

Невербальная коммуникация, то есть, внеречевое общение, передача информации через интонацию, выражение лица, позу, жесты, – является значимой частью процесса взаимодействия. Некоторые авторы утверждают, что 65% информации при разговоре человек получает через невербальные компоненты общения. Язык нашего тела выражает неповторимый контекст, в котором одно и то же содержание может получить различный смысловой оттенок. Невербальная коммуникация помогает понять собеседника, информирует о том, как он нас слушает.

Существует определенная градация в значимости жестов и движений тела в процессе общения. Наиболее выразительными в этом отношении являются глаза и лицо, затем – движения головой, плечами и руками, ориентация туловища и ограничение положения ног. Жестикуляция рук иллюстрирует предмет разговора.

Движения рук – индикаторы готовности к развитию отношений. Через них обычно считывается информация о чувствах, которые человек сознательно не хочет показывать. Открытая и расслабленная поза без скрещенных рук, с лицом выражающим интерес, без слов передает готовность к принятию другого человека с добрыми намерениями. Наоборот, скрещенные руки и ноги, неестественные движения тела или нервные жесты рук говорят о его напряжении, отсутствии интереса к собеседнику или неприятию его присутствия.

Важен становиться контакт глазами. Движения глаз, тесно связаны с речью и вносят определенные акценты, создавая обратную связь и выражают внимание к собеседнику. Безусловно при желании доверительного контакта и открытого общения на ведущую позицию входит необходимость говорить на уровне глаз собеседника, не выше и не ниже, потому что символического значение позиции свыше – контроль, снизу – подчинение, и только на уровне – не равных.

Невербальные особенности речи, такие, как интонация и сила голоса не менее значимы. Тихий голос может выражать страх, подчинение, чувство вины, отсутствие заинтересованности. Значение среднего диапазона – активность и радость. А вот громкий голос может означать желание привлечь внимание, но и превосходство, настойчивость, гнев, отчего мы часто не любим кричащих людей.

Библиографический список

1. Алан Пиз. Язык жестов. Москва, Просвещение, 1998. – 108 с.

Койков С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

АКВАФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ. ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ

Аннотация. В наши дни невозможно недооценивать все те блага цивилизации, которые были полученные в результате технического и технологического прогресса. Следствием этого стало ухудшение экологии, которое привело к ослаблению здоровья подрастающего поколения, а также, под влиянием технологий, «сводится к нулю» значимость и необходимость полноценного физического развития. В результате статистика неутешительна – в среднем только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. В статье рассказывается о возникновении такого термина, как гидро-реабилитация, описываются наиболее популярные формы гидро-реабилитации, перечисляются положительные воздействия рассматриваемых видов физической активности, оцениваются возможные перспективы данного направления.

Ключевые слова: аквафитнес, гидрореабилитация, тренировочные программы, приобретаемые навыки, состояние здоровья, уровень подготовленности, классическое плавание, функциональные возможности.

Одной из приоритетных задач современного здравоохранения является формирование условий, способствующих эффективному и всеобщему оздоровлению общества. От уровня здоровья населения, который, прежде всего, определяется состоянием здоровья людей, зависит уровень благосостояния и экономического развития страны [1].

Руководствуясь концепцией развития здравоохранения Российской Федерации до 2020 г., государством, неоднократно подчеркивалась значимость привлечения средств для охраны здоровья населения как главного ресурса общественного развития [3].

На сегодняшний день наблюдается рост заболеваемости детей во всех возрастных группах, создавая при этом серьезные социально-экономические и психологические проблемы для общества. Согласно данным официальной статистики за 2016 год общая заболеваемость детей в возрастной группе от 0 до 14 лет составила 179 444,1 случаев на 100 тыс. населения рассматриваемого возраста [4].

Лидерами в структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет, как и в предыдущие годы являются заболевания органов дыхания, заболевания органов пищеварения, травмы и отравления, заболевания сердечно-сосудистой системы [2].

