

4. Соединение усвоения языковых норм и общения как основного вида деятельности в модели обучения «человек – человек». Это могут быть реферирование и обсуждение иностранной научной литературы, научные дискуссии на языке (например, с привлечением иностранных специалистов), участие студентов в международных конференциях.

5. Использование активных методов обучения. Активные методы обучения предполагают использование такой системы методов, которая направлена главным образом на самостоятельное овладение студентами знаний в процессе активной познавательной деятельности. К ним относятся: проблемные семинары, дискуссии, проектные работы, эссе.

#### **ТАНЦЫ КАК СПОСОБ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Шиббаева К.А.

*Елабужский институт, филиал  
ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Елабуга, e-mail: rumi96@mail.ru*

Саморегуляция – это управление психоэмоциональным состоянием, достигающееся путем воздействия человека на самого себя с помощью визуализации, силы слов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Актуальными в последнее время становятся занятия танцами. Танцы являются одним из способов саморегуляции психического состояния. Имен-

но в двадцатом веке танец приобрёл новый смысл и новую роль. Он становится спортом (спортивные и бальные танцы), он становится частью терапии (танцотерапия), основой социальной (молодёжной) самоидентификации (хип-хоп) и т.д. Танцы способствуют индивидуальному чувственному самовыражению и физической интеграции, гармонизации эмоционального состояния человека. В ходе тренировок человек не только учится управлять своим телом, координируя направления движения, но многие упражнения также способствуют развитию дыхательной системы, улучшению кровотока, поддержанию мышц в тонусе, укреплению правильной осанки (и многому другому), что немаловажно для регуляции функций всего организма. Танец легко снимает не только напряжение в мышцах – он проясняет сознание, улучшает психоэмоциональное состояние и способствует повышению интеллектуальных способностей. Танец выводит из самой тяжелой депрессии и помогает по-новому посмотреть на окружающий мир.

Таким образом, занятия танцами благоприятным образом влияют на психофизическое и психоэмоциональное состояние и здоровье человека.

#### **Список литературы**

1. Салахова Л.Н. Влияние занятий танцами на психическое состояние человека. [Электронный ресурс]. – URL: <https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fidc.ulstu.ru%2Fipk%2Fvmk%2Frp0%2Fns%2Fsalakhova.docx&name=salakhova.docx&lang=ru&c=5692adc98e13> (дата обращения 10.01.2016).

### **Секция «Философия»,**

#### **научный руководитель – Бекмухамбетова А.А., канд. психол. наук, доцент**

##### **ФИЛОСОФСКОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ СТАРОСТИ**

Поздеева В.Д., Черемисинова Е.Н., Кызырова М.С.

*Кировская государственная медицинская академия, Киров,  
e-mail: pozdeewa.ver@yandex.ru*

По мере совершенствования медицины и системы здравоохранения, в экономически развитых странах, продолжительность жизни увеличивается. При низкой рождаемости доля пожилых людей увеличивается. Это ведет к старению населения. Среди античных философов можно выделить две группы подхода к трактовке старости.

Такие философы, как Платон, Эпикур, Сенека, Цицерон интерпретируют старость, как период совершенства, аргументируя это тем, что только к этому возрасту человек обретает духовную зрелость, мудрость, внутреннюю свободу. Общим для всех людей временем Цицерон считал «старость, уже либо надвигающаяся на нас, либо, во всяком случае, приближающаяся к нам». Он восхвалял философию, повинувшись которой человек может в любом возрасте жить без тягот. Такая философия помогает нести бремя старости спокойно и мудро, и даже сделать ее тихой и приятной.

Другой подход представляли Аристотель, Лекреций, Эпиктет, Марк Аврелий, Гораций. Для них старость – это время инволюции, упадка сил, увядания. Со старением тела, по их мнению, вянет и душа. Они отождествляли понятия «старость» и «болезнь». У Эпиктета и М. Аврелия последовательно дискредитируется все позитивное содержание этого периода жизни, за исключением смерти, как последнего долга перед всепоглощающим мировым Целым. Гораций называл стариков алчными и тяжелыми людьми, порицателями молодости, восхваляющими то время, когда сами были юны.

С распространением христианства представление о старости изменилось. Согласно христианским взглядам мир конечен, наиболее полно это осознается в старости, когда близость к Богу ощущается мак-

симально. Бердяев позже выдвинул предположение о соединении идеи Бога с идеей творчества, апофеоз которого достигается в старости. Иными словами, старость приобретает новое понимание, соединяющее идею одушевленного тела, ориентированное на имманентное бытие, и идею личности, устремленной в трансцендентную сферу.

В Новое время активно разрабатывается научный подход к проблеме старости и старения, обусловленный появлением геронтологии. Она имеет три основных раздела: биология старения, гериатрия и социальная геронтология. Биология старения изучает механизмы старения живых организмов на разных уровнях их организации. Возникновение, развитие, диагностику, лечение и предупреждение возрастной патологии исследует такой раздел геронтологии, как гериатрия. Влиянием социально-психологических факторов на процессы старения и стареющего человека, в целях максимального продления жизни, занимается социальная геронтология.

Отношение к старости формируется в определенном исторически сложившемся социокультурном контексте в зависимости от мировоззренческих предпочтений и убеждений человека. С увеличением доли пожилых людей в современном обществе необходимо не только совершенствовать биомедицинские технологии и систему здравоохранения, с целью увеличения продолжительности жизни и улучшения ее качества, но и обеспечить активное участие в различных сферах жизнедеятельности общества, предотвращая тем самым превращение их в балласт, в ненужных людей. Необходимо формирование позитивной философии старости, где формируется оптимистичная система ценностей человека.

#### **Список литературы**

1. Цицерон О старости. О дружбе. Об обязанностях. – М., 1993.
2. Полькина Т. Особенности понимания феномена старости на разных этапах психолого-философского осмысления // Вестник Башкирского университета. – 2012. – Т. 17. №3. – С. 1407.