для формирования психически здоровых, творчески активных и хорошо образованных молодых поколений – будущего России.

Список использованных источников:

1. Березанцев А.Ю., Булыгина В.Г., Абольян Л.В. Семья, социальная экология и психосоматическое здоровье детей и подростков [Электронный ресурс]: / А.Ю. Березанцев., В.Г. Булыгина, Л.В. Абольян // Вопросы современной педиатрии. – 2012 г. – Т. 11 – № 4. – С. 7-12. // Научная электронная библиотека «Киберленинка». – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/semya-sotsialnaya-ekologiya-i-psihosomaticheskoe-zdorovie-detey-i-podrostkov>.

2. Завалишина О.В. Интернет-аддикция одна из актуальных проблем современности [Электронный ресурс]: / О.В. Завалишина // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2015 г. – № 105(01). – С. 1-10. // Научная электронная библиотека «Киберленинка». – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-addiksiya-odna-iz-aktualnyh-problem-sovremennosti>.

3. Иванов Д.В. Профилактика склонности к аддиктивному поведению подростков с акцентуациями характера [Электронный ресурс]: / Д.В. Иванов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2014г. – Т.20. – С. 48-51. // Научная электронная библиотека «Киберленинка». – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-sklonnosti-k-addiktivnomu-povedeniyu-podrostkov-s-aktsentuatsiyami-haraktera>.

4. Семенов А.А. Игрозависимая молодежь и ее психологические особенности [Электронный ресурс]: / А.А. Семенов // Вестник международного института экономики и права. – 2013 г. – № 4(13). – С.39-47. // Научная электронная библиотека «Киберленинка». – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrozavisimaya-molodezh-i-ee-psihologicheskie-osobennosti>.

УДК 796

О ДИАГНОСТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У СПОРТСМЕНОВ

Абдуллова Н.В.

Старший преподаватель кафедры физической культуры ПГАТУ,
г. Пермь, Россия

Аннотация: в статье рассмотрены основные виды и причины неврастения у спортсменов в период соревновательной деятельности, даны рекомендации по их лечению.

Ключевые слова: спортсмен, неврастения, невроз, кардионевроз, нервно-психическая нагрузка, невротическое расстройство.

Спортсмены, особенно высокого класса, в процессе тренировки и соревнований получают не только физическую, но и нервно-психическую нагрузку. В этих условиях может возникнуть невроз, чаще всего у спортсменов со слабым и неуравновешенным типом нервной деятельности. Невроз сводится к одному из трех моментов: перенапряжение возбуждательного или тормозного процесса, перенапряжение подвижности нервных процессов. Из разнообразных форм неврозов наиболее часто в наших наблюдениях встречались неврастения, невроз навязчивых состояний, психастения.

Причиной неврастения у спортсменов может быть чрезмерное или длительное переутомление, которое отягощается отрицательными

эмоциональными переживаниями (волнениями перед соревнованием, неблагоприятным исходом спортивной борьбы, различными огорчениями). Неблагоприятным фоном являются и ослабляющие организм факторы (нарушение режима, особенно сна и питания, хронические интоксикации – алкоголь, курение).

Под наблюдением находилось 85 спортсменов с явлениями невроза.

Неврастения. Различают две формы неврастении: гиперстеническая и гипостеническая. В основе гиперстенической формы лежит ослабление внутреннего активного торможения. Гипостеническая форма отражает ослабление не только тормозного, но и возбуждательного процесса.

Одним из признаков неврастении является раздражительная слабость, которая сопровождается повышенной возбудимостью нервной системы, быстрой ее истощаемостью и утомляемостью. Клинически у спортсменов это проявляется в остром реагировании даже на незначительные замечания тренера, товарищей, судей в виде вспышки гнева, брани, плача.

Реже в картине заболевания преобладает не раздражительная слабость, а подавленное угнетенное настроение. У спортсменов отсутствует интерес к окружающему, падает уровень активного внимания, проявляется повышенная отвлекаемость. Характерно для неврастении расстройство сна (по нашим данным у 95% спортсменов). Сон становится поверхностным, с неприятными сновидениями, затруднено засыпание, наблюдается частое пробуждение ночью. Утром отмечается общая вялость, сонливость, ощущение «разбитости». Испытуемые этой группы часто жаловались на головную боль, сердцебиения и боли в области сердца, отсутствие аппетита, диспептические расстройства.

При неврологическом обследовании отмечались высокие сухожильные рефлексы, тремор век и пальцев вытянутых рук в позе Ромберга, выраженный демографизм (красный или белый), гипрегидроз кистей и стоп, повышение или реже понижение артериального давления, выраженное ускорение пульса до 30 – 40 ударов в минуту при ортостатической пробе, извращенная клиностатическая проба.

Нами применялись лечебные мероприятия, которые зависели от формы неврастении. Прежде всего устранялись отрицательные эмоциональные переживания, предписывалось строгое соблюдение режима, особенно сна и питания. В течение двух недель рекомендовали принимать микстуру, а также элениум, триоксазин или другие транквилизирующие препараты в небольших дозах (1 раз в день на ночь по 1 таблетке), поливитаминный комплекс, глицерофосфат, перед сном теплый расслабляющий душ. В выраженных

случаях неврастении спортсменов освобождали от тренировок и соревнований (до двух недель) с последующим постепенным увеличением нагрузок до исходного уровня в течение месяца.

При гипостенической форме назначались стимулирующие препараты - китайский лимонник по 25 капель 3 раза в день (2 – 3 недели); секуренин по 0,02x2 раза в день (3 недели) или раствор 1,0 мл подкожно (10 инъекций); витамин В₁ 6% - 2,0 и витамин В₁₂ по 200 мг (20 внутримышечных инъекций). Рекомендовались общеукрепляющие процедуры – подводный массаж, плавание.

Невроз навязчивых состояний. Само название этого невроза указывает, что главный симптом – различные проявления навязчивости: мысли о проигрыше на соревновании, о невозможности овладеть тем или иным движением, опасения фальстарта, страхи заболевания.

Опыт показывает, что спортсмены нередко обращаются к врачу по поводу опасения за свое сердце, жалуются на неустойчивое настроение, страхи. Мы наблюдали спортсменов с кардиофобиями, канцерофобиями. Опасения за свое здоровье, повышенная настороженность и мнительность приводили к тому, что спортсмен терял веру в себя, не мог полноценно тренироваться и успешно выступать в соревнованиях, «уходили в болезнь».