Данная ситуация создаёт стимулы для поиска и апробации новых, а также ранее не популярных подходов к реабилитации часто болеющих детей, способных повысить общую сопротивляемость детского организма. Среди средств, обладающих таким воздействием, гидрореабилитация занимает особое место.

В научных кругах, термин «гидрореабилитация» впервые появился в 1998 г. в рамках VIII международной конференции «Биомеханика и медицина в плавании», прошедшей столице Финляндии. XXI век позволил значительно увеличить арсенал средств и методов, используемых в гидрореабилитации по сей день.

На текущий момент, аквафитнес является наиболее распространённой и доступной для населения формой «гидрореабилитации». Аквафитнес признается одной из наиболее эффективных форм, повышающих резистентность детского организма, поскольку не имеет возрастных ограничений и особых требований к уровню подготовленности. В основе данной деятельности заложены упражнения с различными предметами, поддерживающими средствами в связи с отсутствием опоры или легкими отягощениями. Подобный комплекс упражнений позволяет решать оздоровительные, образовательные и развивающие задачи.

Целью работы является разъяснение содержания и направленности занятий аквафитнесом среди детей.

Аквафитнес имеет различные формы: спортивное плавание, гидроаэробика, гидрошейпинг, гидропрофилактика, кондиционное плавание, а также лечебно-оздоровительное плавание.

Выделяют 2 базовых направления в аквафитнесе:

1. Программы, направленные на тренировку сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма. Осуществляются за счет освоения базовых движений аквааэробики, обучению правильному дыханию, основным положениям тела в воде и технике безопасности. Во время занятий используется специальное оборудование: аква-степ, аква-перчатки, плавучие пояса, а также плавучие гантели. Продолжительность таких уроков составляет 30–45 минут. Интенсивность – от малой до высокой в зависимости от уровня физической подготовленности группы.

2. Уроки силовой направленности для тренировки всех групп мышц. Базируются на изолированных упражнениях мышц брюшного пресса, ног и ягодиц, с применением элементов восточных единоборств. Для реализации данного типа программ, применяются аква-ботинки, аква-перчатки, различные виды малых отягощений, а также ласты. Продолжительность занятий 45 – 60 минут. Нагрузка на занятиях – исключительно выше средней.

Наряду с аналогичными видами двигательной активности, занятия аквафитнесом пользуются особой популярностью среди населения. Высоко оценивается оздоровительный эффект, который может быть получен в результате систематических занятий аквафитнесом: стимуляция сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, снижение веса и гармоничное развитие телосложения, увеличение силы мышц, активация мелкие мало задействованных мышечных групп, повышение выносливости, гибкости, а также координационных способностей. Применяемые дыхательные и ритмические упражнения способствуют коррекции психомоторного развития, а также облегчают последствия респираторных заболеваний.

Особое место в структуре аквафитнеса занимает классическое спортивное плавание. Данное направление обладает ярко выраженным мультипликативным образовательным и оздоровительным эффектом. Тренировочный процесс в классическом плавании может быть направлен на:

- избавление занимающихся от страха перед водной средой;
- обучение плаванию неумеющих и постановка правильного дыхания;
- обучение технике плавания различными спортивными стилями (брасс, баттерфляй, спина, кроль);
- дальнейшее совершенствование техники плавания;
- улучшение функционального состояния человека (тренировка сердечно-сосудистой и дыхательных систем);
- обучение правильной и безопасной технике входа в воду со старта;
- проведение реабилитационных мероприятий в бассейне для лиц с нарушением функции дыхательного и опорно-двигательного аппарата;
- проведение реабилитационных мероприятий для лиц, восстанавливающихся после травм разной степени тяжести;
- увеличение диапазона движений в суставе или ряде суставов (гибкости).

Тренировки в воде способны улучшить физическое самочувствие человека, Вода обладает агрегатными свойствами, за счет которых выполнение физических упражнений в ней становится эффективным и безопасным. В водной среде на тело человека воздействуют три силы — выталкивание, сопротивление, гидростатическое давление.

