го взаимодействия [6]. В энциклопедическом словаре говорится, что компетенция (лат. competentia) -это круг вопросов, в которых человек хорошо осведомлен, обладает познаниями и опытом; следовательно, компетентный в определенной области человек обладает соответствующими знаниями и способностями, позволяющие ему обоснованно судить об этой области и эффективно действовать в ней.

Понятие «компетентность» характеризует субъективную составляющую профессии, описывая качественные характеристики субъекта профессиональной деятельности. Компетентность – рассматривают как совокупность профессиональных свойств (Л.И. Анцыферова), и как умение объединять знания и навыки для решения проблемы (Д. Вейлланд), и как жизнедеятельность человека или успешное действие в ситуации общения (И.А. Зимняя), и как опыт индивидуальный стиль деятельности (Э.Ф. Зеер), и как обладание человеком совокупностью взаимосвязанных качеств личности, необходимых для продуктивной деятельности (А.В. Хуторовский), и как психическое новообразование личности (Н.В. Яковлева).

Коммуникативные знания – это знания о способах и средствах взаимодействия с окружающими людьми (знания о речи как средства коммуникации, о вербальных и невербальных формах общения, о возможности развития компонентов устной речи для эффективного взаимодействия со взрослыми и детьми, коллегами, руководителем и подчиненными). Коммуникативные умения - это умения понимать речь окружающих людей и делать свою речь понятной для них, умения выражать свои чувства, мысли, планы, желания, задавать вопросы, использовать вербальные и невербальные средства общения.

Коммуникативная компетентность складывается из способностей:

- давать социально-психологический прогноз коммуникативной ситуации, в которой предстоит общаться;
- социально-психологически программировать процесс общения, опираясь на специфику ситуации;
- осуществлять социально-психологическое управление процессами общения в коммуникативной ситуации.

Коммуникативная компетентность (искусство общения) – это знания и умения, позволяющие человеку добиваться своих целей в процессах общения. Коммуникативная компетентность позволяет легко вступать в межличностные контакты, а также выходить из них, направлять общение в нужное русло, т. е. управлять общением в соответствии со своими интересами. Очень важно подчеркнуть, что коммуникативный знания, коммуникативные умения и коммуникативные способности должны проявлять у педагога в процессе всей его педагогической деятельности. Коммуникативная компетентность - это хорошее владение всеми средствами общения, умение ими пользоваться для достижения своих целей.

В соответствии с определенным в теории понятием коммуникативной компетентности мы будем понимать под ней ориентированность человека в различных ситуациях общения, основанная на знаниях и чувственном опыте индивида; способность эффективно взаимодействовать с окружающими благодаря пониманию себя и других при постоянном видоизменении психических состояний, межличностных отношений и условий социальной среды.

В дошкольной организации нашего детского сада нами был разработан перспективный план: повышения квалификации педагогов. Цель: развивать коммуникативную компетентность. В план мы включили следующие формы работы:

- семинары «Значение коммуникативной компетентности в педагогической деятельности воспитателя «Я – педагог»; «Виды общения и применение их в педагогической деятельности «язык жестов»;
 - круглый стол «Ты мне я тебе»;
- тренинги «Тренинг»; «Речевая культура педагога «Предложение», «Конфликтные ситуации в коллективе и пути их решения. «Протяни руку»;
- деловые игры «Общение педагога с родителями «Уроки вежливости»; «Говори правильно»;
- семинар-практикум «Выявление проблем взаимодействия общения «Педагог-ребенок»;
 - консультации «Общение в жизни ребенка».

Таким образом, проанализированные нами способы развития коммуникативной компетентности, такие как проигрывание своего повеления, лискуссия, леловые и ролевые игры, групповая терапия, несомненно, оказывают значительное влияние на формирование коммуникативных умений. Но наибольшую ценность играет в этом случае тренинги общения, который, выступая методом активного социально-психологического обучения, позволяет не только формировать необходимые коммуникативные качества и умения, но и позволят использовать все перечисленные выше методы и способы в едином целостном процессе развития коммуникативной компетентности.

Список литературы

1. Левшина Н.И. Инновационные технологии и формы обучения в образовательном процессе вуза // Психолого-педагогические аспекты исследования проблем высшего образования: монография / под ред. О.В. Гневэк – Уфа: РИО АЭТЕРНА, 2015. – 222 с. – С. 4-25. 2. Карпова Е.Г., Нагушева Л.Н., Сунцова О.С., Левшина Н.И. Культура речевого общения субъектов образовательного про-

цесса дошкольного образовательного учреждения // Диагностика социально-педагогического взаимодействия субъектов образовательно-

го процесса ДОУ. – М., 2015. – С. 19-25. 3. Панфилова, А.П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности. Учеб. Пособие. – СПб.: Знание: ИВЭСЭП, 2001. – 496 c.

4. Крижанская, Ю.С. Грамматика общения. - СПб: Питер,

2005. – 279 с. 5. Петровская, Л.А. Компетентность в общении: Социально-

Элективные курсы в подготовке специалистов дошкольного образования в вузеучебное пособие. – М., 2015. (3-е издание, стере-

Секция «Физическая культура, спорт и здоровье в вузе», научный руководитель – Фирсин С.А., канд. пед. наук, доцент

ЙОГА КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ И НАЧАЛЬНЫМИ ФОРМАМИ ЕГО НАРУШЕНИЯ

Ансари Н.Ф., Зорина С.Д., Ишанова О.В.