Тщательное обследование спортсмена с применением инструментальных методов, индивидуальная психотерапия, медикаментозное лечение позволяли выравнивать нервно-психическое состояние.

Как правило, навязчивые состояния были у спортсменов с неврастеническим габитусом, слабым типом высшей нервной деятельности, особенно после перенесенных соматических или инфекционных заболеваний. Им назначались препараты валерианы или боярышника по 20 капель 2 раза в день (3 недели), резерпина по 0,025, аминазина по 25 мг в сутки (2 – 3 недели). Хороший эффект мы наблюдали при применении в малых дозах психотропных средств (аминазина, андаксина, элениума, седуксена) в течение 7 – 10 дней. Во всех случаях назначался комплекс витаминов в виде драже и инъекций группы В, глюкозы, аскорбиновой кислоты.

Невроз сердечно-сосудистый (кардионевроз) – одна из форм неврозов внутренних органов. В основе лежит расстройство функций центральной нервной системы. В возникновении кардионевроза главную роль играют психические переживания, физические перенапряжения, расстройство функций желез внутренней секреции (в частности, гиперфункция щитовидной железы), перетренированность. Клинические проявления невроза сердечно-сосудистой

системы отличаются неприятными субъективными ощущениями, в то время как при объективном исследовании сердца патологических изменений нет. Главные симптомы – боли в сердце различного характера. У наблюдаемых нами спортсменов боли чаще были связаны с волнениями за несколько дней до ответственных соревнований. В тех случаях, когда данные электрокардиографии не давали указаний на наличие изменений в сердце, спортсменам назначались успокаивающие нервную систему средства (настой травы пустырника, элениум, капли Зеленина). Хороший лечебный эффект давало применение настойки плодов боярышника, адонизида, ношпа.

У спортсменов наблюдаются различные функциональные вегетативные нарушения, главным образом со стороны сердечно-сосудистой системы, которые объединяются под общим названием нейроциркуляторной дистонии [!]. В основе этих расстройств лежит изменение нормального тонуса центрального нервного аппарата, регулирующего согласованную деятельность отдельных звеньев сердечно-сосудистой системы. У 60 обследованных спортсменов отмечалась нейроциркуляторная дистония гипертонического типа в 65%, нейроциркуляторная дистония гипотонического и кардиального типов в 35%. Характерны для этой группы спортсменов: повышенная утомляемость, раздражительность, нарушение сна, сердцебиения, боли в области сердца, головные боли, местный (кисти и стопы) и общий гипергидроз, красный, реже белый стойкий демографизм, акроцианоз кистей. У 60% испытуемых было выражено ускорение пульса до 30 – 40 ударов в минуту при ортостатической пробе, что говорило о значительном повышении тонуса адреналово-симпатической системы. Анализ причин упомянутых нарушений показал, что в 63% случаев имело место физическое и нервно-психическое перенапряжение, увлечение тренировкой с отягощениями, в 26% случаев в анамнезе сказывались закрытые черепно-мозговые травмы, тиреотоксикоз. Лечение этой группы проводилось строго индивидуально с применением средств, регулирующих функцию центральной и вегетативной нервной систем (триоксазин, элениум, беллоид, тауромизин, глицерофосфат).

Таким образом, углубленное врачебное обследование, тщательно собранный анамнез жизни, периода тренировок и заболеваний позволяют диагностировать невротические расстройства у спортсменов и судить об их причинах.

Наиболее частыми типичными причинами невротических расстройств у спортсменов являются: физические и эмоциональные перенапряжения (в первую очередь частые соревнования); отсутствие тщательного неврологического контроля за спортсменами.

Все спортсмены, страдающие неврозами, должны проходить курс лечения как в стационаре, так и в условиях диспансеров.

Список использованных источников:

1. Анищенко Т.Г. Физиология высшей нервной деятельности / Т. Г.Б Анищенко, О. В. Глушковская-Семячкина, Л. Н. Шорина, Н. Б. Игошева. – Саратов: Изд-во ГосУНЦ «Колледж», 2001. – 96 с.

2. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и Подростков / В.М. Смирнов: 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

3. Смирнов В.М., Будылина С.М. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 304 с.

УДК 796

ОБ ОПТИМАЛЬНОМ БОЕВОМ СОСТОЯНИИ СПОРТСМЕНОВ

Пищальников В.И.

Старший преподаватель кафедры физической культуры представляют ПГФА,
г. Пермь, степени Россия.

Аннотация: в статье рассмотрены основные причины невозможности обретения оптимального боевого состояния спортсменов и направления, позволяющие создать представление о психических и физических элементах, составляющих сущность его оптимального боевого состояния.

Ключевые слова: оптимальное боевое состояние, готовность, физические, психические компоненты состояния спортсмена, тренировочный, соревновательный процесс.

Под оптимальным боевым состоянием (ОБС) нами понимается такое устойчивое состояние, в котором спортсмен показывает наилучший результат, соответствующий степени оптимальной готовности в определенный тренировочный период и на спортивном соревновании. Оптимальное боевое состояние – это вершина спортивной формы, которая, как известно, может держаться достаточно длительное время, чем того требует одно спортивное соревнование. Говоря иначе, ОБС – особое, индивидуальное, субъективно комфортное состояние, когда у спортсмена «все получается»: у баскетболиста мячи «как бы» сами начинают ложиться в корзину; гимнаст, закончив

сложнейшую комбинацию, как застывает на месте; борец мгновенно и чисто проводит тактические, технические и адекватные для хода борьбы приемы; штангист, казалось бы, без особого труда справляется с рекордным весом снаряда и т.д.

Таким образом, ОБС является идеальным вариантом готовности, к которой необходимо стремиться при подготовке к спортивным соревнованиям и во время тренировочного процесса. Находясь в этом состоянии, спортсмен может показать высший результат, на который способен в данный период тренировочного процесса. ОБС не только в разных видах спорта, но и у каждого спортсмена имеет свои индивидуальные специфические особенности.

Спортсмен не может точно выполнить какое-либо двигательное действие, если у него нет точного представления, идеальной модели. Причем, чем точнее представление об идеальной модели двигательного действия или состояния, которое необходимо обрести, тем больше возможностей, осуществить намеченное [3].

