



МОСКОВСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

МОСКОВСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

XXX МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

ФОРМИРОВАНИЯ НОВЫХ КОНЦЕПЦИЙ

НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПСИХОЛОГИИ  
И ПЕДАГОГИКИ

СБОРНИК ДОКЛАДОВ

ГОРОДА МОСКВА

80

28/03/2015



МОСКОВСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

XXXII МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
«Формирования новых концепций научных исследований психологии и педагогики»

СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА

подтверждающий участие в данной конференции

Фарбей Вадим Валерьевич

Представитель оргкомитета (подпись)  
28.03.2015 г. Москва





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

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

**«ФОРМИРОВАНИЯ НОВЫХ КОНЦЕПЦИЙ НАУЧНЫХ  
ИССЛЕДОВАНИЙ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ»  
(28 марта 2015 г.)**

г. Москва – 2015

© Московский научный центр психологии и педагогики

УДК 159  
ББК Ю88  
ISSN: 0869-2321

Сборник публикаций Московского научного центра психологии и педагогики по материалам международной научно-практической конференции: «Формирования новых концепций научных исследований психологии и педагогики»: сборник со статьями (уровень стандарта, академический уровень). – М. : Московский научный центр психологии и педагогики, 2015. – 58с.  
ISSN: 6827-2321

Тираж – 300 шт.

УДК 159  
ББК Ю88  
ISSN: 0869-2321

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

*Адрес* : Россия, г. Москва, а/я 139, 119321

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

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

*Телефон*: +8 (909) 059 32 67

## СОДЕРДАНИЕ

### ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОБРАЗОВАНИИ

Аксенова С.С.

АКТУАЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ВОКАЛЬНОГО  
СЛУХА В СОВРЕМЕННОЙ ЗВУКОВОЙ СРЕДЕ.....5

Багинская Е.Е.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПЫТА НЕЙРОПСИХОЛОГИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ  
ИЕРОГЛИФИКЕ НА УРОКАХ КИТАЙСКОГО ЯЗЫКА НА НАЧАЛЬНОМ  
ЭТАПЕ .....9

Булыгина М.В., Климошенко Т.Г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ  
ШКОЛЬНИКОВ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ .....13

Чибаков А.С.

РАЗВИТИЕ РАССУДИТЕЛЬНЫХ И АРГУМЕНТИРУЮЩИХ УМЕНИЙ  
УЧАЩИХСЯ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫМИ ВОПРОСО-  
ОТВЕТНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ .16

Красикова Ю.П.

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В РАМКАХ СОВРЕМЕННОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ. ....21

Милютин А. А.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДИА ЗАДАЧ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ МЕДИАКОМПЕТЕНЦИИ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА.....24

### ПЕДАГОГИКА ВЫСШЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Олехова Ю.П.

ОБЗОР РАЗВИТИЯ ТРЕБОВАНИЙ К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ КАЧЕСТВАМ  
УЧИТЕЛЯ С ДРЕВНОСТИ ДО НАЧАЛА XX ВЕКА. ....28

Фуникова С.В., Верзунова Л.В.

ИНТЕГРАЦИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ВУЗА В НАЦИОНАЛЬНУЮ  
ИННОВАЦИОННУЮ СИСТЕМУ .....32

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕЖЭТНИЧЕСКИХ И МЕЖКУЛЬТУРНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Полякова М.А.

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ КОНЦЕПТА «ПРИРОДА» В РУССКОЙ  
ЛИНГВОКУЛЬТУРЕ НА ПРИМЕРЕ ТВОРЧЕСТВА С.А. ЕСЕНИНА .....36

### СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

Жевлаков Е.Г., Фарбей Вад.В.,

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОГЛАСОВАНИЕ  
РЕЖИМОВ ДЫХАНИЯ ПРИ БЕГЕ НА ЛЫЖАХ И СТРЕЛЬБЕ .....40

**Жевлаков Е.Г.,**

*аспирант*

*кафедра теории и методики физической культуры*

**Фарбей Вад.В.,**

*доцент*

*к.п.н., кафедра спортивных дисциплин*

*РГПУ им. А.И.Герцена*

*Санкт-Петербург, РФ*

### **ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОГЛАСОВАНИЕ РЕЖИМОВ ДЫХАНИЯ ПРИ БЕГЕ НА ЛЫЖАХ И СТРЕЛЬБЕ**

В статье рассматривается система согласования режимов дыхания при беге на лыжах и стрельбе, а также устойчивость системы «стрелок - оружие» при различных погодных условиях, применяя комплекс дыхательных упражнений. Дается научное обоснование целесообразности и эффективности применения нетрадиционных средств и методов воздействия на вестибулярный и зрительный анализаторы с целью совершенствования устойчивости биатлонистов в позе изготовления для стрельбы лежа и стоя с использованием ТСО, РСК и тренажеров.