Волжский институт экономики, педагогики и права Волжский, e-mail: naziyafarooq@rambler.ru

На протяжении последних десятилетий сложилась тревожная ситуация с ухудшением здоровья и физической подготовленности молодёжи нашей страны. Наблюдается стойкая тенденция увеличения заболеваемости среди студенческой молодёжи. Как следствие этого явления - постоянный рост числа студентов по состоянию здоровья отнесённых к подготовительной и специальной медицинской группам здоровья по предмету физическая культура. По оценкам специалистов до 90% обучающихся общеобразовательных школ в той или иной мере не здоровы и только 10% выпускников могут считаться здоровыми. Уровень психического и физического здоровья студентов показывает, что число занимающихся в специальной медицинской группе по физической культуре ежегодно увеличивается на 3-5%.

Основными задачами физического воспитания в специальных медицинских группах являются:

- укрепление здоровья;
- уменьшение или ликвидация последствий перенесенных заболеваний;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение физической активности органов и систем, ослабленных болезнью;
- освоение основных двигательных умений и на-
- формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция;
 - обучение правильному дыханию.

Разнообразие диагнозов и не возможность проведения занятий со студентами относящихся к разным медицинским группам, с отсутствием индивидуального подхода к каждому студенту, а также выбора дозирования нагрузки и контроля её выполнения, делают выбор средств физической культуры весьма ограниченными. Этот факт обосновывает поиск новых наиболее эффективных средств оздоровительной физической культуры, отвечающих следующим требованиям: повышение функциональных возможностей организма; развития физических способностей; регуляция нагрузки в соответствии с физической подготовленностью и учётом медицинского диагноза; воспитания культуры движения.

Все эти требования хорошо выполняются и сочетаются на внеурочных занятиях йогой. Упражнения, основанные на древней системе йогов, не ставят задачу достижения определённых показателей физического развития, но они помогают почувствовать уверенность в себе, научат владеть телом, укрепят мышцы и улучшат осанку. Наши наблюдения показывают, что тот кто регулярно занимается йогой 2 раза в неделю, извлекает больше пользы, чем тот кто приходит на занятия 1 раз в неделю и занимается намного интенсивнее. Методика, применяемая на занятиях по йоге, включает в себя следующие компоненты: упражнения

на растягивание; статические позы (асаны); упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

На занятиях предлагаются простейшие, наиболее доступные упражнения и позы, выполнение которых происходит в так называемой «зоне комфорта», что исключает перегрузку. Правильное выполнение упражнений оказывает благотворное влияние на организм. Растягивание, являющееся основной целью асан, помогает избавиться от мышечной скованности, улучшить осанку, манеру двигаться, а также снижает утомление. Чередование же упражнений на растягивание, напряжение и расслабление особенно полезно, так как помогает улучшить кровоообращение, регулирует пульс и давление.

Отдельно нужно сказать и о положительном влиянии на организм дыхательных упражнений. Их положительное влияние на организм занимающихся подтверждено тысячелетней практикой и многочисленными научными исследованиями. Дыхательные упражнения помогают снять и уменьшить спазмы гладкой мускулатуры бронхов с улучшением их дренажных функций, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы. Научившись управлять своим дыханием, студентам будет легче справляться с различного рода физическими нагрузками (ходьбой, бегом, плаванием и т.д.). На занятиях оздоровительной йогой студенты воспитывают у себя привычку, не задумываясь автоматически выбирать из всего разнообразия дыхательных ритмов наиболее целесообразных в каждом конкретном случае. Говоря об оздоровительной йоге, стоит напомнить, что это не только комплекс упражнений, которые надо регулярно выполнять, но и целая философия, включающая и духовное воспитание человека. И в заключении необходимо отметить, что сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма студентов специальных медицинских групп в период обучения в вузе является важной составляющей высшего образования, поскольку именно в этот период закладывается фундамент успешности и долголетия будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Список литературы

Список литературы

1. Дешикачар Т.К.В. Сердце йоги. Совершенствование индивидуальной практики / Т.К.В. Дешикачар. — СПб.: София, 2011. — 272 с.

2. Смит Д. Йога: Большая иллюстрированная энциклопедия / Д. Смит, Д. Холл, Б. Гиббс; пер. И. Крупичевой. — М.: Эксмо, 2010. — 256 с.

3. http://studopedia.info/ — электронный источник.

Секция «Физическая культура, спорт и здоровье в циркумполярном регионе», научный руководитель – Корельская И.Е., канд. пед. наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВОК В ФИТНЕСЕ

Боровская Д.Н., Суханова Н.Е.

ГОУ ВПО «Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова», Архангельск, e-mail: dariaaaa8@gmail.com

Crossfit - специальная система тренировок, назначение которой, приобретение человеком отличной Общей Физической Подготовки.

Программа тренировок Crossfit предлагает фитнес, который по своей структуре является широким, общим и многогранным. Специализация Crossfit заключается в отказе от специализации. Единоборства, выживание в экстремальных условиях, многие виды спорта, да и сама жизнь поощряют подобный подход к фитнесу.

Перечислим основные достоинства занятий:

- 1. Повышается выносливость, физическая сила, общее состояние организма (в частности - сердечнососудистой и дыхательной систем).
- 2. Снижается до минимума уровень подкожного жира.
 - 3. Увеличивается объем мышечной массы.
- 4. Прорабатываются практически все мышечные группы и суставы тела.

КроссФит строится на четырех базовых принципах: Первый – разнообразие. Не зацикливайтесь! Если хотите максимального результата - не концентрируйтесь на чем-то одном, старайтесь вносить в тренинг новые, неожиданные элементы.

Второй главный принцип – это функциональность движений. Очень много упражнений, способных усовершенствовать ваше тело.

Третьим компонентом, без сомнения, является постепенность и масштабируемость заданий. Вы смо-