

**МОСКОВСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ  
СБОРНИК НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ**

**XXXIX МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ И МОЛОДЫХ  
УЧЕНЫХ**

**«ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:  
ВЫЗОВЫ И РЕШЕНИЯ»  
(16 декабря 2015 г.)**

г. Москва – 2015

© Московский научный центр психологии и педагогики

УДК 159  
ББК Ю88  
ISSN: 6827-2321

Сборник публикаций Московского научного центра психологии и педагогики по материалам XXXIX международной научно-практической конференции: «Психология и педагогика в современном мире: вызовы и решения» г. Москва: сборник со статьями (уровень стандарта, академический уровень). – М. : Московский научный центр психологии и педагогики, 2015. – 64 с.  
ISSN: 6827-2321

Тираж – 300 экз.

**УДК 159**  
**ББК Ю88**  
**ISSN: 6827-2321**

Издательство не несет ответственности за материалы, опубликованные в сборнике. Все материалы поданы в авторской редакции и отображают персональную позицию участника конференции.

**Контактная информация Организационного комитета конференции:**

Московский научный центр психологии и педагогики

*Электронная почта:* [conference@mcpps.ru](mailto:conference@mcpps.ru)

*Официальный сайт:* <http://www.mcpps.ru>

## ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОБРАЗОВАНИИ

**Максимук О.В.**

*ассистент кафедры общей и клинической медицины  
УО «Полесский государственный университет»  
г. Пинск, Беларусь*

### **КИТАЙСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА УШУ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ**

**Введение.** В последнее десятилетие интенсификация процесса обучения в современном вузе, внедрение компьютерных технологий в учебный процесс создают повышенные нагрузки на организм студентов, что отрицательно сказывается на состоянии их здоровья, функциональной и физической подготовленности, физическом развитии.

Анализ состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности молодежи показывает, что в настоящее время среди студентов растет заболеваемость [3, 4], снижается уровень физического развития [3, 8], физической подготовленности [1]. Увеличивается численность студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья, и количество студентов, отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам [2, 8]. При этом в результате дефицита двигательной активности снижается умственная работоспособность студентов, а продолжительные эмоциональные перенапряжения ведут к быстрой истощаемости организма [6].

Не вызывает сомнения тот факт, что выраженное ухудшение состояния здоровья студентов требует поиска новых, действенных средств и методов физического воспитания, укрепляющих физическое и духовное здоровье молодежи, формирующих у них здоровый образ жизни.

За последние годы наблюдается рост общественного интереса к занятиям восточными оздоровительными гимнастками. В полной мере это относится к китайской оздоровительной гимнастике ушу, которая используется не только для профилактики, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [4, 5, 10]. Однако, несмотря на положительное влияние средств китайской оздоровительной гимнастики ушу на организм человека, использование их в качестве эффективных средств физического, психического и нравственного совершенствования все еще не нашло своего должного применения в системе физического воспитания студенческой молодежи.

По мнению В.П. Фомина и И.Б. Линдера [7] восточные системы физического воспитания, к которым в первую очередь относятся цигун, ушу, йога эффективно формируют физическое (соматическое) здоровье человека и благотворно воздействуют на его психику и формирование нравственных принципов.

На основе анализа различных видов гимнастик авторы раскрывают преимущества восточных оздоровительных гимнастик перед европейскими, которые заключаются в следующем:

1) брюшной (диафрагмальный) тип дыхания при выполнении гимнастических комплексов упражнений укрепляет дыхательную систему. Естественные и скоординированные движения постепенно приводят к тому, что дыхание становится более глубоким, продолжительным, равномерным и неторопливым. Это сохраняет эластичность легких и увеличивает их объем, что повышает возможность и вентиляции и кислородного обмена, а также оказывает непосредственное влияние на кровоснабжение сердечной мышцы, от чего значительно возрастает ее работоспособность;

2) упражнения восточных оздоровительных гимнастик включают в себя в основном плавные, грациозные движения, которые сопровождаются полным расслаблением мышц и нервной системы, оказывая на организм умеренную нагрузку;

3) восточно-оздоровительные гимнастики содержат многообразие движений растягивающего и скручивающего характера, способствуют улучшению гибкости и увеличению подвижности в суставах, что имеет существенное значение при некоторых заболеваниях и восстановлении после травм;

4) восточные оздоровительные гимнастики отличаются целесообразностью энергетических затрат.

В процессе занятий эффективно решаются задачи релаксации, саморегуляции и восстановления функционального состояния центральной нервной системы [4, 9, 11].