Статическое напряжение при поддержании позы лежки и стойки увеличивается под воздействием веса оружия и погодных условий и влияет на устойчивость биатлонистов в позе изготовления для стрельбы лежа и стоя с использованием компьютерной винтовки и при работе с малокалиберным оружием (винтовка БИ-7-2 ПС и тренажер Скатт). В тренировочном процессе использовали три основных варианта изготовления с точно определенной зоной прицеливания и стрельбой по установкам: слева — направо; точка прицеливания - по центру (3-я мишень установки); справа — налево.

Каждый день утром и вечером по 40 минут мы проводили тестирование дыхательных возможностей организма в спокойном состоянии и в движении. При этом использовали три режима дыхания в тренажерном зале для самостоятельной работы.

Грудное дыхание — вдох, задержка дыхания на 15, 20, 30 с. Выдох — 15, 20, 30 с (продолжительность выдоха).

Брюшное дыхание — вдох, задержка дыхания на 15, 20, 30 с. Выдох — 15, 20, 30 с (продолжительность выдоха).

Смешанное дыхание — вдох, выпятить живот, задержка дыхания на 15, 20, 30 с. Выдох, втянуть грудь как можно больше — 15, 20, 30 с.

Соединить вестибулярный и зрительный аппараты и дыхание плюс контрольно-регистрационная рамка (КРР). Стрельба на повышенной опоре по установкам: последовательность стрельбы по 5 зонам интенсивности, применяя стандартные нагрузки, ТСО и тренажеры: кислородные подушки (мешки Дугласа — Хьюма) в течение 3 мин + кислородные коктейли; кресло Барани — 3 мин; дыхательная платформа — 3 мин; педограф — 2 мин; вертикаль — 2

мин; велоэргометр — 5 мин; тредмил — 4 мин; степ-тест — 4 мин (в нашей модификации — с оружием за плечами). Отдых между тренажерами — 3 мин.

Динамический контроль за показателями внешнего дыхания (частота дыхания) проводили утром перед использованием барокамеры и вечером для оценки физического состояния биатлонистов. Частота дыхания в данном случае зависит от уровня тренированности и величины выполняемой нагрузки и достигает в отдельных случаях до 60 раз в минуту и более. Силу дыхательной мускулатуры проверяли по данным пневмотонометрии и пневмотахометрии, что позволяло измерять давление в легких при вдохе. Сила вдоха у биатлонистов составляла от 110 до 130 мм рт.ст. Сила выдоха — от 140 до 280 мм рт.ст. и более. Мощность форсированного вдоха и выдоха резко увеличивалась с увеличением скорости пробегания коротких отрезков дистанции, что обеспечивало лучшую вентиляцию легких во время стрельбы в биатлоне. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), которая отражает функциональные возможности системы дыхания, измеряли с помощью спирометра и рассчитывали по формуле Людвиг. ЖЕЛ для биатлонистов = 40 (рост (см) + вес (кг) - 4400) и биатлонисток = 40 (рост (см) + вес (кг) - 3800). Повышение ЖЕЛ зависит от готовности биатлониста и указывает на высокое функциональное состояние легких.

Затем мы применяли дыхательные упражнения, используя комплекс «Дыхание силой» (табл. 1).

Таблица 1

**Комплекс III. Дыхание силой**

Ранжированный ряд (значимость)	Комплексы дыхательных упражнений (тесты)	Кол-во раз	Ранговый показатель, %
1	Форсированные вдохи 1-2 с и выдохи 1-2 с.	8-10	15,6
2	Овладение навыком медленного продолжительного вдоха 8-9 с. с последующим сильным форсированным выдохом 2 с.	6-8	12,2
3	Подбородок опустить на грудь. Закрыть пальцем левую ноздрю — вдох и забор воздуха через правую ноздрю 6-8 с, закрыть обе ноздри и сделать паузу 4-5 с, очень длинный выдох через левую ноздрю 6-8. Затем повторить через левую ноздрю.	5-6  5-6	11,1
4	Быстрый вдох носом 1-2 с и быстрый выдох также через нос 1-2 с. Задержать дыхание на 6-8 с после последнего повтора (без напряжения).	10-12	10,1
5	Спокойное дыхание ртом 20-30 с.		9,0
6	Медленный вдох носом 3-4 с, задержка	8-10	8,2

