Учитывая вышеизложенное, можно заключить, что социализация является сложным процессом, где важна совокупность огромного количества факторов, а именно так называемых микрофакторов, куда входит семья, соседство, религиозное окружение, воспитание и макрофакторы социализации (общество, государство, этническая группа, к которой принадлежит индивид). В свою очередь, для формирования ценностных ориентаций и освоения культурных ценностей учащихся большая роль отведена именно школьному воспитанию и образованию, так как образование есть обретение культурных ценностей. Поэтому компенсация потенциальных рисков социализации подрастающих поколений является одной из главных задач социокультурной модернизации образования.

1. Андреева Е. Е. Правовая социализация личности: сущность, понятие, этапы / Е. Е. Андреева // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 10. – С.25 – 29.
2. Белозерова Т.Я., Владарик Ю.Г. Культурные ценности в процессе образования / Т. Я. Белозерова, Ю.Г. Владарик // Воспитание. – 2015. – № 1. – С.1 – 4.
3. Гражданский кодекс Российской Федерации от 30.11.1994 № 51-ФЗ [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5142 (дата обращения: 20.10.2019). Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399 (дата обращения: 20.10.2019).
4. Протасова И. А. Личность и общество: теории социализации в отечественной и зарубежной науке : учеб.пособие : в 3 ч. / И. А. Протасова. – Екатеринбург, 2007. – Ч. 1–2. – С. – 268 – 370.
5. Слепцова, И. Ф. Новации программы «От рождения до школы» в контексте ФГОС дошкольного образования / И. Ф. Слепцова // Педагогический практикум. – М., 2015. – С. 43 – 49.
6. Социология права : учеб. пособ. / В. М. Сырых, В. В. Глазырин, Ю. И. Гревцов [и др.] ; под ред. В. М. Сырых. – М. : Юстицинформ, 2001. – 446 с.

Гордеева И.Д., Налимова М.Н.

Направления улучшения равновесия футболистов со слабым зрением

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-12-2019-159

idsp: ljjournal-12-2019-159

Аннотация

В статье приводятся основные направления улучшения равновесия футболистов и в целом, людей занимающихся спортом. Первичные данные были собраны с помощью опросника с исследуемой выборкой, включающей футболистов сборной Самарского Университета. В результате исследования не были выявлены какие-либо различия в уровнях баланса по фактору слабого зрения. Было отмечено, что не все участники исследования смогли завершить испытание на одной ноге с закрытыми глазами. Вратари продемонстрировали более высокий уровень баланса в тесте на одну ногу с закрытыми глазами.

Ключевые слова: физическая подготовка, футболисты, баланс, равновесие, нарушение зрения.

Abstract

In modern conditions, students in the process of physical training are required to maintain proper control of body position, despite a number of destabilizing factors. The functions of body position control are controlled by the Central nervous system, which constantly receives information from the vestibular and somatosensory systems, as well as from the visual analyzer. Visual impairment can contribute to reduced motor abilities and

skills, but it does not prevent visually impaired people from engaging in physical activity. Therefore, this study was aimed at assessing the physical balance of visually impaired volleyball players. The study involved 37 players. The study participants performed tests: standing on both legs with their eyes open and closed, a single stance on their left and right legs with their eyes open, and a single stance on their left and right legs with their eyes closed.

Keywords: physical training, players, balance, balance, visual impairment.

В современных условиях студенты в процессе физической подготовки обязаны поддерживать надлежащий контроль положения тела, несмотря на ряд дестабилизирующих факторов. Функции контроля положения тела контролируются центральной нервной системой, которая постоянно получает информацию от вестибулярной и соматосенсорной систем, а также от зрительного анализатора. Нарушение зрения может способствовать снижению уровня двигательных способностей и навыков, однако это не мешает людям с нарушениями зрения заниматься физической активностью. Поэтому данное исследование было направлено на оценку физического баланса слабовидящих игроков волейбола. В исследовании приняли участие 37 футболистов. Участники исследования выполняли тесты: стоя на обеих ногах с открытыми глазами и закрытыми, одиночная стойка на левой и правой ногах с открытыми глазами, а также одиночная стойка на левой и правой ногах с закрытыми глазами.

Под балансом понимают состояние позы тела, которая позволяет нам выровнять силы и воздействовать на тело. Это стимулирует группу координационных двигательных способностей, которые необходимы для выполнения точных движений. Достаточный уровень баланса тела незаменим при выполнении многих повседневных задач, а также при занятии физической активностью. В процессе физической активности, студенты должны поддерживать соответствующий контроль положения тела несмотря на ряд дестабилизирующих факторов[1].

В каждом виде спорта, различные уровни определенных двигательных способностей являются обязательными. Однако ряд авторов выделили роль статического и динамического баланса.

Считается, что в некоторых видах спорта, правильный баланс может способствовать достижению высоких результатов. Бокс-хороший пример, так как несколько приемов требуют уметь поддерживать баланс при попытке выбить противника из равновесия.

Участники были разделены на три группы:

B1 – острота зрения хуже, чем Логмар 2.60;

B2 – острота зрения от Логмара 1.50 до 2.60 и визуального поля ниже 10 градусов;

B3 – острота зрения Логмар в диапазоне от 1,40 до 1.0 и поле зрения ниже 40 градусов.

У спортсменов была возможность выйти из исследования в любое время. Исследование было одобрено преподавателем испытуемых.

Участники исследования прошли следующие тесты:

- стойка на обеих ногах с глазами открытыми и закрытыми;
- стойка на одиночной левой и правой ноге с открытыми глазами;
- стойка на правой ноге с закрытыми глазами.