Наблюдения за спортсменами в тренировочном процессе и непосредственно на соревнованиях позволяют утверждать, что у многих спортсменов, в том числе и высококвалифицированных не имеется точного представления о своем оптимальном боевом состоянии, в результате они не могут осознанно обрести наилучшее самочувствие и оптимальную готовность во время спортивных соревнований. Недостаточно точное представление о своем ОБС обусловлено двумя основными причинами [2].

Первая состоит в том, что спортсмены не приучены к повседневному контролю за своим состоянием, без которого не возможно уточнить компоненты физического и психического самочувствия, составляющие сущность индивидуального ОБС. Вторая причина связана с тем, что, находясь в оптимальном боевом состоянии, спортсмен нередко достигает той наивысшей степени автоматизации и оптимизации двигательных действий, которая, как правило, протекает подсознательно. Дать точную характеристику своим неосознанным действиям спортсмен, естественно, затрудняется. Поэтому очень важно чтобы на соревнованиях и во время тренировок за поведением спортсмена наблюдали специалисты (тренеры, врачи, представители команды), чьей компетенции он доверяет.

Чтобы составить точное понимание физических и психических компонентах своего ОБС, спортсмен должен, систематически ведя дневник, скрупулезно заносить в него любые детали, которые необходимо выявлять при помощи самонаблюдения и наблюдения (контроля и самоконтроля). В

результате такой повседневной работы у спортсмена постепенно сложится точный образ индивидуального ОБС.

Так как важным организатором поведения спортсмена может быть вербальное общение [1], то все ведущие элементы ОБС нужно заключать в точные словесные формулы. Их полагается составлять в тренировочном плане, программирующем будущее желаемое поведение на соревновании. Так, часто встречающиеся в дневниках негативные формулировки типа «не надо напрягаться», «не отклонять корпус» должны быть заменены позитивными формулами «надо быть расслабленным», «наклонять корпус вперед». С помощью таких формул самонастройки гораздо легче вызывать у спортсмена оптимальное боевое состояние.

Особенно полезно мысленно представлять идеальную модель ОБС или отдельные его элементы в те короткие минуты пробуждения, когда мозг еще не полностью освободился от состояния сна. Ибо когда уровень бодрствования мозга снижен, программа будущего желаемого поведения и состояния реализуется с большей эффективностью.

Чтобы легче ориентироваться в многообразии элементов, составляющих ОБС, наблюдения проще вести в трех основных направлениях. Первое направление – выявить элементы чисто физического самочувствия, связанные со специфическими ощущениями в опорно-двигательном аппарате, легкость и упругость мышц, высокую подвижность суставов и т.д. Второе направление – определить признаки, характеризующие уровень возбуждения симпатической нервной системы: особенности пульса, дыхания, потоотделения, деятельности желудочно-кишечного тракта и т.д. Исследования показывают, что у каждого спортсмена, находящегося в оптимальном боевом состоянии, можно установить свойственные только для него частоту пульса, глубину дыхания, своеобразные ощущения в разных отделах организма (например, «зуд в зубах», напряжение в глазных яблоках, пустота в желудке). Третье направление – уточнить признаки, характеризующие высокую концентрацию внимания, и найти пути для достижения предельной сосредоточенности при решении предстоящей соревновательной задачи.

Используя эти три направления в тренировочном процессе и соревнованиях, спортсмен за один сезон может создать довольно точное представление о психических и физических элементах, составляющих сущность его оптимального боевого состояния. Причем, к обнаруженным элементам можно добавлять такие, которые не испытывались лично, но желательно иметь в своем ОБС.

Таким образом, спортсмен имеет право опираться не только на «представления памяти» (ощущения, которые он испытывал), но и на «представления воображения», которые станут стимуляторами, способствующими овладению еще не испытанных компонентов планируемого идеального варианта ОБС.

В достижении оптимального боевого состояния, в умении сознательно организовывать свое наилучшее самочувствие в экстремальных условиях соревнования существенную помощь может оказывать метод самовнушения, в частности, психорегулирующая тренировка.

Список использованных источников:

1. Комаровская, Е. Л., Маркелов, В. В. Психологические механизмы стресспреодолевающего поведения студентов – спортсменов/ Е. Л. Комаровская, В. В. Маркелов// Теория и методика детско – юношеского спорта. – 2012. – №1. – С. 24 – 27.

2. Сальников, В. А. Возрастное и индивидуальное развитие в структуре спортивной деятельности / В. А. Сальников. – Омск.: «СибАДК», 2000. – 160 с.

3. Яруллин, Р. Х. Качества двигательной деятельности человека / Р. Х. Яруллин // Теория и практика физической культуры. 1999. – № 8. – С. 20-22.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ ОТДЫХА НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Романова К.А.

Старший преподаватель кафедры физической культуры ПГАТУ,
г. Пермь, Россия.

Аннотация: в статье рассмотрены основные процессы восстановления работоспособности при комбинированном массаже, а также пассивном и активном отдыхе.

Ключевые слова: работоспособность, восстановление, утомление, массаж, активный отдых, пассивный отдых.

Проблема повышения работоспособности спортсменов в настоящее время чрезвычайно актуальна. Тренерам необходимо предусмотреть использование средств, ускоряющих восстановление работоспособности и, таким образом, содействующих поддержанию высоких спортивных результатов в течение длительного периода.

Как показали исследования, наиболее распространенным средством, ускоряющим восстановление работоспособности, является активный отдых. Преимущество активного отдыха перед пассивным при различных режимах мышечной деятельности доказано [3,5]. В некоторых работах прослеживается влияние массажа, в том числе и вибрационного, на динамику следовых сдвигов работоспособности после нагрузки [1]. Возрос интерес к использованию самовнушения для регулирования функционального состояния спортсменов непосредственно перед соревнованиями, в ходе спортивной деятельности и в период восстановления [1,5]. Это объясняется тем, что в связи с ростом спортивного мастерства обеспечение психического отдыха и психической готовности спортсменов в значительной мере содействует достижению победы на соревнованиях.

В то же время исследователями недостаточно сопоставлялась эффективность воздействия различных средств, ускоряющих восстановительные процессы в различные периоды и в условиях нарастающего утомления.

