



Международные конференции.
Педагогика и психология 2023.Т.2, № 1
Сборник материалов конференций
Сетевое издание

Международные конференции

Педагогика и психология

2023 Том 2 № 01

научный
рецензируемый сборник
материалов конференций

Сетевое издание

[https:// psiped.ru/](https://psiped.ru/)



МЕЖДУНАРОДНЫЕ КОНФЕРЕНЦИИ ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ 16+

2023 Том 2, № 01

Сборник материалов
конференций
Основан в 2022 году

УЧРЕДИТЕЛЬ

ООО «Академия образования и воспитания»

Главный редактор

кандидат педагогических наук, доцент **В.Д. Иванов**

Заместитель главного редактора

доктор психологических наук, профессор **Е.Ф. Ященко**

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

М. Р. Арпентьева, доктор психологических наук, доцент, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского (Калуга, Россия)

Ю. П. Ветров, доктор педагогических наук, профессор, Армавирская государственная педагогическая академия (Армавир, Россия)

Л. Н. Волошина, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

Маженна Заорска, доктор педагогических наук, профессор, Варминьско-Мазурский университет, член Комитета педагогических наук, Польская академия наук (Ольштын, Польша)

В. Д. Иванов, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

Ю. С. Константинов, доктор педагогических наук, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения (Москва, Россия)

Г. А. Кузьменко, доктор педагогических наук, доцент, профессор, Московский педагогический государственный университет (Москва, Россия)

В. С. Макеева, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Москва, Россия)

Г. Н. Максименко, доктор педагогических наук, профессор, Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко (Луганск, Украина)

А. С. Махов, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный социальный университет (Москва, Россия)

П. К. Петров, доктор педагогических наук, профессор, Удмуртский государственный университет (Ижевск, Россия)

Павлович Ратко, доктор наук в области физической культуры, профессор физической культуры, регулярный профессор, Университет Восточного Сараево (Восточный Сараево, Республика Сербская-Босния и Герцеговина)

Н. Н. Сентябров, профессор, доктор биологических наук, профессор, Волгоградская государственная академия физической культуры (Волгоград, Россия)

Н. И. Синявский, доктор педагогических наук, профессор, Сургутский государственный педагогический университет (Сургут, Россия)

Ф. И. Собянин, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

И. Ю. Швец, доктор экономических наук, профессор, Российский государственный университет туризма и сервиса (Москва, Россия)

Е. Ф. Ященко, доктор психологических наук, профессор, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (Санкт-Петербург, Россия)

Сборник выходит
ежемесячно

Адрес сборника в Интернете
<https://psiped.ru/>

Адрес издателя:
Россия, 454003, Челябинск,
ул. Салавата Юлаева, 29
ООО «Академия образования и
воспитания»

Адрес редакции:
Россия, 454003, г. Челябинск,
ул. Салавата Юлаева, 29, к.290.
Тел.: +7 951 118 77 53
e-mail: vdy-55@mail.ru

Адрес для писем:
Россия, 454003, г. Челябинск,
ул. Салавата Юлаева, 29, к.290,
редакция журнала

С условиями публикации и
требованиями
к оформлению статей можно
ознакомиться на сайте журнала
<https://psiped.ru/>

Подписано в печать 23.01.2023.
Выход в свет 24.01.2023.

Редакция может не разделять точку
зрения авторов публикаций.
Ответственность за содержание
статей и качество перевода
аннотаций несут авторы публикаций



INTERNATIONAL CONFERENCES PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

ONLINE EDITION 16+

2023 Volume 2, no. 01

SCIENCE
Collection
of conference materials
Founded in 2022

FOUNDER

ООО «Академия образования и воспитания»

Editor-in-chief

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

Deputy Editor

E.F. Yashchenko, Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology

EDITORIAL BOARD

M.R. Arpentieva, Doctor of Psychology, Associate Professor, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky (Kaluga, Russia)

Y.P. Wetrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Armavir State Pedagogical Academy (Armavir, Russia)

L.N. Voloshina, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

M. Zaorska, doctor of pedagogical Sciences, Professor, Warmian-Masurian University, member Of the Committee of pedagogical Sciences, Polish Academy of Sciences (Olsztyn, Poland)

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

Yu.S. Konstantinov, Doctor of Pedagogy, Federal center of youth tourism and local lore, international Academy of youth tourism and local lore (Moscow, Russia)

G. A. Kuzmenko, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor. Moscow Pedagogical State University (Moscow, Russia)

V. M. Makeeva, Doctor of Pedagogy, Professor, Russian state University of physical culture, sports, youth and tourism (Moscow, Russia)

G. N. Maksimenko, Doctor of pedagogical Sciences, Professor, Lugansk national University named after Taras Shevchenko (Lugansk, Ukraine)

A.S. Makhov, Doctor of Pedagogy, Professor, Russian State Social University (Moscow, Russia)

P.K. Petrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Udmurt State University (Izhevsk, Russia)

Ratko Pavlović, doctor of Sciences in the field of physical culture, Professor of physical culture. Regular Professor, University Of East Sarajevo (East Sarajevo, Republic of Srpska-Bosnia and Herzegovina)

N.N. Sentiabrev, Doctor of biological Sciences, Professor Volgograd state Academy of physical culture, (Volgograd, Russia)

N.I. Sinyavsky, Doctor of Pedagogy, Professor, Surgut State Pedagogical University (Surgut, Russia)

F.I. Sobyenin, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

I.Y. Shvets, Doctor of Economic Sciences, Professor, Russian state University of tourism and service (Moscow, Russia)

E.F. Yashchenko, Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University (St. Petersburg, Russia)

The Editorial Board may not share the views of the authors.
Authors are responsible for the article content and quality of annotations' translation.

The Collection
of conference materials is published
twelve times a year

Address of the Collection
of conference materials on the
Internet <https://psiped.ru/>

Publisher's address:

29 Salavat Yulaev str., Chelyabinsk,
454003, Russia
"Academy of education and
upbringing"

editorial office Address:
Russia, 454003, Chelyabinsk,
Salavata Yulaeva, 29, of. 290.
Tel.: +7 951 118 77 53
e-mail: vdv-55@mail.ru

email Address:
Russia, 454003, Chelyabinsk,
Salavata Yulaeva, 29, of. 290,
editorial office

with the terms of publication and
requirements
the design of articles can be found on
the journal's website
<https://psiped.ru/>

Passed for printing 23.01.2023.
Date of publication 24.01.2023.

СОДЕРЖАНИЕ

Актуальные проблемы педагогики и психологии

Амельченко А.Д. Неспециальная подготовка в футболе по системе Селуянова	5
Садчикова А.С., Фролова Н.А. Концепт русскости в современном понимании ...	11

Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма

Загритдинова А.Г. Двигательная рекреация	16
Ролёнок Д.Ю. Хоккей: история и современность	24

Педагогика и психология. Образование. Воспитание. Инновации

Татаурова Н.С. Авторская методика поднятия самооценки, через фотопсихологические проекты	31
---	----

CONTENTS

Actual problems of pedagogy and psychology

Amelchenko A.D. Not special training in football according to the seluyanov system	5
Sadchikova A.S., Frolova N.A. The concept of russianness in the modern sense	11

Actual problems of physical culture, sports, tourism

Zagritdinova A.G. Motor recreation	16
Rolenok D.Yu. Hockey: history and modernity	24

Pedagogy and psychology. Education. Education. Innovations

Tataurova N.S. The author's method of raising self-esteem, through photopsychological projects	31
---	----

УДК 796

НЕСПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В ФУТБОЛЕ ПО СИСТЕМЕ СЕЛУЯНОВА

Амельченко А.Д.

Тренер футбольного клуба Славия Мозырь.

Беларусь, Гомельская обл., г. Гомель

E-mail: amel-85@mail.ru



Аннотация. Статья посвящена вопросу важности тренажерного зала и неспециальных методов подготовки футболиста. Рассматривается воздействие неспециальных методов тренировки в футболе (тренировка в тренажерном зале).



Ключевые слова: миофибриллы, митохондрии, миофибриллярные митохондрии, аэробная подготовка, митохондриальный белок, митохондриальные системы, статодинамический режим, ОМВ, ГМВ.

Аэробная подготовка представляет собой деятельность, требующую определения конкретных целей. Одна из целей аэробной подготовки связана с вопросом митохондрий в мышечных волокнах, а именно с их развитием.

Как синтезируется митохондриальный белок? Здесь следует отметить, что на 85–95% он синтезируется в цитоплазме, и лишь около 5–15% белкового содержимого происходит от митохондриальной трансляции.

Что касается белков, которые синтезируются на митохондриальных рибосомах, то о них следует сказать, что они включены во внутреннюю митохондриальную мембрану.

Белки, которые продуцируются на цитоплазматических рибосомах, комплектуют внешнюю мембрану, межмембранное пространство и матрикс. Одно из проявлений их деградации – это набухание митохондрий.

Говоря о причинах набухания митохондрий, стоит отметить, прежде всего, нарушения трансформации энергии; к примеру:

1. Истощение эндогенных субстратов;

2. Подавление переноса электронов;

3. Изменение проницаемости внутренней мембраны по отношению к водородным ионам.

Истощение внутри митохондриального запаса способствует набуханию митохондрии, а это ведет к разрыву внешней мембраны и растеканию компонентов в межмембранное пространство.

Здесь приходится говорить о естественном старении митохондрий и некоторых ее компонентов (время полужизни составляет от одних суток до десяти суток). Принцип отбора по функциональному критерию является основанием для контроля формирования митохондрий в клетке.

Этот принцип предполагает элиминирование митохондриальных структур в ходе митохондриальной дифференцировки.

Гипоксия и анаэробный метаболизм – это два естественных фактора, которые приводят к деструктурированию митохондрий.