Данное положение объективизирует актуальность предпринятого нами исследования, **целью** которого явилось исследование показателей функционального состояния студентов, занимающихся китайской оздоровительной гимнастикой ушу.

**Методы и организация исследования.** Был проведен формирующий педагогический эксперимент длительностью десять месяцев, результаты которого представлены динамикой функционального состояния испытуемых. В исследовании приняли участие 19 студентов экспериментальной группы и 24 студента контрольной группы, прошедшие предварительное медицинское обследование и в среднем достоверно не отличавшиеся друг от друга. Занятия в экспериментальной группе проводились с использованием средств китайской оздоровительной гимнастики ушу.

Структура занятия контрольной группы представлена: подготовительной частью, общей продолжительностью 15 минут, включала в себя комплекс общеразвивающих упражнений с целью подготовки организма к предстоящей работе и 10-ти минутный блок степ-аэробики; основной частью, длительностью 35 минут, включала в себя комплекс общеразвивающих упражнений общего воздействия и заключительной частью, продолжительностью 10 минут, направлена на релаксацию систем организма.

Уровень функционального состояния испытуемых определялся нами по следующим контрольно-педагогическим испытаниям: проба Ромберга, проба Генчи, проба Штанге, степ-тест Керша, частота дыхания, пульсометрия, артериальное давление.

Результаты исследования. Результаты испытуемых экспериментальной группы представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты изменения функциональной подготовленности студентов экспериментальной группы за время эксперимента (n = 19)

Функциональные пробы	X±σ		Разница в %	t	P
	до эксперимента	после эксперимента			
Степ-тест Керша, уд/мин	104,3±10,9	102,3±11,2	1,9	1,801	>0,05
Пульсометрия, уд/мин	64,3±6,8	55,6±4,7	13,5	8,445	>0,05
АД, мм.рт.ст	126/88±7,5	122/83±4,1	3,7	4,355	>0,05
Частота дыхания, кол-во раз в мин	17,6±3,1	14,2±3,1	19,3	5,748	>0,05
Проба Генчи, с	16,8±2,9	19,5±2,9	16,1	4,716	<0,05
Проба Штанге, с	22,5±3,5	25,9±3,5	15,1	5,475	<0,05
Проба Ромберга, с	7,7±3,3	9,9±2,9	28,6	3,778	<0,05

Полученные данные свидетельствуют, что за время эксперимента увеличилась контрольная пауза задержки дыхания на выдохе и вдохе, соответственно, с 16,8±2,9 до 19,5±2,9 с и с 22,5±3,5 до 25,9±3,5 с. Улучшилась координационная проба с 7,7±3,3 до 9,9±2,9 с. Снизились частота дыхания с 17,6±3,1 до 14,2±3,1 кол-во раз/мин, частота сердечных сокращений с 64,3±6,8 до 55,6±4,7 уд/мин и артериальное давление с

125/88±7,5 до 122/83±4,1 мм рт.ст. Отмечается тенденция в улучшении работы сердечно-сосудистой системы.

Изменение функциональных показателей указывает на положительный оздоровительный эффект, полученный испытуемыми в течение 10-месячного цикла занятий по экспериментальной методике.

Динамика функциональной подготовленности студентов контрольной группы за время эксперимента представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты изменения функциональной подготовленности студентов контрольной группы за время эксперимента ( n = 24)

Функциональные пробы	X±σ		Разница в %	t	P
	до эксперимента	после эксперимента			
Степ-тест Керша, уд/мин	100,8±7,4	98,4±5,6	1,9	1,207	>0,05
Пульсометрия, уд/мин	65,7±5,5	64,8±4,8	13,5	0,546	>0,05
АД, мм.рт.ст	125/83±4,1	124/80±8,1	3,7	0,277	>0,05
Частота дыхания, кол-во раз в мин	18,1±1,7	17,9±1,6	19,3	0,526	>0,05
Проба Генчи, с	15,8±3,7	16,6±2,7	16,1	0,909	>0,05
Проба Штанге, с	22,9±2,6	23,5±2,4	15,1	0,789	>0,05
Проба Ромберга, с	7,9±1,7	8,4±1,7	28,6	0,985	>0,05

В ходе педагогического эксперимента установлено, что у студентов контрольной группы также улучшились функциональные показатели.

**Выводы.** Разработанная методика физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств китайской оздоровительной гимнастики ушу, с использованием музыкотерапии, ароматерапии, аутогенной тренировки и самомассажа обеспечивает восстановление уровня функционирования жизненно важных систем организма.