Задачей настоящего исследования и явилось определение влияния на восстановительные процессы и работоспособность пассивного и активного отдыха, комбинированного массажа и самовнушения. Обследовались 60 спортсменов разного уровня спортивной подготовки. Кроме регистрации работоспособности, измерялись частота пульса, артериальное давление, минутный объем дыхания, выявлялся тонус мышц.

Совершалась повторная работа (6 попыток) на плечевом эргометре. Максимально возможный вес, который в движении могли поднять испытуемые, равнялся от 10 кг до 18 кг. Работая до отказа, спортсмены поднимали вес, равный 50 % от максимального, 58 – 65 раз. Время работы, как правило, составляло 2 – 2,5 мин. Ритм движения задавался фотостимулятором с частотой вспышки один раз в 2 сек., на каждую световую вспышку нужно было согнуть и разогнуть руку в локтевом суставе. В перерывах между попытками (3 мин.) давался один из вариантов отдыха.

Во время пассивного отдыха испытуемые отдыхали сидя на стуле, расслабив по возможности мышцы тела. В качестве активного отдыха выполнялись упражнения левой (не работавшей) рукой, осуществляемые в более медленном темпе (одно движение за 3 сек.) и с весом равным 17% от максимального.

Комбинированный массаж представлял собой чередование ручного с вибрационным. Установлено [2], что массаж другой руки эффективнее, чем

массаж самих утомленных мышц. Поэтому спортсменам массировались мышцы левой руки. Сначала выполняли переменные поглаживания в течение 30 сек., затем две минуты применялся вибрационный массаж (частота 200 гц, амплитуда 0,8 мм). Заканчивали сеанс переменными поглаживаниями продолжительностью 30 сек. Комбинированный массаж длился 3 мин. Вибрационный массаж производился по В.Л. Федорову [6].

Методика самовнушения (психорегулирующая тренировка) применялась между попытками в течение 3 мин. Было установлено, что примененная нами дозировка отдыха оказалась недостаточной для полного восстановления. Данные второй и последующей попыток уступали предшествовавшей.

Отмеченные сдвиги – результат фазного характера следовых изменений работоспособности [3,4]. Эти следовые изменения мышечной работоспособности характеризовались определенными реакциями дыхания и кровообращения. Сдвиги минутного объема дыхания достигали 13 литров, частота сердечных сокращений – до 94 уд/мин. и максимального артериального давления – до 126 мм.

После первой попытки восстановление работоспособности в условиях активного отдыха и самовнушения протекало быстрее при использовании комбинированного массажа, чем при пассивном отдыхе. Но влияние рассматриваемых средств на восстановление работоспособности было неодинаково. Наилучший эффект наблюдался при комбинированном массаже, затем активном отдыхе и самовнушении. Наихудшие результаты отмечались при пассивном отдыхе. При использовании комбинированного массажа после первой попытки работоспособность восстанавливалась на $125,0 \pm 2,12\%$. Это на 30,7% больше, чем при пассивном отдыхе, выше на 8%, чем при активном отдыхе, и больше на 16,7%, чем при самовнушении.

Анализ данных функции дыхания и кровообращения свидетельствует о том, что при самовнушении минутный объем дыхания во второй попытке был наименьшим (по сравнению с остальными видами отдыха) и составлял $10,8 \pm 1,82$ л. Существенных различий в изменениях показателей частоты пульса и артериального давления во второй попытке при всех вариантах отдыха не выявлено.

При многократном тестировании используемых предельных мышечных нагрузок в условиях пассивного отдыха работоспособность от попытки к попытке понижалась. Это сопровождалось ускорением сдвигов показателей дыхания и кровообращения. Так, по мере увеличения числа повторений

происходило повышение минутного объема дыхания с $13,8 \pm 1,47$ до $16,9 \pm 2,23$ л и частоты пульса с $102,2 \pm 4,91$ до $119,3 \pm 5,51$ уд/мин.

В условиях нарастающего утомления влияние активного отдыха на восстановление работоспособности уменьшалось. При комбинированном массаже после пятой попытки работоспособность восстанавливалась значительно меньше, чем после первой, меньше тех же данных при пассивном отдыхе, но больше, чем при активном. В ходе многократного повторения упражнений отмечалось, что при утомлении (после пятой попытки) с использованием психорегулирующей тренировки восстановление работоспособности протекало быстрее, чем при всех остальных вариантах отдыха.

При оценке эффективности изучаемых воздействий на динамику восстановительных процессов представляет интерес суммарный прирост частоты пульса за весь период работы. Наименьшая величина ($185, 1 \pm 9,82$ уд/мин.) была установлена при аутогенном воздействии. Наибольшая – при активном отдыхе ($250,1 \pm 14,22$ уд/мин.), как правило, за счет заметного учащения пульса на заключительных попытках работы. Меньший суммарный прирост частоты пульса при самовнушении, очевидно, - результат более совершенных рефлекторных моторно-висцеральных отношений при данном двигательном режиме.

Таким образом, в условиях нарастающего утомления активизирующее влияние различных воздействий на восстановление работоспособности изменялось. Наибольший эффект отмечался при использовании самовнушения, затем – при пассивном отдыхе. Комбинированный массаж и активный отдых соответственно занимали третье и четвертое места.

Результаты изменения работоспособности свидетельствуют о неодинаковом эффекте стимулирующих влияний изучаемых средств на следовые процессы после работы в зависимости от степени утомления.

В результате исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Наряду с активным отдыхом и комбинированным массажем на ускорение восстановления работоспособности влияет и самовнушение;
2. На начальных этапах работы наибольший эффект на восстановление работоспособности оказывали комбинированный массаж и активный отдых. Эффект психорегулирующей тренировки был достаточно выражен, но уступал вышеприведенным средствам;
3. В условиях нарастающего утомления изменялась стимулирующая роль

рассматриваемых воздействий. Эффективность самовнушения была наибольшей, а влияние комбинированного массажа и активного отдыха снижалось.

Список использованных источников:

1. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж. – 2-е изд. / А.А. Бирюков. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 576 с.

3. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика : учеб. для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2011. – 384 с.

4. Дыхательные упражнения как средство оздоровления студентов: метод. рекомендации / сост. В. В. Пулина. – Владимир: Ред.-издат. комплекс ВлГУ, 2005. – 36 с.

5. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие / Л. К. Серова. – М. : Сов. спорт, 2007. – 116 с.