При кислородном голодании показатели капилляризации скелетных мышц ухудшаются, а также возникает отек внутри клеток, очаговые нарушения миофибрил-

лярного аппарата, деструктивно дегенеративные изменения митохондрий, расширение саркоплазматического ретикулума и резкое снижение содержания гликогена.

Такие же структурные изменения возникают при проведении гликолитических тренировок [9-11].

Исходя из общих положений многих исследований [1-6], можно сделать следующие выводы:

1. Митохондрии – это энергетические станции клетки;

2. В случае интенсивного функционирования митохондрий синтез превышает их распад;

3. Митохондрии образуются главным образом там, где требуется интенсивная поставка энергии АТФ;

4. Деструктуризация митохондрий усиливается в условиях интенсивного функционирования клетки с привлечением анаэробного метаболизма, который вызывает значительные и длительные накопления в клетке и в организме ионов водорода [7].

Согласно этим предложениям, возникает вывод: необходимо разработать методику аэробной подготовки мышц.

Каждая скелетная мышца может быть условно разделена на три части:

1. Регулярно активируемая;
2. Обычно активируемая;
3. Редко активируемая.

Мышечным волокнам свойственна определенная аэробная подготовленность.

Если говорить о максимальной степени аэробной подготовленности ОМВ, то она достигается только в случае, если все миофибриллы оплетены митохондриальной системой таким образом, что образование новых митохондриальных структур не представляется возможным.

Это явление наглядно проиллюстрировано по отношению к миокардиоцитам в публикации Хоппелера «Физиология и патофизиология сердца». Что же касается гипертрофии миокардиоцита, то здесь увеличение концентрации ферментов аэробного метаболизма не происходит.

Эта точка зрения подтверждается многими исследованиями, которые были посвящены вопросу влияния аэробной тре-

нировки, при условии ее выполнения с мощностью до аэробного порога [8].

Эти исследования демонстрируют, что такие тренировки для спортсменов, которые прошли определенный уровень подготовки совершенно неэффективны.

Из вышеизложенного следует, что для того, чтобы повысить аэробные возможности ОМВ надо создать в МВ некую структурную основу для новых миофибрилл. Вслед за этим, новые митохондриальные системы образуются около новых миофибрилл.

Принимая этот метод повышения аэробных возможностей, увеличение силы, то есть гиперплазия миофибрилл, ОМВ приводит к росту потребления кислорода на уровне АэП и АнП.

Постановка проблемы. Касаясь роста физических возможностей футболиста необходимо строить тренировочный процесс не только по классическим основам подготовки футболиста, а на основе адаптационных процессов развития миофибрилл и митохондрий в мышечных волокнах.

Организация неспецифической тренировки. Для гиперплазии миофибрилл в ОМВ необходимо выполнять статодинамические упражнения, т.е. проводить тренировки в тренажерном зале. Эти упражнения выполняются в виде приседаний со штангой в пределах 90-110 градусов в коленных суставах, без расслабления мышц. Интенсивность 40-60 % ПМ, количество приседаний 12-20, точнее до сильных болевых ощущений, интервал отдыха 30 с, число подходов 3-6. Эти упражнения не имеют никакого сходства с действиями на поле, но это единственный способ гиперплазировать миофибриллы в ОМВ. Аналогичные упражнения надо выполнять и для мышц тазобедренного сустава (приводящих и сгибающих). Для этого применяются резиновые амортизаторы. Для гиперплазии ГМВ наиболее эффективными являются неспецифические упражнения-спринт, прыжки-многоскоки (10-15 отталкиваний), приседания со штангой 70 % ПМ до отказа. Гиперплазия митохондрий в ГМВ происходит в случае их рекрутирования и без

существенного закисления (соревновательная интенсивность).

Таким образом, футболисты должны играть в футбол, но для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо выполнять неспецифические упражнения.

Говоря об интервале отдыха между днями, когда происходят силовая тренировка, то здесь следует отметить, что этот вопрос связан со скоростью реализации и РНК в органеллы клетки, а именно в митохондрии.

Что же касается непосредственно РНК, то здесь происходит распад в первые десятки минут после выполнения упражнения, но структуры, которые образовались

на их основе, синтезируются в органеллы на протяжении 4-7 дней, что зависит, в частности, от РНК.

Результаты исследования.

Результаты представлены в табл. 1 и 2 результаты тестирования футболистов. Видно, что существенные различия имеются только по показателю потребления кислорода на уровне анаэробного порога. Надо заметить, что игроки премьер лиги участвовали в инновационном педагогическом эксперименте с акцентом на скоростно-силовую подготовку, поэтому уровень потребления кислорода соответствует международному уровню в целом по полевым игрокам.

Таблица 1

Результаты функционального тестирования команды в начале подготовительного периода

Фамилия	Рост	Вес	Возраст	ММВ Вт/кг	АнП л/мин/кг	ЧСС Уд/мин	МПКр мл/мин/кг	МПКп Мл/мин/кг
Защ. X	183	77,1	24,0	10,7	37,8	153	60,7	71,0
σ	4,6	8,4	4,2	0,97	6,2	10,7	8,5	7,4
П. защ. X	176,8	71,5	22,4	11,5	31,8	146	52,3	71,7
σ	4,5	5,7	2,3	0,9	3,4	9,4	8,4	8,7
Нап. X	180	74,7	21,3	11,7	32,3	135	52,7	75
σ	6,2	1,1	7,3	1,2	2,1	6,0	1,1	10

Таблица 2

Результаты обследования футбольных команд (начало подготовительного периода)

Фамилия	Возраст	Масса, кг	Рост, см	АнП, мл/мин/кг	АнП ЧСС, уд/мин	МПК п, мл/мин/кг	ММВ, Вт/кг	Жир, %
1	2	3	4	5	6	7	9	10
Нападающие (n = 25)								
X	22,2	74,9	181	53,9	162	70,5	11,7	7,1
σ	4,1	6,5	6,4	7,5	14,3	6,5	0,6	2,5
Полузащитники (n = 25)								
X	22,7	73,2	177,9	54,2	158	77,2	12,1	8,1
σ	2,1	4,3	2,3	5,7	6,6	7,0	1,3	1,8
Защитники (n = 30)								
X	23,4	75,4	179	52,6	160	74,6	11,1	7,0
σ	2,9	1,9	4,8	3,3	9,2	5,7	1,1	2,0
Вратари (n = 6)								
X	25	84,4	189	36,8	156	70	11,5	9,3
σ	4,3	4,2	4,9	6,6	6,2	7,1	0,7	2,1

В табл. 3. представлены нормативы, как результат обработки данных тестирования футболистов различного уровня квалификации.

Таблица 3

Нормативы для оценки функционального состояния футболистов по данным лабораторного тестирования на велоэргометре
на велоэргометре

Квалификация	Балл	МAM Вт/кг	АнП мл/мин/кг	МПКп мл/мин/кг
Вторая лига	2	10	35	55
Первая лига	3	11	40	60
Премьер лига	4	12	45	65
Европейская лига	5	13	50	70

При тестировании конкретных футболистов обнаруживаются не одинаковых уровень скоростно-силовой (МAM) и выносливостной (АнП) подготовленности. Нападающие и защитники выигрывают в скоростно-силовых показателях, а полузащитники в выносливостных. Поэтому для интегральной оценки подготовленности надо складывать полученные результаты по формуле:

$$\text{УП} = 0,5 \times \text{МAM} + 0,1 \times \text{АнП} - 7,5$$

Например, футболист показал МAM = 13 Вт/кг, АнП = 35 мл/мин/кг, тогда уровень подготовленности равен:

$$\text{УП} = 0,5 \times 13 + 0,1 \times 35 - 7,5 = 2,5 \text{ балла.}$$

При решении вопросов физической подготовки футболистов, управления физическим состоянием игроков можно использовать показатели соревновательной активности. В настоящее время автоматизированные телевизионные системы позволяют получить данные о расстоянии, преодоленном футболистом, количестве ускорений, расстоянии, преодоленном шагом, трусцой, бегом, спринтом.

Анализ физических характеристик перемещений игроков выполнялся для экспериментальной команды и команд ее соперников.

Результаты исследований представлены в табл. 4.

Таблица 4

Средний объем и скорость передвижений футболистов (количество обследованных футболистов, n = 143)

Амплуа	Общий Объем, м	Медленный бег, м	Средний бег, м	Спринт, М	Время владения мячом, мин.
Вратари	7240 ± 850	834 ± 87	76 ± 23	83 ± 18	1,57 ± 0,34
Защитники	9345 ± 986	3254 ± 312	1032 ± 121	294 ± 43	3,43 ± 0,87
Полузащитники	12579 ± 870	5132 ± 456	1980 ± 387	498 ± 68	3,67 ± 0,67
Нападающие	10465 ± 980	3687 ± 547	1287 ± 217	278 ± 76	1,76 ± 0,46

Из табл. 4. видно, что вратари преимущественно стоят или медленно ходят пешком, защитники и нападающие набирают в сумме более 9 км бега, из которых около 3,2 км приходится на медленный бег, километр на бег со средней скоростью и около 300 м на спринтерские ускорения, всего 20–25 ускорений за игру. В этом

случае длина спринтерского ускорения в среднем составляет 10–20 м.

Полузащитники обладают наивысшей работоспособностью, поэтому пробегают за матч 12–13 км, со средней скоростью – 2 км и спринтерских ускорений до 500 м. Выполняют 40–50 ускорений за матч.

Таблица 5

Взаимосвязи между показателями соревновательной деятельности и показателями физической подготовленности (n = 19)

Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Кол-во ускорений	1	1								
Объем спринта	2	0,91	1							
ПК АНП	3	0,92	0,94	1						
МПК	4	0,54	0,62	0,73	1,000					
30 м	5	−0,45	−0,63	−0,59	−0,47	1,000				
Купер	6	0,87	0,79	0,52	0,68	−0,47	1,000			
Общий объем	7	0,77	0,46	0,31	0,54	−0,32	0,62	1,000		
Трусца	8	0,32	0,46	0,60	0,48	−0,44	0,64	0,41	1,000	
Бег	9	0,88	0,81	0,76	0,42	−0,34	0,58	0,50	0,63	1

Из табл. 5. видно, что существуют достоверные ($p < 0,001$) корреляционные взаимосвязи между показателями спринтерских ускорений (объем и количество ускорений) и данными аэробной подготовленности мышечного аппарата.