Эффективность комплексных физкультурно-оздоровительных занятий с применением средств китайской оздоровительной гимнастики ушу подтверждается улучшением показателей функционального состояния студентов, о чем свидетельствуют статистически достоверные изменения.

Это подтверждает высокую эффективность данной методики, которая может быть адаптирована к использованию в физкультурно-оздоровительных занятиях со студентами.

### Литература

1. Бандаков, М. П. Физическое воспитание молодежи в системе допризывной подготовки [Текст]: монография / М. П. Бандаков.—Киров: Изд-во ВятГГУ, 2006.-104с.
2. Белкина, Н. В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студентов вуза [Текст] / Н. В. Белкина // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2. - С. 7-11.
3. Богатырев, В. С. Физическая культура в вузе [Текст]: учеб. пособие / В. С. Богатырев. - Киров: Из-во ВГПУ, 2001.-191 с.
4. Лю Шухуэй. Пути адаптации тайцзицюань к системе физической культуры России [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Лю Шухуэй; Санкт-Петербургская гос. академия физич. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб, 1999.-24 с.
5. Ма Цзижень. Цигун: история, теория, практика [Текст] / Ма Цзижень, М. М. Богачихин. - М.: София, 2003. - 479 с.

6. Пономарева, В. В. Физическая культура и здоровье / В. В. Пономарева. - М.: ФГОУ «ВУНМЦ РОСЗДРАВА» - 2006. - 320 с.

7. Фомин, В. П. Диалог о боевых искусствах Востока [Текст] / В. П. Фомин, И. Б. Линдер. - М., 1990. - 165 с.

8. Циркин, В. И. Физическое здоровье человека [Текст]: учеб. пособие / В. И. Циркин, В. С. Богатырев. - Киров: Изд - во ВГПУ, 1998.-93 с.

9. Чжан Минью. Китайский лечебный цигун [Текст] / Чжан Минью, Сунь Синьюань. - СПб., 1994 - 352 с.

10. Чжоу Цзунхуа. Дао тайцзи-цюаня. Путь к омоложению [Текст] / Чжоу Цзунхуа. - Киев, 1995. - 352 с.

11. Янь Хай. Традиционные китайские оздоровительные системы и физическая подготовка в вузах [Текст] / Янь Хай // Цигун и спорт. — 1991. — № 2 — С.40-46.

## СОДЕРДАНИЕ

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОБРАЗОВАНИИ**

Максимук О.В. КИТАЙСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА УШУ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ.....	5
Рябова Н.А. ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ КАК ФОРМА ОБУЧЕНИЯ .....	8
Фетисова Н.В., Салин А.А. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА УЧАЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ.....	13

### **МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

Городовых Э.В. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ И ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДЕЙСТВУЮЩИХ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ НА ИДЕНТИЧНОСТЬ.....	17
Сорокин В. М. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ РЕТРОСПЕКТИВНЫХ РЕПРЕЗЕНТАЦИЙ ОБРАЗА БОЛЬНОГО РЕБЕНКА В СОЗНАНИИ ЕГО РОДИТЕЛЕЙ (НА МОДЕЛИ МЕНТАЛЬНОЙ РЕТАРДАЦИИ) .....	20

### **ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА**

Волгина И.В. МОНИТОРИНГ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	24
--	----

### **ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ**

Поддубная М. С., Моторная С. Е. ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА И КУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ .....	27
---	----

### **ПЕДАГОГИКА ВЫСШЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Севастьянова И.В. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ МОРСКОГО ПРОФИЛЯ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ .....	30
--	----

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И КОРРЕКЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

Мартынова А.А. РАССТРОЙСТВА АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА У ДЕТЕЙ.....	33
Каминская О. В., Звоников В. М. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ КОРРЕКЦИОННЫХ ШКОЛ .....	35
Щербинина О.В. ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАЦИИ У ДЕТЕЙ С РАННИМ ДЕТСКИМ АУТИЗМОМ .....	41

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

Кунаева А.М. ПЕДАГОГИКА: ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ .....	45
Морозова О.Е. РАЗВИТИЕ ЭТНОКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	49

### **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ**

Вошколуп А.Ю. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ КУММУНИКАТИВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ- ЭКОНОМИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ.....	53
Габбасова Л.З. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ .....	54
Тарасова Г. Д., Улановская И. А. КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ РУЧНОЙ И НОЖНОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ .....	57

### **ФИЛОСОФИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ. СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИКИ**

Лысенко Н.А. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ДОШКОЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ И ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ МУЗЕЙНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ДОУ .....	61
--	----