6. Федоров, В. Л. Основы вибрационного спортивного массажа / В.Л. Федоров. – М.: Б.и., 1969. - 53 с

УДК 796

ПРЕДПОСЫЛКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНА ПЕРЕД СТАРТОМ

Романова К.А.

Преподаватель кафедры физической культуры ПГФА, г. Пермь, Россия.

Аннотация: в статье рассматриваются причины возникновения различных психологических состояний спортсмена перед стартом, их предпосылки.

Ключевые слова: спортивная деятельность, предстартовое состояние, психологическая подготовка, психо-эмоциональное возбуждение.

Психология занимает важное место в системе наук, способствующих повышению эффективности той или иной деятельности человека. С каждым годом, все более развиваясь не только как фундаментальная теоретическая дисциплина, но и как область особо практической деятельности, она в настоящее время характеризуется широким развертыванием исследований и

внедрением их результатов в практику везде, где необходимо усовершенствовать человеческую деятельность и осуществлять ее на научных основах, с учетом интеллектуальных и психо-эмоциональных резервов – того, что сейчас называют «человеческим фактором». Располагая большими возможностями, психология дает человеку знание, помогает выработать соответствующие умения, способствует развитию отдельных качеств психики и личности, которые позволяют добиваться в деятельности наибольших успехов, в том числе и в сфере спорта.

Особенностью спорта как вида деятельности прежде всего является то, что объектом воли и сознания человека здесь является его собственное тело, его моторика. В спорте деятельность человека направлена на сознательное овладение своим телом и развитие двигательных качеств, на расширение и совершенствование арсенала двигательных действий, на познание объективных условий, в которых протекает деятельность, и самого себя. И все это в связи с необходимостью достигнуть наивысших спортивных результатов.

Другой специфической особенностью спортивной деятельности является наличие систематических интенсивных и максимальных физических усилий, необычных для повседневной жизни и крайне редких в других видах человеческой деятельности.

Третьей особенностью деятельности человека в спорте является наличие регулярного психического напряжения высокой степени, обусловленного участием в спортивных соревнованиях, которые насыщены борьбой за первенство и высшие достижения равных по силам соревнующихся спортсменов, которые всегда требуют максимального напряжения сил.

Спорт вообще и спорт высших достижений в частности не мыслим без соревновательной борьбы. Соревнование, являясь кульминационным моментом определенного периода деятельности спортсмена, всегда требует от спортсмена мобилизации всех сил – и физических, и психических. Психических – прежде всего, так как участие в соревнованиях всегда есть для спортсмена не только личное дело, а дело высокой общественной значимости, поскольку в соревнованиях он защищает честь своей команды, города, региона, страны.

Ответственная и высокомотивированная деятельность не может не сказаться на психологическом состоянии спортсмена, как бы опытен он ни был, не может оставить его равнодушным, вызывает гамму переживаний – от полной уверенности в своих силах до панического страха и нежелания выходить на старт. Степень волнения и опасения за успех в данном выступлении определяет своеобразие психического состояния спортсмена перед выходом на старт.

Неумение регулировать свое психическое состояние перед стартом ведет к тому, что спортсмен теряет многое из того, что добыто им в процессе длительной подготовки, больших тренировочных нагрузок, не может собраться, допускает «психический срыв». Следовательно, неумение управлять своим психическим состоянием перед стартом и во время соревнований негативно сказывается на участии спортсмена в спортивных соревнованиях, не позволяет показать высокий результат. Психическое состояние спортсмена накануне соревнований принято называть предстартовым. Оно наблюдается у каждого спортсмена и возникает в связи с предстоящим участием в соревнованиях как условно рефлекторная реакция организма, мобилизация его на выполнение ответственной деятельности в напряженной обстановке [1]. Предстартовое состояние является эмоциональным психическим состоянием и связано с особенностями переживания спортсменом своего будущего участия в соревнованиях. Оно может по-разному отражаться в сознании: спортсмен, например, может в большей или меньшей степени быть уверенным в благоприятном исходе соревнований и ожидать старта с оптимизмом («боевая готовность»); он может опасаться за исход своего выступления и томиться неопределенностью («предстартовая лихорадка»); может находиться в плену у навязчивых мыслей и возможном предстоящем поражении и в значительной степени тревожиться («стартовая апатия») [2].

Установлено, что психические состояния спортсмена перед стартом вызывают целый ряд сдвигов различных функциональных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхания, обмена веществ, желез внутренней секреции и т.д. Эти изменения имеют условно рефлекторный характер и представляют собой приспособительную реакцию организма к предстоящей работе.

Таким образом, в спорте в связи с необходимостью систематически добиваться высоких результатов существует целый ряд приемов регулирования психологического состояния, которые либо повышают, либо понижают уровень эмоционального возбуждения, но все направлены для достижения одной цели – достичь максимально высокого результата.

Список использованных источников:

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.
2. Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. /Б.В. Евстафьев.- СПб.: ВИФК, 2001- 134 с.

СОЗДАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Харченко Ю.В.

Магистрант кафедры общей Педагогики ТИ имени А. П. Чехова (филиал) РГЭУ
РИНХ, г. Таганрог, Россия.

Здоровье детей и подростков — важнейший показатель, который определяет культурный, экономический, интеллектуальный потенциал страны. Несмотря на относительную стабилизацию демографических и статистических показателей, наблюдаемую в последнее время, выделяется тенденция к ухудшению здоровья детей и подростков, которые обучаются в образовательных учреждениях.

Отклонения в состоянии здоровья подрастающего поколения сводят на нет все усилия государства, направленные на повышение качества образовательной системы, основная задача которой — подготовка специалиста: грамотного, квалифицированного, социально адаптированного и здорового. На сегодняшний день проблема поддержания и сохранения здоровья обучающихся вышла на государственный уровень и привлекла к себе пристальное внимание в вопросах организации здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении. Но эти усилия недостаточны. Решение данной проблемы — в использовании современных подходов к управлению деятельностью образовательных учреждений.

Модернизация системы образования в России, которая была вызвана вызванная потребностью в пересмотре образовательной парадигмы, обусловила появление новых форм и содержания образования, а также инновационных решений в сохранении здоровья обучающихся [4].

В рамках традиционной системы образования забота о здоровье обучающихся считается прерогативой медицинских учреждений, однако работа медицинского персонала ориентирована на лечение и профилактику заболеваний, а не на формирование здоровья, здорового образа жизни.