Закключение. Применение тренировок силового характера в тренажерном зале положительно повлияло на подготовку футболистов.



Литература

1. Селуянов, В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборова. – Долгопрудный, 2012. – 157 с.
2. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания. – Москва, 2006. – 192 с.
3. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 234 с.
4. Бабкин, А.Е., Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (футзал) / А.Е. Бабкин, В.Н. Селуянов. – М.: Принт-Центр, 2003. – 30 с.
5. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
6. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.:ТВТ Дивизион, 2005. – 338с.
7. Зациорский, В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. 143 с.
8. Маевский, Е.Н. Коррекция метаболического ацидоза путем поддержания функций митохондрий / Е.И. Маевский, А.С. Розенфельд, Е.В. Гришина, М.Н. Кондрашова. – Пушкино: РАН, 2001. –155 с.
9. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 192 с.
10. Селуянов, В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборова. – Долгопрудный, 2012. – 157 с.
11. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания. – Москва, 2006. – 192 с.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Амелченко, А.Д. Неспециальная подготовка в футболе по системе Селуянова / А.Д. Амелченко // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 1. С. 5-10.

Сведения об авторе

Амелченко Антон Демьянович

Тренер футбольного клуба Славия Мозырь.

Беларусь, Гомельская обл., г. Гомель

E-mail: amel-85@mail.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 1. pp. 5-10.

NOT SPECIAL TRAINING IN FOOTBALL ACCORDING TO THE SELUYANOV SYSTEM

Amelchenko Anton Demyanovich

Coach of the football club Slavia Mozyr.

Belarus, Gomel region, Gomel

E-mail: amel-85@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the importance of the gym and non-specialized methods of training a football player. The impact of non-specialized methods of training in football (training in the gym) is considered.

Keywords: myofibrils, mitochondria, myofibrillary mitochondria, aerobic preparation, mitochondrial protein, mitochondrial systems, statodynamic regime, OMV, GMV.

Поступила в редакцию 10.01.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.01.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

КОНЦЕПТ РУССКОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ПОНИМАНИИ

Садчикова А.С.

Камышинский технологический институт (филиал)
Волгоградский государственный технический университет»
кандидат филологических наук, доцент
кафедра Иностранные языки и гуманитарные науки
Россия, Волгоградская область, г. Камышин.
frolova@kti.ru

Фролова Н.А.

Камышинский технологический институт (филиал)
Волгоградский государственный технический университет»
студ. группа КЭЛС-213
Россия, Волгоградская область, г. Камышин.
frolova@kti.ru



Аннотация. Автор анализирует концепт русскости в современном понимании. Концептуальные понятия «русскость» и «русский» является автоэтнонимом русского народа и в этом смысле они являются доминантными в плане культурной значимости для всех носителей национального языка. Это понятие во многом определяет особенности самоидентификации россиян, специфику их отношения к миру, их идеалов и ценностей. Русскость, как и любое другое синтезирующее смыслы понятие – категория историческая.



Ключевые слова: концепт русскости, русскость, русская душа, русский, русский дух.

Введение. До недавнего времени концептуальная прагматика рассматривалась как сугубо лингвистическое явление – предмет узкого исследования филологов и литературоведов.

Сегодняшний повышенный интерес к прагматике, возник благодаря когнитивному подходу в изучении данного феномена, исходящему из того, что «наша обыденная понятийная система, в рамках которой мы думаем и действуем, по сути своей концептуальна».

В этой связи исследование концепта русскости представляется нам как наиболее актуальное и перспективное, в особенности в рамках сегодняшнего роста гражданско-патриотического сознания и уделению особого внимания воспитанию и образованию молодёжи.

Целью работы является рассмотрение устойчивых выражений «русская душа», «русский дух» и «русский характер», входящих в концепт русскости. Для этого ис-

пользованы методы реферативного и концептуального анализа, наблюдение и методы лингвистической выборки.

Мы исходим из того, что концепт обозначает одну из форм репрезентации знаний о мире с позиций когнитивной семантики, и характеризуется как «ментальная единица», «структура представления знания», вербализированная в слове, словосочетании, фразеологизме и других формах [1].

Концептуальные понятия «русскость» и «русский» является автоэтнонимом русского народа и в этом смысле они являются доминантными в плане культурной значимости для всех носителей национального языка. Это понятие во многом определяет особенности самоидентификации россиян, специфику их отношения к миру, их идеалов и ценностей.

Русскость, как и любое другое синтезирующее смыслы понятие – категория историческая. Каждый период истории имеет

свой набор черт, свою иерархию признаков. На наш взгляд, абсолютно над временным конструктом выступает понятие «русская душа».

Существует точка зрения, что «русская душа» один из сложившихся стереотипов присущих только России, такой же, как матрёшка, берёзка или балалайка. У немцев это поразительная аккуратность, у французов – романтическая любовь, у американцев – мечта, а у русских – душа.

В «Философском энциклопедическом словаре «душа» в обычном словоупотреблении – это совокупность побуждений сознания (и вместе с тем основа) живого существа, особенно человека, антитеза понятий тела и материи [3].

В «Словаре русского языка» (в 4-х томах) душа определяется как «1. Внутренний психический мир человека, его переживания, настроения, чувства и т.п. 2. Совокупность характерных свойств, черт, присущих личности; характер человека» [4].

В словаре В.И. Даля душа — это бессмертное духовное существо, одаренное разумом и волею, в общем значении человек, с духом и телом. Душа также душевные и духовные качества человека, совесть, внутреннее чувство, например, «Душа, есть бесплотное тело духа, в этом значении дух выше души» [5].

В словаре С.И. Ожегова «душа» — это: «внутренний, психический мир человека, его сознание». Также: «в религиозных представлениях — сверхъестественное, нематериальное бессмертное начало в человеке, продолжающее жить после его смерти» [6].

Из всего многообразия определений мы видим, что душа является очень многогранным понятием. Это и совокупность побуждений, и особая субстанция, и ипостась личности, и внутренний мир человека.

Но подлинные корни «русской души» следует искать в православии, которое под душой понимает:

1) составная, субстанциональная часть человеческой сущности, обладающая свойствами, отображающими Божественные совершенства (Быт.1:26);

2) отличная от тела часть человеческой ипостаси (Быт.2:7);

3) человек (Быт.46:26);

4) животное (Быт.1:24) и его жизненная сила (Быт.1:30).

Иногда термины дух и душа могут использоваться у христиан как синонимы.

Именно православное понимание души человека, созданного по образу и подобию Божьему, легло в основу ценностного ядра русской культуры и всего русского. Осознавая, что душа человека бессмертна, веря в её спасение, русский народ становится народом жертвенного подвига.

Вера на протяжении всей истории сплачивала в трудные времена россиян, делала его более цельным, монолитным. Во многих войнах именно православие помогало нашему народу одерживать победы. При этом народы русской цивилизации, России, принявшие православие, отличает доброта, сострадание, любовь к близким и остальным людям, целомудрие, порядочность, честность.

Таким образом «Русская душа» (также «Загадочная русская душа») — подразумевает уникальные черты менталитета русских в сравнении с иностранцами (как правило, с жителями западного мира).

Данное понятие в широком обиходе появилось во второй половине XIX века под влиянием философии произведений ведущих русских писателей, таких как Ф.М. Достоевский и Л.Н. Толстой. В их книгах, популярных и в Европе, главенствовало не эстетическое (как на Западе), а этическое начало, что породило у зарубежного читателя понятийный образ «загадочной русской души». И.С. Тургенев писал, что у настоящего русского сердце от ребёнка [2].

Понятие «Русская душа» тесно связано с «Русским духом» – то есть тем, что составляет русский народный характер, духовную суть русского народа. Это такие черты характера, как благородство, доброта, душевность, щедрость, гостеприимство, незлобивость, взаимовыручка, отзывчивость, чувство справедливости, великая смелость, особенно в трудные и опасные времена, стойкий характер, мечтательность, наличие цели, широта души и открытость.

Именно «русский дух» помог победить нашим дедам и прадедам в Великой Отечественной войне, становясь их главным жизненным стержнем. Практически каждый советский человек становился ярким примером русского характера. Причём понятие распространялось не только на русских по национальности. Таким образом, сформировался психологический конструкт сильного духом советского народа и менталитет целого государства.

Следует отметить, что все преграды и трудности, пережитые нашими предками, не сделали из них жестоких и озлобленных людей, с очерстевшей душой. Напротив, именно они выковали умение сострадать, быть терпимыми, помогать, понимать, принимать и др. и других людей и другие народы. Поэтому русская душа предрасположена к чувству, сочувствию и доброте.



Литература

1. Бабушкин, А.П. Типы концептов в лексико-фразеологической семантике языка / А.П. Бабушкин. Воронеж, 1996. С. 15.
2. Тургенев, И.С. Полн. собр. соч. и писем: В 30 т. Соч.: В 12 т. Письма: В 18 т. / под ред. М.П. Алексеева и др. М.: Наука, 1978 издание продолжается.
3. Философский энциклопедический словарь. М., 1983. 840 с.
4. Словарь русского языка. В 4-х т., Том: Т. 3. П-Р / гл. ред. Евгеньев А.П., ред. Е. А. Иванникова и др. М., 1983. 750 с
5. Даль, В.И. Толковый словарь русского языка: иллюстрированное издание. М., 2022. 896 с.
6. Ожегов Сергей Иванович Толковый словарь русского языка. 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений. Москва, 2012. 1375, [1] с.
7. Современный Энциклопедический словарь. М, 1997. 2079 с.
8. Большой толковый словарь русского языка: современная редакция / Д. Н. Ушаков. Москва, 2008. 959 с.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Садчикова А.С. Концепт русскости в современном понимании / А.С. Садчикова, Н.А. Фролова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 1. С. 11-15.