При погружении в воду ощущается давление воды, благодаря которому происходит расслабление мышц. Гидростатическое давление влияет на организм человека, улучшая кровообращение, вследствие чего нормализуется пульс; снижается уровень избыточной жидкости в организме; понижается уровень молочной кислоты, что позволяет избежать болевых ощущений в мышцах после выполнения упражнений; а также создается эффект массажа, что снижает мышечное напряжение и придает телу ощущение расслабленности.

Еще одна сила, которая начинает проявляться при погружении в воду — сила выталкивания. В воде ослабевает воздействие гравитации, за счет чего снижается вертикальная нагрузка на позвоночник и суставы. Подобные ощущения сравнимы лишь с чувством невесомости. Данная особенность позволяет сделать доступными физические нагрузки для групп повышенного риска, к которым относятся люди,

страдающие ожирением, беременные женщины, пожилые, физически ослабленные люди и инвалиды.

Третья сила воды заключается в ее сопротивлении. Вода оказывает три вида сопротивления — лобовое, вихревое и вязкое. Лобовое сопротивление воды эффективно для развития и укрепления костно-мышечной, тренировки сердечно-сосудистой систем и требует больших энергетических затрат. Во время передвижений в воде вокруг тела создаются вихревые потоки, которые затрудняют процесс передвижения и сохранение равновесия. Чтобы удержать баланс и продолжать двигаться, нужно сильно напрягать мышцы брюшного пресса и совершать энергичные движения, можно увеличить нагрузку, совершая быструю смену направлений. Вязкость воды увеличивает сопротивление движениям.

Таким образом, учитывая высокую эффективность аквафитнеса, как формы двигательной активности, а также разработанных в рамках этого направления, комплекса упражнений, необходимо широкое распространение данного направления среди образовательных учреждений. Подобное нововведение поспособствует гармоничному развитию молодого поколения и при этом позволит разнообразить рутинный образовательный процесс. При наличии соответствующей инфраструктуры, имеет место включить аквафитнес в школьную программу в рамках дисциплины "физическая культура".

Библиографический список

1. Актуальные проблемы здоровья детей и подростков и пути их решения. Материалы 3-го Всероссийского конгресса с международным участием по школьной и университетской медицине (25-27 февраля 2012 г., Москва) / Под ред. чл.-корр. РАМН, проф. В.Р. Кучмы. М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2012. – 477 с.
2. Баранов, А.А. Стратегия «Здоровье и развитие подростков в России»: монография / А.А. Баранов и др. – изд. 3-е, испр. И доп. – М.: ПедиатрЪ, 2014. – 111 с.
3. Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 г. (проект МЗиСР РФ) [Электронный ресурс].
4. Россия в цифрах. 2016: Крат. стат. сб. / Росстат. – М., 2016. – 558 с.

Корженевский Д.А., Линькова Н.А.
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ «ЭФФЕКТА ТОЛПЫ» НА ПОВЕДЕНИЕ ФУТБОЛЬНЫХ ФАНАТОВ

Аннотация. «Эффект толпы» имеет огромное влияние на поведение фанатов. В статье рассмотрены примеры влияния «эффекта толпы» на поведение футбольных фанатов, даны характеристики данному явлению.

Ключевые слова: толпа, футбол, фанаты.

Актуальность темы обосновывается участвовавшими случаями массовых беспорядков, возникающих на почве вражды между болельщиками футбольных команд, а также проведением в 2018 году ЧМ по футболу в России.

Цель данного исследования. Изучение влияния «эффекта толпы» на фанатов во время проведения футбольных матчей.

Основные задачи исследования: рассказать о наиболее известных случаях влияния «эффекта толпы» на футбольных фанатов; дать характеристику данного психологического явления; объяснить правила поведения в местах большого скопления людей, в особенности на футбольных матчах.