В связи с этим возникает необходимость создания педагогических условий для сохранения здоровья школьников и других участников образовательного процесса [1; 6-9], предполагающих участие в нем различных специалистов, призванных обеспечить: воспитание у учащихся потребности в здоровье, у педагогов - идеологии здоровья; физиолого-гигиеническое обоснование учебных программ, условий, режимов обучения, труда и отдыха;

валеологическую оценку педагогических технологий; формирование научного понимания сущности здорового образа жизни; проведение контроля и коррекции формирования здорового образа жизни учащихся и педагогов; контроль обеспечения безопасности жизни и здоровья ребенка, подростка в микросоциуме (группа, класс, школа, семья).

Педагог должен знать: основы возрастной физиологии, школьной гигиены, профилактики соматических и психических заболеваний, медицинской реабилитации, первой медицинской помощи; особенности детской и педагогической психологии; основы возрастной, сравнительной, социальной педагогики, педагогической этики; педагогические здоровьесберегающие технологии; основы теории и методики физической культуры; основы безопасности жизнедеятельности; правовые вопросы охраны здоровья детей и подростков; вопросы управления деятельностью ученического и педагогического коллектива по проблемам здорового образа жизни; методологию и методику научно-исследовательской и опытно-экспериментальной работы.

Педагог должен уметь: провести анализ и оценку учебно-воспитательного процесса, физического развития и состояния здоровья учащихся и учителей; организовать оздоровительную работу в учебном заведении; оказать первую медицинскую помощь при травмах и неотложных состояниях или организовать её оказание.

Педагог должен владеть: методами оценки санитарно-гигиенических условий обучения и организации учебного процесса в образовательном учреждении; здоровьесберегающими технологиями обучения и воспитания, способствующими выявлению и активизации резервных возможностей человека, формированию личностно-интеллектуальной деятельности; методами научно-исследовательской и опытно-экспериментальной работы.

В школе необходимо ввести валеологическое сопровождение образовательного процесса, под которым понимается система взаимодействия субъектов образовательного процесса по формированию, сохранению и укреплению здоровья школьников, учителей. Системобразующим фактором валеологического взаимодействия будет выступать мотивационная заинтересованность и компетентность педагогов, психолога, врача, учащихся в формировании здорового образа жизни. Система взаимодействия включает: разработку мер по координации усилий педагогов и медицинских работников, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, определение уровней состояния здоровья учащихся и их взаимосвязи с объемами учебной

нагрузки, разработку валеологически обоснованных инновационных технологий обучения и их внедрение и т.п. Такая система станет гарантом прав сохранения здоровья школьника и учителя.

Федеральными законами «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «Об утверждении федеральной программы развития образования» (2000) на образовательные учреждения возложена ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса, а программы и методики обучения, используемые при этом, должны иметь санитарно-эпидемиологические заключения об их безвредности для здоровья.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 23.03.01 г. № 224 в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса в общеобразовательной школе. Цель проводимого эксперимента заключается не только в повышении качества образования и совершенствовании его структуры, но и в укреплении здоровья учащихся, обеспечении психологического комфорта участников образовательного процесса.

Впервые в стране перестройка образования проводится в интересах охраны здоровья обучающихся. Одним из главных побудительных мотивов проводимой модернизации системы образования является существенное ухудшение состояния здоровья современных детей, подростков и молодежи. В сложившейся ситуации здоровьесберегающая направленность проводимой модернизации образования сближает профессиональные интересы медиков, педагогов и психологов.

В соответствии с Инновационной образовательной программой РГПУ им. А.И. Герцена на 2007-2008 гг. коллективом авторов была разработана Учебная программа модуля «Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере» в рамках современных тенденций в мире и в нашей стране, обуславливающих заботу об общественном и индивидуальном здоровье нации [1; 4; 10]. В 2010 г. разработана магистерская программа «Профилактика социальных отклонений (Превентология)», которая уже реализуется.

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативой всем другим педагогическим системам и подходам (педагогическое сотрудничество, личностно-ориентированная педагогика и др.). Ее главной отличительной особенностью является приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса. Это

определяет необходимость последовательного формирования организационно-педагогических условий - здоровьесберегающего пространства, в котором все педагоги, специалисты, обучающиеся и их родители согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя ответственность за результаты [5; 9].

Благодаря этому обеспечивается не только защита здоровья от неблагоприятных воздействий, но и развитие и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса, формирование у них культуры здоровья.

Принципы здоровьесберегающей педагогики:

- качественный мониторинг состояния здоровья;
- представление о здоровье в соответствии с определением ВОЗ;
- непрерывность и преемственность;
- субъект-субъектное взаимодействие;
- соответствие содержания и организации образования возрастным особенностям;
- комплексный междисциплинарный подход;
- гармоничное сочетание обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий;
- приоритет позитивных воздействий и активных методов обучения;
- сочетание охранительной и тренирующей стратегий;
- формирование ответственности за свое здоровье.

Классификация здоровьесберегающих технологий в зависимости от подходов к охране здоровья и, соответственно, от методов и форм работы:

- медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии;
- физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии;
- экологические здоровьесберегающие технологии;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- здоровьесберегающие образовательные технологии:
- организационно-педагогические;
- психолого-педагогические;
- учебно-воспитательные.

Таким образом, формирование и сохранение здоровья детей и подростков является не только медико-социальной, но и педагогической проблемой. Здоровьесберегающая образовательная технология - качественная характеристика любой гуманитарной образовательной технологии, ее «сертификат безопасности» для здоровья, это совокупность принципов,

приемов, методов работы, которые дополняют задачами здоровьесбережения традиционные технологии обучения, воспитания, развития.

Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей.

Здоровьесберегающая педагогика должна обеспечить высокий уровень образования при сохранении и укреплении здоровья всех участников образовательного процесса.

Список использованных источников:

1. Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере : учебно-методический комплекс. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - 235 с.

2. Куинджи Н.Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников : метод. пособ. - М. : Аспект-пресс, 2000. - 139 с.

3. Макарова Л.П., Корчагина Г.А. Особенности состояния здоровья современных школьников // Вестник Герценовского университета. - 2007. - № 6. - С. 47-48.

4. Макарова Л.П. [и др.] Инновационные методы оздоровления детей в дошкольном образовательном учреждении // Молодой ученый. - 2012. - № 2. - С. 286-289.

5. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : уч. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. - М. : Издат. центр «Академия», 2008. - 192 с.

6. Основы валеологии : уч. пособ. / под ред. В.П. Соломина, Л.П. Макаровой, Л.А. Поповой. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1999. - 204 с.

7. Основы здорового образа жизни петербургского студента : учебник / под ред. В.П. Соломина. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. - 319 с.

8. Резников М.А., Вершинина В.В. Резервы здоровья (самоанализ) : уч.-методич. пособ. - СПб. : АППО, 2008. - 38 с.

9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М. : АРКТИ, 2005. - 320 с.

10. Станкевич П.В. Инновационная образовательная программа в образовательной практике Герценовского университета : опыт реализации в 2007/2008 учебном году // Вестник Герценовского университета. - 2008. - № 4. - С. 28-30.

**СЕМЬЯ КАК ОДИН ИЗ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ
БАЗОВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Юрловская И.А.

Доктор пед. наук, доцент СОГПИ, г. Владикавказ, РФ.

E-mail: illona1978@mail.ru

Хугаева З.Т., Годизова И.А.

студентки Бсз-Деф 3 курса СОГПИ, г. Владикавказ, РФ.

Аннотация: в данной статье рассматриваются особенности семьи, развития личности в семье. Раскрываются особенности семейного воспитания. Формирующиеся отношения ребенка к другим людям определяется отношением, прежде всего родных и близких к нему самому. Под влиянием этих отношений формируется его самосознание. Именно добрые внутрисемейные отношения оказывают положительное влияние на всесторонне формирование личности ребенка старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: принципы общения, своеобразие, внутренняя конфликтность, родительское отношение, стили семейных отношений, семья, семейное воспитание.

Развитие личности в детстве происходит под влиянием различных институтов: семьи, школы, внешкольных учреждений, а также под воздействием средств массовой информацией и живого человеческого общения ребенка с окружающими людьми. В процессе развития личности ребенка дошкольного возраста доминирует семья. В дошкольном детстве к воздействиям семьи добавляется влияние общения со сверстниками, другими взрослыми людьми, обращение к доступным средствам массовой информации.

Семья – это возникающее на основе брачного союза начальная организация членов общества, связанных между собой родственными и экономическими отношениями, совместно живущих и несущих друг за друга моральную ответственность.

Особенно сильной она является в первые годы жизни ребенка, примерно с раннего возраста, когда он овладевает речью, прямо хождением и получает возможность вступать в контакты с разными членами семьи. В дошкольном возрасте к семейным воздействиям на эмоциональную сферу ребенка добавляются те, которые направлены на воспитание у ребенка

любопытности, настойчивости, общительности, доброты, а также нравственных качеств личности, которые, прежде всего, проявляются в отношениях к людям (порядочность, честность и т. д.)

Дошкольник видит себя глазами близких взрослых. Если оценки и ожидания в семье не соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям ребенка, его представления о себе кажутся искаженными.

Целью семейного воспитания является формирование таких качеств и свойств личности, которые помогут достойно преодолевать трудности и преграды, встречающиеся на жизненном пути.

Семейное воспитание – это такой процесс взаимодействий родителей и детей, который непременно должен доставлять удовлетворение, как той, так и другой стороне.

Формирующиеся отношения ребенка к другим людям определяется отношением, прежде всего родных и близких к нему самому. Под влиянием этих отношений формируется его самосознание. Он учится не только ходить, говорить, правильно употреблять различные предметы, но и чувствовать, думать, переживать, относиться к другим людям и к самому себе.

Особенность семейного воспитания состоит в его эмоциональном характере. В раннем детстве формируется исходное, доверчивое отношение к миру и людям. Либо ожидание неприятных переживаний, угрозы со стороны мира и других людей. Исследования показывают, что чувства, которые оформились в дошкольном детстве, впоследствии переносятся на другие объекты, придавая каждому человеку особый стиль отношений с другими людьми.

Семья – первая школа общения для ребенка. Поэтому так важно создать в семье атмосферу сформированности личности родителей. Чтобы воспитать у ребенка веру, доверия, взаимной заинтересованности. Воспитание ребенка теснейшим образом связано с проблемой отзывчивости, нравственное отношение к людям, родителям необходимо самим быть на должном уровне, чтобы новорожденный развивался как человек и в дальнейшем стал субъектом, хозяином своего развития, т. е. личностью.

Семья имеет многогранную систему внутренних отношений. Именно добрые внутрисемейные отношения оказывают положительное влияние на всестороннее формирование личности ребенка старшего дошкольного возраста.

Каждой матери и отцу хочется, чтобы ребенок был хорошо душевно и физически развит, чтобы он вырос счастливым, наделенным всевозможными талантами. Другое дело, как это получается на практике. Одна из причин –

разрыв между тем, чего родители хотят и тем, что они реально делают для осуществления желаемого. Контроль начинается тогда, когда уже допущено столько промахов, что впору приступать к работе над ошибками. Но в детской душе нельзя ничего исправить, переписать заново, исправить без ущерба для уже возникшей личности ребенка.

Самые главные, самые живучие, заразительные и неосознаваемые ошибки родители совершают в самой главной сфере - сфере взаимоотношений и общении с детьми.

Очень важно, чтобы то, чему мы учим ребенка, подкреплялось конкретными примерами, чтобы он видел, что у взрослых теория не расходится с практикой

В общении у взрослых и детей вырабатываются **принципы общения**:

- 1) Принятие ребенка, т. е. ребенок принимается таким, какой он есть.
- 2) Эмпатия (сопереживание) - взрослый смотрит глазами ребенка на проблемы, принимает его позицию.
- 3) Предполагает адекватное отношение со стороны взрослого человека к происходящему.

В каждой семье объективно складывается определенная, далеко не всегда осознанная система воспитания.

С.В. Ковалев выделил стили семейных взаимоотношений на 4 основных:

- демократический;
- авторитарный;
- либеральный (попустительский);
- неустойчивый.

Авторитарный стиль воспитания в семье проявляется в систематическом подавлении одними членами семейства (взрослым) инициативы и чувства собственного достоинства у других его членов. Именно эти дети оказываются неприспособленные к жизни в коллективе. Уровень требований и контроль за поведением ребенка очень высокий. При таком типе воспитания строгость и наказание – основные педагогические средства. Общие черты таких детей – заниженная самооценка, неуверенность в себе.