Сведения об авторах

Садчикова Алина Сергеевна

Камышинский технологический институт (филиал)
Волгоградский государственный технический университет
кандидат филологических наук, доцент
кафедра Иностранные языки и гуманитарные науки
Россия, Волгоградская область, г. Камышин.
frolova@kti.ru

Базовые этические составляющие «русской души» дополняют понятия - правда, истина, совесть, стыд, вина, долг, грех, любовь, свобода, воля. Каждая из приведённых лексем может быть предметом самостоятельного рассмотрения.

Таким образом, проведённое исследование показало, что понимание концепта русскости и его составляющих выходит за рамки метафорического образования, как приёма языковой выразительности, мотивирующий на поиск художественных смыслов и образов. Восприятие рассмотренных понятий является когнитивным процессом, тесно связанным с жизненным, культурным и языковым опытом россиян и всех равнодушных к русской культуре и истории людей.

Фролова Наталья Алексеевна

Камышинский технологический институт (филиал)
Волгоградский государственный технический университет
студ. группа КЭЛС-213
Россия, Волгоградская область, г. Камышин.
frolova@kti.ru

**INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2023. vol. 2, no. 1. pp. 11-15.**

THE CONCEPT OF RUSSIANNES IN THE MODERN SENSE

Sadchikova A.S.

Kamyshinsky Institute of Technology (branch)
Volgograd State Technical University
Candidate of Philological Sciences, Associate Professor
, Department of Foreign Languages and Humanities
Russia, Volgograd region, Kamyshin.
frolova@kti.ru

Frolova N.A.

Kamyshinsky Institute of Technology (branch)
Volgograd State Technical University
stud. group KELS-213
Russia, Volgograd region, Kamyshin.
frolova@kti.ru



Abstract. The author analyzes the concept of Russianness in the modern sense. Russian Russian" and "Russian" are the auto-ethnonyms of the Russian people, and in this sense they are dominant in terms of cultural significance for all native speakers of the national language. This concept largely determines the peculiarities of Russians' self-identification, the specifics of their attitude to the world, their ideals and values.

Russianness, like any other concept synthesizing meanings, is a historical category.

Russian Russian concept, Russian, Russian soul, Russian, Russian spirit.



Keywords: concept of Russianness, Russianness, Russian soul, Russian spirit.

Information about the author

Sadchikova Alina Sergeevna

Kamyshinsky Institute of Technology (branch)
Volgograd State Technical University
Candidate of Philological Sciences, Associate Professor
, Department of Foreign Languages and Humanities
Russia, Volgograd region, Kamyshin.
frolova@kti.ru

Frolova Natalia Alekseevna

Kamyshinsky Institute of Technology (branch)

Volgograd State Technical University
student. group KELS-213
Russia, Volgograd region, Kamyshin.
frolova@kti.ru

Поступила в редакцию 14.01.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.01.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

УДК 796

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

Загритдинова А.Г.

Челябинский государственный университет

Челябинск, Россия

E-mail: alinazagrit@gmail.com



Аннотация. Автор раскрывает значение двигательной рекреации в восстановлении и укреплении здоровья человека. Слово «рекреация» – производное от латинского «гестео» и в самом общем смысле означает восстановление, развлечение. В русскоязычной литературе существует ряд переводов данного термина: восстанавливать, восстановление, выздоровление, возрождаться, крепнуть, отдыхать, приходить в себя. Более широкое и полное определение рекреации представлено во Всемирной биологической энциклопедии. Под рекреацией понимается «восстановление сил и отдых, связанное с игрой или развлечением, а также садоводство, чтение, успокаивающие формы отдыха». Двигательная рекреация должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.



Ключевые слова: двигательная рекреация, двигательная активность, физическая культура, здоровье человека, восстановление физического и психологического самочувствия человека.



Актуальность

В повседневной деятельности организм человека подвержен большим физическим и психическим нагрузкам. Все более широкое распространение получают (особенно в связи с телевидением и компьютерными играми) пассивные виды отдыха, негативно влияющие на физическую подготовленность человека [14]. Низкая активность негативно сказывается на организм человека. В связи с чем возникают низкие адаптационные возможности и различные заболевания. Именно поэтому двигательная рекреация должна быть неотъемлемой частью жизни

каждого человека, что говорит об актуальности данной темы.

Проблема

Проблема данной темы заключается в том, что с течением времени в развитых обществах сложился такой уклад жизни, в котором практически нет места таким понятиям, как спорт и физическая активность. Современный человек – “человек офисный”. Сидячий образ жизни, неправильное питание, экологические проблемы – все это отрицательно сказывается на здоровье человека, и укорачивают его жизнь [10]. В наше время, люди мало что знают о физической рекреации. И зачастую неправильно или вообще не восстанавливают организм

после физических и психологических нагрузок.

Цель

Выявить влияния двигательной рекреации на процесс восстановления физического и психологического самочувствия человека.

Задачи

- 1) Проанализировать понятие двигательной рекреации.
- 2) Рассмотреть виды и влияние двигательной рекреации на человека.
- 3) Рассмотреть психологическую составляющую двигательной рекреации.

Результаты исследования

1. Анализ понятия «Двигательная рекреация»

Недостаточно изученным и относительно новым видом физкультурной деятельности является понятие физической (двигательной) рекреации.

Прежде всего следует сказать, что понятия «физическая рекреация» и «двигательная рекреация» являются синонимами, но в последние годы определение «двигательная рекреация» стала получать большее распространение [4].

Физическую (двигательную) рекреацию также называют как массовая физическая культура, оздоровительная, массово-оздоровительная, массовый спорт, рекреационный спорт, активный отдых, что характеризует ее отдельные стороны [16].

При определении понятия «физическая рекреация» следует исходить из самого словосочетания, «физическое» и «рекреация». Физическое неразрывно связано с телом человека и его организмом – внутренней средой тела, морфофункциональными и физическими признаками тела. В этом случае понятие «физическая рекреация» восходит к своей исторической этимологии, и основная её функция заключается в оптимизации физического здоровья человека [19].

В целом, термин двигательной рекреации исходят именно из предположения, т.е. ориентируются на «физическое» в словосочетании, что составляет основной предмет теории

физической культуры. Между тем, в данном словосочетании существительным является именно рекреация, а физическое – лишь прилагательное.

Слово «рекреация» – производное от латинского «гестео» и в самом общем смысле означает восстановление, развлечение. В русскоязычной литературе существует ряд переводов данного термина: восстанавливать, восстановление, выздоровление, возрождаться, крепнуть, отдыхать, приходить в себя. Более широкое и полное определение рекреации представлено во Всемирной биологической энциклопедии. Под рекреацией понимается «восстановление сил и отдых, связанное с игрой или развлечением, а также садоводство, чтение, успокаивающие формы отдыха» [1].

Таким образом, добавление слова «физическая» делает понятие «физическая рекреация» более конкретным. Оно означает, что в процессе восстановления, оздоровления, отдыха преобладает двигательная деятельность с использованием физических упражнений [8].

2. Виды двигательной рекреации

В структуре физической рекреации выделяют основные виды:

- спорт для всех (футбол, волейбол, плавание, теннис, легкая атлетика, лыжный спорт, велоспорт и другие);
- активный отдых (подвижные игры, состязания, развлечения);
- рекреационно-оздоровительные системы (шейпинг, аэробика, фитнес, пилатес, система К. Купера, П. Иванова, А. Стрельниковой, М. Гриненко и другие);
- спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия (дни спорта и здоровья, спортивные праздники и фестивали, спротландия, поезда «здоровья»);
- туризм (турпоход, турслет, экскурсия, тур, спортивное ориентирование и другие) [9].

Данные виды двигательной рекреации взаимодополняют друг друга и являются сторонами единого оздоровительно-рекреативного процесса [18].

Большинство видов двигательной рекреации сопровождается большим удовольствием от занятий физической деятельностью. Это связано, в первую очередь, с многообразием различных игр такими как: играми с мячом, шайбой, ракеткой, воляном и т.п.. Именно их большая эмоциональная составляющая является большим стимулом для физической деятельностью [13]. Они могут проводиться как, самостоятельно, то есть по личной инициативе, так и в группах, секциях, командах.

Различные виды двигательной рекреации способствуют развитию привлекательных для каждого человека физических способностей. Так, кто-то качает силу, другие упор делают на развитие гибкость, третьи - выносливость и т.д. В основном люди развивают в совокупности свои физические способности и бытовые двигательные навыки, например, ходьба, плавание, бег, прыжки, также овладевают новыми для них – гимнастика, гребля, катание на сноуборде, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, владение клюшкой и т.п. [3].

В последнее время появляются все больше новых видов двигательной рекреации, такие как: метание тарелками, шейпинг, аэробика и т.д. Рекреационный спорт, игры, физические упражнения способствуют удовлетворению потребностей человека. При этом их можно применять в различных учреждениях: в школах, в вузах, колледжах, на заводах и фабриках и т.д. Основной целью двигательной рекреации является организация досуговой деятельности с сопутствующим укреплением здоровья, а не в достижение завышенных показателей в физической деятельности [6].

Все виды двигательной рекреации могут осуществляться дома, в спортзалах, бассейнах, на улице, на пляже, на производственных предприятиях, в местах отдыха и лечения, в различных учреждениях, что делает его доступным для каждого человека [2].

Для человека определенный вид физической рекреации представляет источник положительных эмоций. Во время физической активности человек может самоутвердиться и улучшить свое настроение, а также удовлетворить эстетические, познавательные и коммуникативные потребности [15].