В результате исследования не были выявлены какие-либо различия в уровнях баланса по фактору слабого зрения. Было отмечено, что не все участники исследования смогли завершить испытание на одной ноге с закрытыми глазами. Вратари

продемонстрировали более высокий уровень баланса в тесте на одну ногу с закрытыми глазами.

Улучшение баланса тела, как правило, не является первостепенной задачей в списке приоритетов человека, хотя, возможно, должно быть. Баланс попадает в ту же категорию, что и гибкость, прочность ядра и мобильность. Это те параметры тела, которые должны функционировать эффективно, но многие из нас на самом деле не выполняют упражнения, чтобы улучшить их. Если человек регулярно тренируется, он уже работает над своим балансом, даже не зная об этом[2].

Простые способы улучшить баланс:

- включение односторонних упражнений (одна рука или одна нога за один раз) или изменение позиции позволяет работать над балансом во время силовых тренировок. Например, использование раздельной стойки требует большего баланса, чем широкая стойка. Еще тяжелее стоять на одной ноге;
- при использовании тренажеров для поднятия тяжестей, необходимо сесть подальше от площадки, чтобы поработать над своими мышцами стабилизатора;
- можно взять тренировочный мяч. Среди множества упражнений, которые люди могут сделать, есть вариант просто сидеть на нем во время просмотра телевизора или работы на компьютере. Человек будет работать над своим балансом и одновременно может сжечь еще несколько калорий;
- можно включить простые балансирующие движения в течение всего дня. Пока человек стоит в очереди, можно балансировать на одной ноге как можно дольше. Чтобы сделать это сложнее, необходимо закрыть глаза;
- ходить с книгой на голове. Это улучшит равновесие и осанку;
- включить йогу в свой обычный распорядок дня. Йога выполняет много вещей в одном кадре: человек увеличивает свой баланс, стабильность, гибкость и мышечную выносливость.

Можно ознакомиться с такими инновационными инструментами балансировки, которые действительно помогут оставаться стабильными в нестабильной среде.

Игра с фитнес-инструментами, перечисленными ниже, также может помочь получить больше стабильности и баланса, а также помочь укрепить свое ядро.

Доска Бонго отлично подходит для улучшения баланса и координации. Он выглядит как скейтборд, но имеет вращающееся колесо под ним, что позволяет маневрировать его в любом направлении, будь то в помещении или на открытом воздухе. Захваты сверху держат ваши ноги на месте, чтобы вы не упали.

Информационный пакет, который поставляется с доской предупреждает использовать корректировщик в первый раз, и это потому, что сначала трудно найти свой баланс. Без посторонней помощи можно оказаться летящим головой вперед в стену.

Еще одним отличным инструментом для баланса является упражнение мяч или мяч стабильности. Его можно использовать для укрепления основных мышц (пресса, спины и тазового дна), а тем временем человек автоматически работает над своим балансом и внутренними стабилизаторами. Также можно использовать мяч для упражнений на растяжку, и даже в качестве весовой скамейки для выполнения упражнений на верхнюю часть тела, таких как жим груди и отжимания[3].

Доска вобуляции другая популярная технология на рынке в эти дни. Как доска Бонго, доска вобуляции используется для того чтобы помочь улучшить баланс и

подвижность. Большинство качающихся досок имеют круглую форму и имеют сферу внизу, которая настраивается под разными углами в соответствии с уровнем мастерства человека. На ней можно делать приседания, выпады или упражнения для верхней части тела.

1. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно– наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.
2. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с
3. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.

Каспаров И.В., Черницкая М.Б.

**Психолингвистические аспекты речевой деятельности в изучении дисциплины
Иностранный язык в высшей школе**

*Филиал Самарского государственного университета путей сообщения в г. Нижнем
Новгороде
(Россия, Нижний Новгород)*

doi: 10.18411/lj-12-2019-160

idsp: ljjournal-12-2019-160

Аннотация

В статье рассматриваются психолингвистические аспекты речевой деятельности при изучении учебной дисциплины Иностранный язык в неязыковых высших учебных заведениях.

Ключевые слова: язык, речь, лингвистические средства, речевые умения, коммуникативные навыки.

Abstract

The article examines the psycholinguistic aspects of speech activity when studying the academic discipline of the Foreign Language in non-language higher education institutions.

Keywords: language, speech, linguistic means, speech skills, communication skills.

Язык является важнейшим инструментом социализации индивида. Именно полноценное владение языком обеспечивает включенность индивида в тот или иной пласт социокультурного пространства. [1]

С самого рождения человек наделен возможностью полного овладения языком. Однако этой возможности еще предстоит реализоваться. Процесс усвоения языка и механизмы речи очень сложны и многогранны. Комплексная наука психолингвистика традиционно пыталась найти ответы на непростые вопросы. Как устроен процесс порождения речи и распознавания звучащей речи? Чем отличаются механизмы овладения родным языком от механизмов овладения иностранным языком? Какую информацию о личности говорящего можно получить, исходя из определенных аспектов его речевого поведения? [1]

В связи с этим овладение иностранным языком всегда находилось в центре внимания не только специалистов–педагогов и методистов, но и ученых-психологов. Эффективное, а значит, полноценное владение иностранным языком – это не столько проблема метода и методики преподавания, сколько проблема адекватного использования психологических механизмов присвоения речевого и грамматико-синтаксического опыта, адекватного присвоения и интерпретации лингвистических