Ранжированный ряд (значимость)	Комплексы дыхательных упражнений (тесты)	Кол-во раз	Ранговый показатель, %
	дыхания 5–6 с — выдох 2–3 с через левую ноздрию. Затем выдох через правую ноздрию 2–3 с.		
7	Дыхание с втягиванием воздуха через рот. Громкий вдох 4–5 с — задержка дыхания 6–8 с — выдох через нос 4–5 с.	8–10	8,0
8	Громкое дыхание с втягиванием воздуха через нос 3–4 с — задержка дыхания 6–8 с — медленный выдох через нос 12–15 с.	8–10	7,4
9	Полный выдох 3–4 с, затем полный вдох 4–5 с, набрать воздух через нос. Задержать дыхание 7–8 с. Вдыхать и выдыхать плавно. Перед каждым вдохом — пауза 5–6 с.	6–8	6,9
10	Сделать 30 вдохов-выдохов, вдыхая через нос 3–4 с, выдыхая через рот 3–4 с без напряжения.	5–6	6,7
11	Дыхание носом. Быстрые форсированные вдохи 1–2 с и выдохи 1–2 с, подключая дыхание через рот.	6–8	4,8
			100,0

Для саморегуляции частоты дыхания и концентрации внимания применяли следующие упражнения: самоприказы, техника вдохов-выдохов, положительный настрой на предстоящий выстрел.

Тремор правой руки (кол-во касаний ствола) КРР (раз).

Глазомер (с) скорость изготовления: Лежа — 10–12 с. Стоя — 8–10 с.

Скорость реакции на шум зрителей (с); устойчивость внимания (с).

Количество точных выстрелов по мишени № 4 (10 выстрелов): Лежа — 94 очка. Стоя — 78–80 очков.

Результат при ЧСС 156–168 уд/мин.: Лежа — 86 очков. Стоя — 72 очка.

Реакция на движущийся объект (РДО).

Количество точных выстрелов по установкам, 4-я зона интенсивности при ЧСС 168–180 уд/мин.: Лежа — 5. Стоя — 4.

*Примечание:* Контрольно-регистрающая рамка (КРР); стрельба лежа (Л) и стоя (С); реакция на движущийся объект (РДО).

**Выводы по комплексу III «Дыхание силой» (см. табл. 1).**

1. Наряду с показателями быстроты, выносливости, ловкости, мышечной силы дыхательных мышц и других двигательных-координационных качеств необходимо измерять и оценивать уровень сформированности восприятия различных видов внимания при стрельбе по установкам в различных погодных условиях, добиваться двигательной и логической памяти, мышления

посредством системы специальных двигательных заданий, сопряженных с форсированным вдохом и выдохом при стрельбе в биатлоне.

2. Разработаны модельные характеристики в дыхании при управлении подготовкой квалифицированных спортсменов.

3. Нельзя раз и навсегда разработать какую-либо универсальную методику подготовки спортсменов: она должна уточняться в связи с конкретной проблемной ситуацией. Это значит, что специалист должен владеть подходами, которые позволят ему при любых сложившихся обстоятельствах выбрать наилучшее решение для достижения поставленной цели.

4. Снятие напряжения при помощи дыхательных методик дает возможность спортсмену почувствовать выстрел, при этом переход с пневматического оружия на малокалиберное происходит безболезненно, с высоким качеством стрельбы после больших физических нагрузок.

5. Нарботка техники индивидуальных вдохов-выдохов и совершенствование мобилизационной готовности к старту (аутотренинг, психомышечная тренировка) позволяют прицельно стрелять из пневматического оружия, несмотря на то, что пуля идет по каналу ствола медленнее и скорость вылета всего до 140 м/с, а любые отклонения приводят к грубым ошибкам в стрельбе, особенно стоя.

#### Литература

1. *Захаревич А. С.* Оздоровительно-развивающее воздействие дыхательных психотехнологий на психические состояния человека: Дис. д-ра психол. наук. - СПб, 2003 - 354 с.

2. *Милодан В. А.* Влияние регламентированных режимов дыхания на увеличение работоспособности в беге: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — СПб, 2008. — 23 с.

3. РАМАЧАРАКА. Наука о дыхании индийских йогов. — Пг.: Книгоиздательство «Новый человек, 1916. — 96 с.

4. *Сонькин В. Д., Тамбовцева Р. В.* Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе. М.: Книжный дом, 2010. — 368 с.

5. *Фарбей В. В., Ефремова Н. А., Дьякова Л. В.* Регламентированные режимы дыхания, как резервы повышения качества стрельбы в биатлоне. — СПб.: Изд-во НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. № 12 (82). С. 179–181.

6. *Фарбей Вад. В.* Системно-целевое управление многолетней подготовкой спортсменов в лыжных многоборьях. Монография – Санкт-Петербург, изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2014 – 264 с.

7. *Фарбей Вад. В.; Дунаев К. С.* Регламентированные режимы дыхания как резервы повышения качества стрельбы в биатлоне. Монография - Санкт-Петербург, изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2014 – 164 с.

8. *Фарбей Вад. В.* Модель управления системой многолетней подготовки спортсменов в лыжных многоборьях. Сборник материалов научно-практической конференции. Двигательная активность и здоровье учащейся молодежи. Герценовские чтения. СПб, 2014