Таким образом, все виды двигательной рекреации помогают с пользой проводить свободное время, бороться с негативными явлениями в жизни, способствуют увеличению работоспособности, расширяют и увеличивают функциональные возможности организма, помогают справляться с неблагоприятными условиями трудовой деятельности или воздействием характера труда [11]. Следует также сказать, что большое разнообразие видов двигательной рекреации позволяют применять их любому человеку в соответствии с его индивидуальными особенностями [12].

3. Психологическая составляющая двигательной рекреации

Двигательная рекреация способствует поддержанию не только физического здоровья, но и психологического. Именно поэтому человеку необходимо находить время для нее, поскольку занятия физическим трудом приносит человеку ощутимую пользу и удовольствие [17].

Двигательная рекреация отличается от спорта тем, в ней отсутствует элемент соревновательности. Именно эта особенность делает данный вид деятельности отдыхом, поскольку индивид не находится под напряжением, всю нагрузку он осуществляет из желания расслабить организм и получить удовольствие [10].

Кроме того, двигательная рекреация носит в большей степени развлекательный характер, поскольку включает в себя рекреацию, что означает отдых, расслабление и восстановление сил. Помимо этого, физическая рекреация способствует развитию личности, обеспечивает творческую активность, культуру поведения, психологическое здоровье [5].

Посредством двигательной рекреации происходит не только снятие эмоционального напряжения, но и проявлению разнообразных спектров эмоционального состояния: чувства удовольствия от процесса физической деятельности, снятия тревожности и др. Занятия спортом помогают абстрагироваться от жизненных проблем, способствуют поднятию самооценки, способствует психологической разгрузки [20].

Таким образом, рекреационный эффект от занятий спортом выражается в том, что личность ощущает прилив сил и удовлетворения от активного отдыха, так как его организм достиг необходимого уровня энергообмена с окружающей средой, в результате физического и психологического оздоровления и возникновению душевного спокойствия. Человек находится в состоянии психологического и физиологического комфорта, у него возникает ощущение сбалансированности эмоциональных состояний [7].



Литература

1. Аслаханов, С. А. М. О соотношении физической рекреации, физической культуры и общей рекреации / С. А. М. Аслаханов, М. А. Эльмурзаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9(151). – С. 19-23. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30103654> (дата обращения: 19.10.2022).
2. Батукаев, А. А. Значение физической рекреации в жизни человека / А. А. Батукаев // Известия Чеченского государственного педагогического института. – 2013. – № 1(7). – С. 10-14. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21834575> (дата обращения: 19.10.2022).
3. Бахирева, Н. А. Физическая культура как одна из сфер жизни человека / Н. А. Бахирева // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы X Юбилейной международной научно-практической конференции, Красноярск, 01 июня 2020 года / Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2020. – С. 364-368. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37151717> (дата обращения: 15.10.2022).
4. Ворожбитова, А. Л. Двигательная рекреация как проблема историографии физической культуры / А. Л. Ворожбитова // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2014. – № 2(41). – С. 213-216. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21515612> (дата обращения: 1.11.2022).
5. Глобенко, Р. Р. Влияние качества физической рекреации студентов на уровень их физического развития и психоэмоционального состояния / Р. Р. Глобенко // Наука и образование сегодня. – 2016. – № 9(10). – С. 81-84. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27215539> (дата обращения: 15.10.2022).

Выводы

Изучив литературу по данной теме и проведя анализ собранных данных, можно сделать вывод, что двигательная рекреация играет огромную роль в жизни человека, поскольку способствует не только укреплению здоровья, но возникновению положительного психоэмоционального состояния.

Физическая рекреация, являясь одной из разновидностей физической культуры, безусловно, занимает достойное место в системе физической культуры.

В дальнейшем хочется верить, что двигательная рекреация будет становиться все популярней и заменять пассивные виды отдыха.

Перспективы исследования данной темы

В данной работе был рассмотрен такой вид физкультурной деятельности как двигательная рекреация. В дальнейшем хотелось бы изучить каким образом можно популяризовать и приобщить людей к данному виду деятельности.

6. Демьянова, Л. М. Оздоровительно-рекреативная физическая культура в жизни человека / Л. М. Демьянова, А. Е. Ильченко // Аллея науки. – 2018. – Т. 4. – № 5(21). – С. 457-459. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35184178> (дата обращения: 1.11.2022).
7. Золоилов, Ю. С. Физическая рекреация как средство физической культуры / Ю. С. Золоилов // Идеи и проекты молодежи России. В мире исследований : Материалы Всероссийской научно-практической конференции и Международного форума студенческой и учащейся молодежи, Чебоксары, 30 сентября – 07 2016 года / Главный редактор - Нечаев Михаил Петрович. – Чебоксары: Негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования "Экспертно-методический центр", 2016. – С. 78-80. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27566283> (дата обращения: 19.10.2022).
8. Иманбаев, А. Теоретические основы физической рекреации / А. Иманбаев // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. – 2017. – № 3. – С. 229-233. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29298649> (дата обращения: 19.10.2022).
9. Карева, Г. В. Рекреация и здоровый образ жизни / Г. В. Карева, Л. И. Забелина // Евразийский союз ученых. – 2020. – № 1-5(70). – С. 11-12. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42781575> (дата обращения: 1.11.2022).
10. Митусова, Ю. В. Социально-психологические основы физической рекреации / Ю. В. Митусова // Электронный научный журнал. – 2017. – № 3-2(18). – С. 293-297. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29079016> (дата обращения: 15.10.2022).
11. Рыжкова, А. А. Физическая рекреация, как часть физической культуры в жизни студента / А. А. Рыжкова, И. Г. Лучинина // Развитие образования в России: проблемы и перспективы : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Новосибирск, 01–27 декабря 2017 года. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества", 2017. – С. 139-142. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=31633505> (дата обращения: 19.10.2022).
12. Смирнова, Н. В. Физическая рекреация: современное состояние и перспективы развития / Н. В. Смирнова, М. А. Эльмурзаев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 12-14. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29320465> (дата обращения: 20.10.2022).
13. Смородинова, Р. В. Роль и место физической рекреации в жизни современного студента / Р. В. Смородинова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 14–15 мая 2021 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2021. – С. 322-327. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46388634> (дата обращения: 19.10.2022).
14. Столяров, В. И. Спорт для здоровья и рекреации в системе физического воспитания студенческой молодежи / В. И. Столяров, С. Ю. Баринев, М. М. Орешкин // Педагогическое образование и наука. – 2019. – № 5. – С. 37-43. – EDN VVKCEG. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42397013> (дата обращения: 15.10.2022).
15. Федорова, А. В. Использование игровых видов спорта в физической рекреации / А. В. Федорова, Р. В. Стрельников // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXXIII всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 22 апреля 2022 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2022. – С. 192-196. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41012586> (дата обращения: 18.10.2022).
16. Физическая рекреация - важная часть моторного поля в пространстве физической культуры и спорта / С. И. Филимонова, А. А. Лотоненко, А. И. Бугаков [и др.] // Культура физической и здоровья. – 2015. – № 2(53). – С. 7-10. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23694808> (дата обращения: 19.11.2022).
17. Физическая рекреация как элемент образа жизни современного человека / М. А. Эльмурзаев, К. Ш. Дунаев, Ю. В. Яковлев, М. К. Дунаев // Ученые записки университета им.

- П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4(158). – С. 380-383. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35095025> (дата обращения: 15.10.2022).
18. Шошина, В. А. Рекреативная физическая культура у студентов / В. А. Шошина // Наука-2020. – 2022. – № 5(59). – С. 43-48. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=471644029> (дата обращения: 15.10.2022).
19. Эльмурзаев, М. А. К определению понятия «физическая рекреация» / М. А. Эльмурзаев // Психология. Спорт. Здравоохранение : Сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 30 октября 2021 года. – Санкт-Петербург: Гуманитарный национальный исследовательский институт НАЦРАЗВИТИЕ, 2021. – С. 30-32. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25669015> (дата обращения: 15.10.2022).
20. Яранцева, А. А. Положительное влияние рекреации на здоровье человека / А. А. Яранцева, Л. И. Минизянова // Студенческая наука и XXI век. – 2021. – Т. 18. – № 1-2(21). – С. 374-376. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48119976> (дата обращения: 1.11.2022).

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Загритдинова, А.Г. Двигательная рекреация / А.Г. Загритдинова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 1. С. 16-23.

Сведения об авторах

Загритдинова Алина Габдрашитовна

Студент, группа ППД-301

Челябинский государственный университет

Челябинск, Россия

E-mail: alinazagrit@gmail.com

Научный руководитель

Валентин Дмитриевич Иванов

кандидат педагогических наук, доцент

доцент кафедры физического воспитания и спорта.

Челябинский государственный университет

Челябинск, Россия.

E-mail: vdy-55@mail.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 1. pp. 16-23.

MOTOR RECREATION

Zagritdinova A.G.

Chelyabinsk State University

Chelyabinsk, Russia

E-mail: alinazagrit@gmail.com



Abstract. The author reveals the importance of motor recreation in the restoration and strengthening of human health. The word "recreation" is derived from the Latin "recreo" and in the most general sense means recovery, entertainment. In the Russian-language literature, there are a number of translations of this term: to restore, recovery, recovery, rebirth, strengthen, rest, re-

cover. A broader and more complete definition of recreation is presented in the World Biological Encyclopedia. Recreation is understood as "recuperation and rest associated with play or entertainment, as well as gardening, reading, soothing forms of recreation." Motor recreation should be an integral part of every person's life.



Keywords: motor recreation, motor activity, physical culture, human health, restoration of physical and psychological well-being of a person.

Information about the author

Zagretdinova Alina Gabdrashitovna

Student, PPD-301 group

Chelyabinsk State University

Chelyabinsk, Russia

E-mail: alinazagrit@gmail.com

Поступила в редакцию 14.12.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.01.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ХОККЕЙ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Ролёнок Д.Ю.