Либеральный стиль воспитания строится на признании возможности независимого существования взрослых от детей. При этом могут сосуществовать два мира: взрослые и дети, и ни тем, ни другим не следует переходить намеченную линию. Такой тип воспитания формирует в ребенке вседозволенность и безразличие к другому человеку. Ребенок привыкает не задумываться над чувствами других, потому что сам обделен вниманием.

Демократический стиль воспитания в семье предполагает опосредованность межличностных отношений в семье общими целями и задачами совместной деятельности, ее организации высокими нравственными ценностями. В общении с детьми преобладают положительные оценки, жизнеутверждающий, оптимистический стиль руководства. Не сковывая самостоятельности, не подавляя активности детей, старшие воспитывают в младших организованность, дисциплинированность. Родители прислушиваются к мнению ребенка.

Неустойчивый стиль воспитания в семье совмещает в себе все вышеизложенные стили и существенного влияния, на формирования базовых качеств личности не оказывают. Понимание целей воспитания, и формулировка его задач, и более или менее целенаправленное применение методов и приемов воспитания, учет того, что можно и чего нельзя допустить в отношении ребенка. Каждый из этих стилей семейного воспитания по-своему влияет на формирование базовых качеств личности.

Э.Эриксон подчеркивал, что в отношениях между родителями и ребенком совмещаются чувственная забота о нуждах ребенка с чувством полного личного доверия к нему. С одной стороны, родители должны оберегать ребенка от окружающих его опасностей, с другой – предоставлять ему определенную степень свободы, а ребенок устанавливает необходимый баланс между требованиями родителей и своей инициативой.

Специфика родительского отношения заключается, в двойственности и противоречивости позиции родителя по отношению к ребенку. С одной стороны, это безусловная любовь и глубинная связь, с другой – это объективное оценочное отношение, направленное на формирование ценных качеств и способов поведения. Эти два начала, которые можно обозначить как предметное и личностное, не являются разными типами или формами отношений.

Своеобразие и внутренняя конфликтность родительского отношения заключается, в максимальной выраженности и напряженности обоих моментов. С одной стороны, материнская любовь является высшим проявлением личностного отношения. С другой – глобальная ответственность за будущее ребенка порождает оценочную позицию, контроль над действиями ребенка, сравнение его с другими, превращая ребенка в объект воспитания.

Специфика родительского отношения заключается также в его постоянном изменении с возрастом ребенка и неизбежности отделения ребенка от родителей. С возрастом изменяется мировоззрение ребенка, тип его ведущей

деятельности, отношения с взрослыми и т.д. Сущность родительской заботы предполагает любовь к растущему ребенку.

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств и поступков взрослых людей по отношению к детям. С психологической точки зрения родительское отношение – это педагогическая социальная установка по отношению к детям, включающая в себя рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Целью семейного воспитания является формирование таких качеств и свойств личности, которые помогут достойно преодолевать трудности и преграды на жизненном пути. Именно добрые внутрисемейные отношения оказывают положительное влияние на формирование личности ребенка.

Список использованных источников:

1. Азаров Ю.П. Семейная педагогика: Педагогика любви и свободы: - М: Аргументы I факты, 2016. – 95 с.
2. Бреслов Г.М. Эмоциональная особенность формирования личности в детстве. – М.: Педагогика. 2017. – 45 с.
3. Гребенников И.В. Основы семейной жизни. – М., 2017. – 64 с.
4. Ермакович В.Д. Организация работы с родителями в специализированном дошкольном учреждении. // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2016. - №1. – С. 12-14.
5. Карabanова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учеб. пособие / О.А. Карabanова. – М.: Гардарики, 2017. – 119 с.
6. Киреева П.А., Мамайчук И.И. Психолого-педагогическая помощь семье. – Л., 2016. – 57 с.
7. Ковалев С.В. Психология семейных отношений. – М.: Педагогика, 2017.
8. Хорош С.М. Влияние позиций родителей на раннее развитие аномального ребенка. // Дефектология. – 2016. - №3. – С. 14-18.

СОДЕРЖАНИЕ

Яковлев Д.С., Володин В.Н., Гайсин Р.Д. - МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ	3
Нерсисян А.Ж. - УГОЛОВНО-ПРАВОВАЯ КВАЛИФИКАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГРУПП СМЕРТИ	6
Семенов В.А. - ЩЕЛОЧНОРАСТВОРИМЫЙ АЛЮМИНИЙ В ПОЧВАХ ФОНОВЫХ И АНТРОПОГЕННО ИЗМЕНЕННЫХ ЛАНДШАФТОВ СЕВЕРНОЙ ТАЙГИ ЛОВОЗЕРСКИХ ТУНДР	13
Куликова Т.А., Беляева К.Д. - ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, СВЯЗАННОГО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРНЕТА	16
Абдуллова Н.В. - О ДИАГНОСТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У СПОРТСМЕНОВ	21
Пищальников В.И. - ОБ ОПТИМАЛЬНОМ БОЕВОМ СОСТОЯНИИ СПОРТСМЕНОВ	25
Романова К.А. - ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ ОТДЫХА НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	28
Романова К.А. - ПРЕДПОСЫЛКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНА ПЕРЕД СТАРТОМ	32
Харченко Ю.В. - СОЗДАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ	35
Юрловская И.А., Хугаева З.Т., Годизова И.А. - СЕМЬЯ КАК ОДИН ИЗ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	40

Уважаемые коллеги!

Приглашаем Вас принять участие в международных научно-практических конференциях, проводимым Научным партнерством «Апекс»

По итогам конференций издаются сборники статей, которым присваиваются индексы УДК и ББК.

Всем участникам высылается индивидуальный сертификат, подтверждающий участие в конференции.

В течение 10 дней после проведения конференции сборники размещаются на сайте <http://np-apex.ru>, а также отправляются в почтовые отделения для рассылки заказными бандеролями.

Сборники статей размещаются в научной электронной библиотеке eLIBRARY.RU

С информацией и полным списком конференций Вы можете ознакомиться на нашем сайте <http://np-apex.ru>

Бумага офсетная. Печать цифровая. Тираж 100 экз. Усл. печ. л. 3

Отпечатано в издательстве ООО Оперативная типография "На Чехова"
664011 г. Иркутск, ул. Чехова, 10.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК