АГЕНТСТВО МЕЖДУНАРОДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

ПРОБЛЕМЫ МЕТОДОЛОГИИ И ОПЫТ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ СИНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Часть 1

Сборник статей
по итогам
Международной научно-практической конференции
04 февраля 2022 г.

Стерлитамак, Российская Федерация
Агентство международных исследований
Agency of international research
2022

УДК 00(082) + 001.18 + 001.89
ББК 94.3 + 72.4: 72.5
П 781

П 781
ПРОБЛЕМЫ МЕТОДОЛОГИИ И ОПЫТ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ СИНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Пермь, 04 февраля 2022 г.). / в 2 ч. Ч. 1 - Стерлитамак: АМИ, 2022. - 201 с.

ISBN 978-5-907491-84-7 ч.1
ISBN 978-5-907491-86-1

Сборник статей подготовлен на основе докладов Международной научно-практической конференции «ПРОБЛЕМЫ МЕТОДОЛОГИИ И ОПЫТ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ СИНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ», состоявшейся 04 февраля 2022 г. в г. Пермь.

Научное издание предназначено для докторов и кандидатов наук различных специальностей, преподавателей вузов, докторантов, аспирантов, магистрантов, практикующих специалистов, студентов учебных заведений, а также всех, проявляющих интерес к рассматриваемой проблематике с целью использования в научной работе, педагогической и учебной деятельности.

Авторы статей несут полную ответственность за содержание статей, за соблюдение законов об интеллектуальной собственности и за сам факт их публикации. Редакция и издательство не несут ответственности перед авторами и / или третьими лицами и / или организациями за возможный ущерб, вызванный публикацией статьи.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

Полнотекстовая электронная версия сборника размещена в свободном доступе на сайте https: // ami.im

Издание постатейно размещёно в научной электронной библиотеке elibrary.ru по договору № 1152 - 04 / 2015К от 2 апреля 2015 г.

УДК 00(082) + 001.18 + 001.89
ББК 94.3 + 72.4: 72.5

© ООО «АМИ», 2022
© Коллектив авторов, 2022

2. Скаткин М. Н. Принципы обучения. Дидактика средней школы / М. Н. Скаткин. – М. : Педагогика, 1982. – 216 с.

© Кузёма Т.Б. 2022

Мордовцев М.Г.
Аспирант, ФГБУ СПбНИИФК,
г. Санкт - Петербург, РФ
Научный руководитель: Винокуров Л.В.
канд. психол. наук, доцент,
г. Санкт - Петербург, РФ

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПО ЗИМНЕМУ ПЛАВАНИЮ

Аннотация

В данной статье определены психофизиологические характеристики участников марафонской дистанции в зимнем плавании. Выявлено, что оптимальным для достижения высоких результатов в зимнем плавании должен быть опыт «моржевания» от 2 до 8 лет. Участники со стажем от 1 года и опытные «моржи» со стажем более 10 лет вышли за рамки физиологической нормы. Представлено, что вегетативные индексы, полученные с помощью физиологических измерений, совпадают и взаимодействуют с показателями психологических тестов в условиях высокого холодового стресса.

Ключевые слова

зимнее плавание, оздоровительная тренировка, психофизиологические

Mordovtsev M.G.
the post - graduate student,
Scientific - research institute for physical culture
Saint - Petersburg, Russia
Scientific supervisor: Vinokurov L.V.,
Candidate of Psychological Sciences
Saint - Petersburg, Russia

PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES DURING WINTER SWIMMING TRAINING

Annotation

This article defines the psychophysiological characteristics of marathon distance participants in winter swimming. It has been revealed that the optimal for achieving high results in winter swimming should be the experience of "walrus" from 2 to 8 years. Participants with 1 year of experience and experienced "walruses" with more than 10 years of experience have gone beyond the physiological norm. It is shown that the

vegetative indices obtained using physiological measurements coincide and interact with the indicators of psychological tests in conditions of high cold stress.

Keywords

winter swimming, psychophysiological features, wellness training

Введение. Значительную роль в тренировке по зимнему плаванию играет моральная подготовка. Даже для бывалого моржа к каждому нырянию требуется психологическая установка. Кратковременный контакт с холодной водой полезен для организма. После такой встряски больные обычно выздоравливают, а здоровые ощущают прилив сил и энергии. Но страх перед ледяной водой глубоко укоренился в подсознании, и справиться с ним труднее, чем подготовить тело к плаванию в проруби.