Челябинский государственный университет

Челябинск, Россия

E-mail: drolenok@mail.ru



Аннотация. Автор рассматривает историю становления хоккея как спорта в России и перспективы его развития. Хоккей с шайбой, как вид спорта, прошёл достаточно долгий путь в своём развитии. На первых порах он был лишь забавой для развлечения канадских студентов, но постепенно развиваясь, модернизируя условия проведения игры, совершенствуя правила и привлекая больше заинтересованных людей, игроки и любители этого вида спорта смогли превратить его в одно из самых масштабных и зрелищных спортивных мероприятий, любимых миллионами болельщиков во всём мире.

Хоккей признан жестким и опасным видом спорта, но у него есть свои положительные стороны: командная игра, требующая умение работать в коллективе; развивает силы; формирует спортивного телосложения; требует высокой самоотдачи и смелости от игроков. У хоккея можно отметить и отрицательные стороны: травмы, ушибы и серьезный уровень травматизма в течение игрового сезона; возможно и развитие тяжелых посттравматических патологий опорно-двигательного аппарата; требует большое количество времени и энергии на протяжении всей спортивной карьеры.



Ключевые слова: хоккей, история хоккея, хоккей в России, становление хоккея, хоккей с шайбой.



Актуальность темы

Хоккей является одним из самых популярных видов спорта во всем мире. На вопросы о том, где и в какое время появился данный вид спорта невозможно дать достоверный и достаточно точный ответ. Споры о месте рождения хоккея не прекращаются и по настоящее время. Наиболее распространенными точками зрения являются следующие: согласно первой из них - игру на льду с продолговатыми палками придумали в Канаде (Монреаль), согласно другой точке зрения, хоккей появился в Голландии, потому как существуют картины голландских мастеров, где изображены люди, которые играют в игру, очень смахивающую на хоккей. Также существуют версии, что хоккей пошел родом из Франции, так как его термин имеет французское происхождение, или из Древней Индии - о чем свидетельствуют фрески, изображенных людей, которые играют в небольшой мяч изогнутыми палками.

Несмотря на расхождение мнений о происхождении данного вида спорта, можно говорить о том, что хоккей очень быстро и стремительно стал игрой мирового уровня.

Хоккей очень быстро распространяется по всем странам мира. Год за годом этот вид спорта становится популярнее и агрессивнее. Постепенно все больше людей становятся его фанатами, количество которых постоянно растет.

Для того, чтобы определить важные аспекты темы, было обработано 20 статей, в результате которых получены значимые выводы.

Проблемы

Хоккей с шайбой является на данный момент одним из самых зрелищных, популярных, узнаваемых и актуальных видов спорта у болельщиков и зрителей, которые интересуют темой спорта во всем мире.

Но далеко не каждый фанат, а тем более, не каждый обычный зритель знает и интересуется первоначальным происхождением данного вида спорта.

К тому же в настоящее время современный человек испытывает на себе огромный поток разносторонней информации, которая идет из различных источников. Поэтому, может быть, достаточно сложно понять и определить для себя последовательность истории развития хоккея с шайбой. В связи с этим перед нами и встает вопрос рассмотрения возникновения и истории хоккея в мире.

Цели

- 1) Рассмотреть путь возникновения хоккея с шайбой.
- 2) Построить хронологию развития данного вида спорта в течение мировой истории.
- 3) Проанализировать место хоккея в современном мире.

Задачи

- 1) Осветить историю происхождения и развития хоккея с шайбой в мире
- 2) Проанализировать зарождение и развитие хоккея в СССР и России
- 3) Изучить хоккей с шайбой в XXI веке, его современное состояние

Методы, средства, материалы

- 1) Сбор материалов;
- 2) Изучение литературы по данной теме;
- 3) Анализ собранных данных;
- 4) Оформление результатов в ходе сравнительного анализа.

Результаты, полученные в ходе исследования

1. История происхождения и развития хоккея с шайбой в мире

Исследователи древних гробниц, изучающие рисунки и надписи, которые были сделаны около двух тысяч лет до н.э. зафиксировали факт, что Египтяне гоняли палками круглый диск.

Что-то похожее было и у греков, возможно, игру у них позаимствовали Римляне и со временем, распространили ее по своей растущей империи. Так игра дошла до Британских островов, а там она стала тем, что сейчас называют «Бэнди». «Бэнди» – это катание мяча по траве, но игра зимой приобрела новый смысл. На заснеженном поле играть мячом крайне затруднительно, а вот лед подходит для этого гораздо лучше [19]. Знали подобную игру и в

Китае четыре с половиной века тому назад. Хоккейными поединками увлекались даже древние индейцы. Свидетельство этому были фрески, которые представлены в национальном антропологическом музее Мехико. На этих фресках изображены спортсмены, которые играют в небольшой шарик изогнутыми палками [5].

Так, согласно одной из теорий, хоккей завезли в Канаду французы, которые были колонизаторами данной страны в период с 16 по 18 век. Всё дело в том, что изогнутая пастушья палка с французского звучала как «хокэ». Именно с её помощью французские крестьяне и соревновались в игре, которая походила на современный хоккей [9]. В 1847 г. в Монреале (Канада) в городской суд поступили жалобы на молодых людей, с криками гонявших палками на катке камни. Первым официальным матчем по хоккею с мячом считается состоявшаяся 3 марта 1875 г. встреча студентов из Монреала на катке «Виктория». Команды состояли из девяти человек и играли деревянной шайбой, поставили хоккейные ворота, а защитную экипировку позаимствовали из бейсбола [12]. В 1877 году студенты монреальского университета Макгилла изобрели первые семь правил игры в хоккей с шайбой. В 1879 году придумали и выполнили резиновую шайбу, которая и по сей день является игровым инструментом хоккея. Впервые правила игры в хоккей получили официальную регламентацию и были напечатаны в 1886 году [4]. В 1893 г. генерал-губернатор Канады лорд Фредерик Артур Стэнли приобрел за десять фунтов стерлингов кубок, который был похож на перевернутую пирамиду из серебристых колец для вручения чемпиону страны. Так появился легендарный трофей – Кубок Стэнли [18].

Только в начале двадцатого века хоккеем заинтересовались и другие европейские страны. Конгресс в Париже в 1908 году основал Международную федерацию хоккея на льду, объединившую изначально четыре страны – Великобританию, Бельгию, Францию, Швейцарию. В 1914 г. возникла Канадская хоккейная ассоциация, а в 1920 г. она стала членом Международной федерации хоккея. Хоккей распространил-

ся и на территории США, а далее постепенно превратился в бизнес. В целях повышения популярности и финансовых доходов от матчей, игру сделали более зрелищной, изменив правила и сократив количество игроков на льду. Вратарям разрешили падать, в качестве штрафного броска утвердили противостояние один на один, то есть буллиты, также было разрешено направлять шайбу вперед через всю игровую площадку [6]. Хоккей стал настоящим шоу. Зрители посещали турниры, которые чем-то напоминали гладиаторские бои, игроки дрались между собой и с судьями. Количество играющих команд быстро увеличивалось, пришла огромная популярность этой игры в Центральной Америке. Зрители, которые посещали матчи, часто не понимали что происходит на льду, складывалось мнение, что игроки просто не умеют держать себя в руках [19].

Стоит отметить и Чемпионаты мира. Они ведут отсчет от турнира, который проводился в 1920 году во время VII летних Олимпийских игр. Победу одержали в нем канадцы, которые к 1954 году, когда в мировом первенстве дебютировала команда сборной СССР, уже имели в копилке своих наград пятнадцать высших титулов из возможных двадцати. Два раза чемпионство мира бралось хоккеистами из Чехословакии, а еще по одному разу из Великобритании, Америки и Швеции. Таковой была расстановка сил в мировом хоккее на 1954 год [10].

2. Зарождение и развитие хоккея в СССР и России

Хоккей с шайбой был распространен в странах Европы, Канаде и США, но в СССР этот вид спорта практически не встречался. В 1911 году Россия вступила Международную лигу хоккея на льду, но поскольку данная игра не получила распространения в нашей стране, то Всероссийский хоккейный союз вскоре вышел из данной лиги [1]. После 1917 года в России был популярен хоккей с мячом или как его называли «бенди». В хоккей с шайбой играли в большинстве своем студенты физических институтов, изучавшие данный вид спорта в рамках учебной программы.

Так, нашей стране развитие «канадского» хоккея берёт начало в 1932 году, когда прошёл первый дружеский матч между командой немецкого рабочего союза «Фихте» и советской командой по хоккею с мячом. Несмотря на победу, в СССР развитие хоккея не получило широких масштабов и затихло вплоть до 1945 года, когда председателем Комитета по делам физической культуры и спорта СССР Николаем Романовым была сформирована резолюция, согласно которой развитие хоккея с шайбой стало приоритетной задачей в спортивной политике Советского Союза [9]. Днем зарождения и начала развития хоккея с шайбой считается 22 декабря 1946 года, потому как в этот день были сыграны первые матчи в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой. Данный вид спорта называли "Канадским хоккеем". Первым чемпионом СССР стала московская команда "Динамо". Играть в хоккей с шайбой в Советском Союзе начали после победы в Великой Отечественной войны. В самые краткие сроки ведущие спортсмены в хоккее с мячом освоили Канадский хоккей, оставив от отечественного хоккея все самое лучшее - это коллективность действий, своевременность и точность передач, высокий уровень мастерства скоростного маневрирования на льду [3].

1 апреля 1952 года хоккейная организация Советского Союза вступила в Международную лигу хоккея на льду, которая с 1978 г. называется Международной федерацией хоккея на льду. Далее развитие хоккея с шайбой в России пошло стремительно [7]. Для того чтобы подготовить полностью конкурентоспособную хоккейную сборную Советского Союза потребовалось девять лет. В 1954 году наши хоккеисты дебютировали на Чемпионате мира и сразу же одержали в нём победу [2]. История российского хоккея только начиналась и всего через пару лет, в 1956 году, советская команда забирает олимпийское золото. А дальше произошёл один из самых известных, зрелищных и значимых матчей не только в сфере хоккея, где он, пожалуй, является лидером, но и в целом

по всем видам спорта. Первый матч суперсерии 1972 года СССР против Канады, когда советских хоккеистов стали воспринимать как главных конкурентов до того бесспорных лидеров всей хоккейной сцены, победителей и чемпионов НХЛ - канадцев. После этого матча и в целом всей суперсерии, в историю советского и российского спорта вписали свои имена такие легендарные хоккеисты как Александр Якушев, Владислав Третьяк, Валерий Харламов и другие основатели «Красной машины», как называли советскую хоккейную сборную во всём мире [22]. После в 1972 году хоккей с шайбой в СССР претерпевает изменения. Происходит смена игроков, смена тренеров. Эстафету от пары Чернышёв - Тарасов приняли Всеволод Бобров и Борис Кулагин.

Сборная СССР побеждала на чемпионатах мира 1973, 1974, 1975 годов и в олимпийском турнире в 1976 году в Инсбруке. В 1977 году, после двух подряд неудач на чемпионатах мира, сборную страны и клуб ЦСКА возглавил Виктор Тихонов. Под руководством Тихонова сборная СССР восемь раз побеждала на чемпионатах мира и трижды на Олимпийских играх [8].

3. Хоккей с шайбой в XXI веке, его современное состояние

В середине 1990-х годов российский хоккей утратил передовые позиции в мире. К снижению результатов как на Олимпийских играх, так и чемпионатах мира привели следующие причины:

1) в результате экономического кризиса в стране значительно сократилось финансирование хоккея;

2) отток ведущих хоккеистов за рубеж значительно снизил уровень игры команд внутреннего чемпионата, что привело к ослаблению сборных команд страны;

3) недостаточное материально-техническое обеспечение хоккейных клубов и спортивных школ негативно отразилось на подготовке спортивного резерва и повышении квалификации тренерских кадров, на качестве учебно-тренировочного процесса [13].

С 1998 года в программе Олимпийских зимних игр появился женский хоккей. Сборная России принимала участие в

олимпийских турнирах пять раз и пока наша команда ни разу не поднималась на пьедестал почёта [17]. В этом же году сборная России завоевала серебряные медали на зимних Олимпийских играх в Японии, а в 2002 году - бронзовые медали на Олимпиаде в США. После следовали чемпионаты мира, где в 2008, 2009, 2012 и 2014 годах российская сборная выигрывала, не понеся ни единого поражения на тех турнирах. В 2008 и 2009 годах сборная России смогла обыграть Канаду, в 2012 и 2014 - Словакию и Финляндию [8].

Скандал из-за допинга не позволил участвовать сборной России на Олимпиаде 2018 года, но вместо нее играли Олимпийские спортсмены из Российской Федерации и завоевали золотые медали, обыграв сборную Германии в финале.

В марте 2020 года из-за COVID-19 были перенесены и отменены практически все спортивные соревнования и мероприятия во всем мире. Жесткие ограничения, введенные во время пандемии, отразились на организации тренировочного процесса хоккеистов всех уровней. Карантин поставил жесткие ограничения для тренировок профессиональных спортсменов, которые лишились соревнований на весенне-летний сезон [2].

В то время как мировой хоккей оказался временно приостановлен, его звезды все равно оставались на виду, но уже в социальных сетях. Домашние тренировки в исполнении знаменитых хоккеистов успели превратиться в новый тренд. Евгений Малкин, Александр Овечкин, Илья Ковальчук, Артемий Панарин, Кирилл Капризов и Никита Кучеров поделились видеофрагментами своих домашних тренировок. Спортивные школы, знаменитые спортсмены и различные академии дополнительных занятий по хоккею организовывали онлайн-тренировки на различных видеоплатформах [24].

Выводы

Хоккей с шайбой, как вид спорта, прошёл достаточно долгий путь в своём развитии. На первых порах он был лишь забавой для развлечения канадских студентов, но постепенно развиваясь, модернизируя условия проведения игры, совершенствуя

правила и привлекая больше заинтересованных людей, игроки и любители этого вида спорта смогли превратить его в одно из самых масштабных и зрелищных спортивных мероприятий, любимых миллионами болельщиков во всём мире.

Хоккей признан жестким и опасным видом спорта, но у него есть свои положительные стороны: командная игра, требующая умение работать в коллективе; развивает силы; формирует спортивного телосложения; требует высокой самоотдачи и смелости от игроков. У хоккея можно отметить и отрицательные стороны: травмы, ушибы и серьезный уровень травматизма в течение игрового сезона; возможно и развитие тяжелых посттравматических патологий опорно-двигательного аппарата;

требует большое количество времени и энергии на протяжении всей спортивной карьеры.

Данный вид спорта считается одной из самых грубых игровых дисциплин, поэтому те, кто играют в хоккей - каждый раз проявляют своё мужество и характер. Ведь не зря поется в известной песне: «Трус не играет в хоккей».

Перспективы исследования данной темы

В представленной работе была рассмотрена история и современность хоккея с шайбой. В дальнейшем можно изучить такие моменты, как травматизм в данном виде спорта, проблемы судейства, техники и правила игры в хоккей.



Литература

1. Барыкина, А. К. История развития женского хоккея с шайбой в России / А. К. Барыкина // Вестник спортивной истории. – 2020. – № 1(20). – С. 23-29.
2. Власов, А. В. Организация и управление тренировочным процессом на спортивно-оздоровительном этапе (на примере хоккея с шайбой) / А. В. Власов, И. Т. Шарыгина // Научные исследования и современное образование : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 21 июня 2019 года. – Чебоксары, 2019. – С. 123-124.
3. Волкова, Е. А. Зарождение и развитие хоккея с шайбой в СССР и России / Е. А. Волкова, И. К. Халилов // Аллея науки. – 2018. – Т. 1. – № 3(19). – С. 415-417.
4. Воронов, Н. А. История возникновения и развития хоккея в мире / Н. А. Воронов // Вестник современных исследований. – 2018
5. Воронов, Н. А. История развития хоккея с шайбой / Н. А. Воронов, С. М. Чернышов // Центральный научный вестник. – 2018. – Т. 3. – № 12(53). – С. 51-53.
6. Воронов, Н. А. Правила игры в хоккей с шайбой / Н. А. Воронов // Проблемы теории и практики современной науки : Сборник научных статей / Научный редактор Е.С. Астахова. – Москва, 2018. – С. 25-28.
7. Воронов, Н. А. Хоккей с шайбой на льду / Н. А. Воронов // Материалы конференций ГНИИ «НАЦРАЗВИТИЕ». Август 2018 : Сборник избранных статей, Санкт-Петербург, 28–30 августа 2018 года. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 83-85.
8. Долгодуш, Д. С. История и развитие хоккея в России / Д. С. Долгодуш, Н. С. Илясов // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященная 300-летию Российской академии наук : Национальная конференция с международным участием, Белгород, 18–20 мая 2022 года. – Белгород, 2022. – С. 283-286.
9. Зорин, А. А. Хоккей: один из любимых зимних видов спорта. История развития в мире и России / А. А. Зорин // Международная научно-техническая конференция молодых ученых, Белгород, 25–27 мая 2020 года. – Белгород, 2020. – С. 6313-6316.
10. Исаев, А. П. Проблемы подготовки олимпийского резерва в хоккее с шайбой (физиологические, психолого-педагогические аспекты состояния, спортивного совершенствования, восстановления и результативности) / А. П. Исаев, В. Л. Ляпкало, А. В. Ненашева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2010. – № 19(195). – С. 20-24.
11. Казаков, А. А. Значение силовой подготовки в хоккее с шайбой и взаимосвязь силы с другими базовыми физическими качествами / А. А. Казаков, В. А. Блинов, Е. П. Храменок //

Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения : Материалы Всероссийской научно-практической конференции: электронный ресурс, Омск, 13 февраля 2018 года. – Омск, 2018. – С. 193-200.

12. Копейкина, Т. Е. История развития зимних олимпийских видов спорта : Учебно-методическое пособие / Т. Е. Копейкина. – Архангельск : Северный государственный медицинский университет (г. Архангельск) Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию, 2013. – 97 с.

13. Коробейникова, Е. И. Коротко о женском хоккее с шайбой / Е. И. Коробейникова, М. А. Даянова // Наука-2020. – 2021. – № 4(49). – С. 142-147.

14. Курбацкий, А. П. Последовательность обучения технике в хоккее с шайбой / А. П. Курбацкий, А. Н. Мартыненко, П. А. Фридрих // Мир спорта. – 2022. – № 1(86). – С. 51-54. – EDN QZXKAG.

15. Литвиненко, Н. А. Развитие зимних Олимпийских видов спорта / Н. А. Литвиненко, Е. С. Бережная // International scientific news 2017 : XXVIII Международная научно-практическая конференция, Москва, 22 декабря 2017 года. – Москва, 2017. – С. 715-716.

16. Максимова, Т. А. Совершенствование физической подготовки юных хоккеистов / Т. А. Максимова, К. С. Руденко // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 5-1(68). – С. 233-237.

17. Мартынович, Н. В. Некоторые аспекты из истории становления и развития терминологии хоккея с шайбой в английском языке в свете социолингвистики / Н. В. Мартынович // Омский научный вестник. – 2012. – № 4(111). – С. 182-185.

18. Михно, Л. В. Детско-юношеский хоккей - фундамент хоккея высших достижений / Л. В. Михно, А. В. Точицкий, И. А. Чичелов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 12-14.

19. Пожималин, В. Н. История возникновения хоккея и его развитие / В. Н. Пожималин, Р. В. Пузыревский, О. В. Крапивин // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 47. – С. 2647-2652.

20. Рассказов, А. В. Хоккей с шайбой, детский хоккей в России / А. В. Рассказов, В. Э. Белостропова // Scientific perspectives 2018 : Сборник материалов XXXV Международной научно-практической конференции, Москва, 26 марта 2018 года. – Москва, 2018. – С. 231-233.

21. Севенард, Д. В. Голкипер в современном/российском хоккее с шайбой. Часть 1. "хороший вратарь" / Д. В. Севенард, С. И. Швед, В. С. Волков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 3(35). – С. 33-41.

22. Сергеева, А. Г. Хоккей как национальное достояние России / А. Г. Сергеева, Л. А. Маняпов // Colloquium-Journal. – 2019. – № 11-3(35). – С. 88-93.

23. Социальная значимость массовых зимних видов спорта в регионах Российской Федерации (на примере истории развития хоккея с шайбой в Курской области) / А. Л. Гречишников, А. И. Левин, Е. В. Гученко, Е. В. Савенков // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 2-2. – С. 103-106.

Шачкова, Т. А. Российский хоккей в XXI веке: программы подготовки юных хоккеистов / Т. А. Шачкова, В. В. Шалаев // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее : Сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Минск, 06–07 мая 2021 года. – Минск, 2021. – С. 119-124.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Ролёнок, Д.Ю. Хоккей: история и современность / Д.Ю. Ролёнок // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 1. С. 24-30.

Сведения об авторах

Ролёнок Дарья Юрьевна

ППД-301

Челябинский государственный университет

Челябинск, Россия

drolenok@mail.ru

Научный руководитель

Валентин Дмитриевич Иванов

кандидат педагогических наук, доцент

доцент кафедры физического воспитания и спорта

Челябинский государственный университет

Челябинск, Россия

vdy-55@mail.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2023. vol. 2, no. 1. pp. 24-30.

HOCKEY: HISTORY AND MODERNITY

Rolenok D.Yu.

Chelyabinsk State University

Chelyabinsk, Russia

E-mail: drolenok@mail.ru



Abstract. The author examines the history of the formation of hockey as a sport in Russia and the prospects for its development. Ice hockey, as a sport, has come a long way in its development. At first, it was just fun for the entertainment of Canadian students, but gradually developing, modernizing the conditions of the game, improving the rules and attracting more interested people, players and fans of this sport were able to turn it into one of the largest and most spectacular sporting events loved by millions of fans around the world.

Hockey is recognized as a tough and dangerous sport, but it has its positive sides: a team game that requires the ability to work in a team; develops strength; forms a sporty physique; requires high dedication and courage from players. Hockey can also have negative sides: injuries, bruises and a serious level of injury during the playing season; the development of severe post-traumatic pathologies of the musculoskeletal system is also possible; it requires a lot of time and energy throughout a sports career.



Keywords: hockey, history of hockey, hockey in Russia, formation of hockey, ice hockey.

Information about the author

Rolenok Darya Yurievna

Chelyabinsk State University

Chelyabinsk, Russia

E-mail: drolenok@mail.ru

Поступила в редакцию 19.12.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.01.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

УДК 111.85

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ПОДНЯТИЯ САМООЦЕНКИ, ЧЕРЕЗ ФОТОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ

Татаурова Н.С.

Психолог, Марклеберг, Германия

E-mail: vasilissa5@yandex.ru



Аннотация: Эта статья включает в себя сочетание психологических методов познания, работу над самооценкой, обучение невербальному общению с другими, приводящее к самоцели, выработке хороших привычек для своих достижений. Начальная точка отчета и конечный результат фиксируются профессиональной фотосессией в трех разных изображениях.



Ключевые слова: психология, эстетика, самоанализ, фотография, самооценка



Актуальность. Современное общество под влиянием социальных сетей, где пропагандируется легкий успех, красота и деньги, испытывает сильное давление на личностные качества человека. Находясь в постоянном сравнении себя и другой персоны, самооценка индивида значительно понижается, что в дальнейшем приводит к внутренним расстройствам, болезням, разрушению межличностных отношений.

Цель. С помощью психологических методов и проведения отчетности выполняемых действий, проводится внутренний психоанализ для понимания своих личных желаний, а не навязанных социумом, понимания своей личности, вырабатывания новых способов реагирования на привычные реакции окружающих. Проявления себя окружающему миру в соответствии с внутренним состоянием.

Методы исследования

Эмпирические: наблюдение и самонаблюдение, беседа, психологическое моделирование; качественный метод - качественный анализ и лонгитюдный метод

Проект состоит из пяти этапов.

Вводный этап

Проведение фотосессии клиента в трех образах (формальный, неформальный и интимный).

Консультация на выявление основных потребностей клиента.

Формирование стартовой позиции работы – точки А

I этап. Работа над внутренним состоянием личности

– Каким видят меня окружающие?

– Какой я на самом деле? Какие положительные и отрицательные черты мне присущи?

2. Создание своего внутреннего образа

– Какие навыки надо освоить или усилить, чтобы приблизиться к образу авторитета?

– Какие действия для этого надо совершить?

– Поиск женских авторитетов в разных сферах жизни (в рассмотрении частей колеса баланса: здоровье, окружение, семья, финансы, хобби, работа, творчество, образование).

– Что привлекает в этих авторитетах?

– Какие общие черты есть у них и у клиента?

– Различия.

– Как чувствовал бы себя клиент обладая теми или иными качествами?

3. Воплощение в физическом плане. Создания внутреннего ресурса для самооценки. Разрешение тратить на себя финансы, инвестирование в свое рутинное настроение:

– покупка повседневного дорогого белья на уровень выше, чем покупалось до этого;

– педикюр вне зависимости от времени года;

– смена домашней одежды, в которой не стыдно встретить высокостатусного человека;

– создание дома атрибутов, декора и интерьера с отражением внутреннего мира клиента. Разбор и выбрасывание не используемых предметов и одежды дома

Консультация в самоанализе

Дополнительные задания:

Упражнение «Денежная дорожка»: первого числа месяца отложить монету номиналом один (рубль, евро и т.п.), на следующий день, второго числа отложить с номиналом 2 и т.д. Откладывать до конца месяца. При накоплении 10 (рублей, евро) обменять на банкноту 10, далее при накоплении достаточной для более крупной купюры – обменять на банкноту. При пропуске начинать упражнение с первого числа следующего месяца. Собранную сумму денег использовать для формирования финансовой подушки.

Ежедневное ведение дневников успеха, благодарности и радости. Отчеты написания присылаются куратору на проверку. Если в оговоренное время отчет не поступил, куратор должен проконтролировать и напомнить клиенту о выполнении задания.

Продолжительность 1 месяц

II этап. Работа над внешним видом для правильного считывания окружающими невербальных знаков, посылаемых своим образом.

– Проработка стилистических деталей в одежде, отражающих личность и подчеркивающих черты характера;

– проработка прически, макияжа и маникюра;

– обувь.

Консультация в разборе ситуаций не разрешения себе позволять жить так, как хочется. Отработка убеждений и стереотипов

Продолжительность 1 месяц

III этап. Работа над физическим состоянием тела, делается от запроса клиента

– поход к массажисту;

– к косметологу;

– тренер по фитнесу или другой, наиболее подходящей клиенту, физическая нагрузка;

– обращение к нутрициологу, диетологу.

Консультация в вопросе принятия своего тела

Продолжительность 1 месяц

Заключительный этап

Фотосессия в 3 образах (формальный, неформальный и интимный). Фиксация проделанной работы – точка Б.

Учитывая длительность формирования мозгом новых привычек и возможность возвращения клиента в точку А, продолжается психологическая поддержка на протяжении 2 месяцев после завершения заключительного этапа.

Глубокая работа над самооценке включает сознательные и подсознательные уровни деятельности личности, что позволяет косвенно затрагивать все сферы жизни и создавать внутренний фундамент веры в себя и собственные силы, как следствие, дальнейшие положительные изменения в жизни клиента. Документирование процесса помогает клиенту наблюдать пройденный путь, произошедшие изменения за время участия в проекте. Записывание ежедневных моментов развивает концентрацию на важных вещах для клиента и помогает находиться в настоящем момент времени, уменьшает потребность копаться

в своем прошлом и постепенно учит клиента планировать свое будущее, ставить цели.



Литература

1. Купцов, И.И. Основные методы психологических исследований: особенности и опыт применения / И.И. Купцов, Т.В. Пивоварова // Прикладная юридическая психология. 2020, № 4(53). С.32-39.
2. Грин, Р. 48 законов власти / Пер. с англ. Е.Я. Мигуновой; науч. консульт. В.В. Андрушкевич. М.: РИПОЛ классик, 2021. 766 с.
3. Грин, Р. Законы человеческой природы / Р. Грин. М.: Альпина Паблишер, 2021. 936 с.
4. Sedikides, C. & Spencer, S.J. (Eds.) The Self. New York: Psychology Press, 2007.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Татаурова, Н.С. Авторская методика поднятия самооценки, через фотопсихологические проекты / Н.С. Татаурова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т.2. № 1. С. 31–34.

Информация об авторе

Татаурова Наталья Сергеевна

психолог, фотограф

Марклеберг, Германия

E-mail: vasilissa5@yandex.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 1. pp. 31-34.

THE AUTHOR'S METHOD OF RAISING SELF-ESTEEM, THROUGH PHOTOPSYCHOLOGICAL PROJECTS

Tataurova N.S.

Markkleeberg, Germany, **E-mail:** vasilissa5@yandex.ru



Abstract. This article includes the combination of psychological methods of cognition, work on self-esteem, learning non-verbal communication with others, leads to an end in itself, the development of good habits for their achievements. The initial point of the report and the final result is fixed by a professional photo session in three different images.



Keywords: psychology, aesthetics, introspection, photography, self-esteem

Information about the author

Tataurova Natalia Sergeevna

Psychological consultant, photographer

Markkleeberg, Germany

E-mail: vasilissa5@yandex.ru

Поступила в редакцию 11.01.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию.

нию 22.01.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>