Цель исследования. Определить психофизиологические особенности участников марафонской дистанции во время зимнего плавания.

Методы и организация исследования. В исследовании были задействованы 24 участника марафонской дистанции на 101 км (Центр физической реабилитации и закаливания им. Б.Н. Короткова). Каждый участник плавал на 100 или 200 метров, передавал эстафету другому участнику и совершал от 17 до 28 заплывов в ледяной воде (+2 - + 4 ° С). Психофизиологические измерения проводились на пяти разных этапах дистанции. 10 - 15 минут до и после купания. Во время исследования применялись следующие методы сбора данных: тонометрия (АД) и (ЧСС); 8 - цветный тест Люшера; измерение нервно - психического напряжения по методике Т.А. Немчина.

В результате полученных данных рассчитывались следующие показатели: Вегетативный индекс Кердо (ВИК), тест Люшера определяли вегетативный коэффициент, использовали методику Т.А. Немчина, подсчитывали набранные испытуемыми баллы. Статистическая обработка данных экспериментальных исследований осуществлялась с использованием статистического пакета Statgraphics.

Результаты исследования и их обсуждение. При оценке роли симпатической и парасимпатической систем в регулировании жизненных процессов в ответ на экстремальные температурные нагрузки мы наблюдаем колебания равновесия между процессами катаболизма и анаболизма в группах с разным тренировочным опытом. У стартующих участников 1, 2 и 3 группы ВИК был <0, что может указывать о мобилизации и накоплении ресурсов для предстоящей работы. Перед окончанием дистанции, ситуация меняется: симптомы адаптации очевидны и в группе с 3 - 8 - летним стажем достигли степени сверхадаптации – большей мобилизации, чем до старта. После окончания марафона (стресс миновал, ресурсы исчерпаны) во всех группах снова наблюдается выраженный сдвиг в преобладании симпатической нервной системы. Показатели участников со стажем холодовых нагрузок более 10 лет вышли за пределы физиологической нормы.

Выводы и рекомендации. Показана целесообразность учитывать стаж холодовых нагрузок у участников при их включении в спортивные соревнования. Оптимальным для достижения спортивных результатов в зимнем плавании следует признать стаж от 2 до 8 лет. На пределе физиологических возможностей высокие спортивные результаты показали участники со стажем 1 год и, что неожиданно, опытные «моржи» – со стажем более 10 лет.

Библиографический список

1. Мордовцев М.Г., Кууз Р. В. Зимнее плавание как средство оздоровления для людей первого зрелого возраста // ББК 75.0 С23. – 2020. – С. 153.
2. Тагиров, Н.С. Влияние закаливания на адаптивную способность организма человека / Н.С. Тагиров, Т.М. Атлуханова, Ж.И. Султанова // Вестник Социально - педагогического института. 2011. № 1 (2). С. 25 - 29.

© Мордовцев М.Г., 2022

Сатаева И.М.,
студентка ФГБОУ ВО «АГУ», 4 курс
г. Астрахань, РФ

ПАТРИОТИЗМ В РУССКОЙ КЛАССИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Аннотация

В работе рассматривается идея патриотизма сквозь призму изучения произведений русской классической литературы на уроках литературы через вдумчивое чтение, устный диалог и др.

Ключевые слова

Образование, педагогика, учитель, обучающиеся, патриотизм, УУД, дискуссия, литература.

С самого начала 5 - го класса на уроках литературы мы формируем патриотизм у детей. Устное творчество любого народа содержит богатейший материал для воспитания в духе дружбы, понимания, доверия, трудолюбия, патриотизма. Этой цели служат пословицы, поговорки, загадки, песни, былины. Отражение народных идеалов - патриотизма, силы духа, ума, находчивости - мы видим в древнерусской литературе, в летописи «Повести временных лет», излучающейся на протяжении трех лет. Изучая фольклор, учащиеся украшают свою речь пословицами. (Например: Родина краше солнца, дороже золота. Любовь к Родине сильнее смерти. Чужой земли не хотим, а своей не отдадим) [1].

Идеи патриотизма в художественной литературе, тема беззаветной любви к Родине всегда была и остается особой темой многих поэтов и писателей [1, 2].