

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ

ПЕРИОДИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ СБОРНИК

ПО МАТЕРИАЛАМ XXIV МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
Г. БЕЛГОРОД, 31 МАРТА 2017 Г.

2017
№ 3-10



АГЕНТСТВО ПЕРСПЕКТИВНЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
(АПНИ)

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ
НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ

2017 • № 3, часть 10

Периодический научный сборник

по материалам

*XXIV Международной научно-практической конференции
г. Белгород, 31 марта 2017 г.*

ISSN 2413-0869

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ

2017 • № 3-10

Периодический научный сборник

Выходит 12 раз в год

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС 77-65935 от 06 июня 2016 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Учредитель и издатель:

ИП Ткачева Екатерина Петровна

Главный редактор: Ткачева Е.П.

Адрес редакции: 308000, г. Белгород, Народный бульвар, 70а

Телефон: +7 (919) 222 96 60

Официальный сайт: issledo.ru

E-mail: mail@issledo.ru

Информация об опубликованных статьях предоставляется в систему **Российского индекса научного цитирования (РИНЦ)** по договору № 01-01/2015 от 13.05.2015 г.

Материалы публикуются в авторской редакции. За содержание и достоверность статей ответственность несут авторы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

Электронная версия сборника находится в свободном доступе на сайте: www.issledo.ru

По материалам XXIV Международной научно-практической конференции «Современные тенденции развития науки и технологий» (г. Белгород, 31 марта 2017 г.).

Редакционная коллегия

Духно Н.А., д.ю.н., проф. (Москва); *Васильев Ф.П.*, д.ю.н., доц., чл. Российской академии юридических наук (Москва); *Винаров А.Ю.*, д.т.н., проф. (Москва); *Датий А.В.*, д.м.н. (Москва); *Коврашихин А.Б.*, д.э.н., к.т.н., проф. (Севастополь); *Котович Т.В.*, д-р искусствоведения, проф. (Витебск); *Креймер В.Д.*, д.м.н., академик РАН (Москва); *Гумехов Х.К.*, д.э.н., проф. (Москва); *Радина О.И.*, д.э.н., проф., Почетный работник ВПО РФ, заслуженный деятель науки и образования РФ (Шахты); *Тихомирова Е.И.*, д.п.н., проф., академик МАН, академик РАН, Почетный работник ВПО РФ (Самара); *Алиев З.Г.*, к.с.-х.н., с.н.с., доц. (Баку); *Стариков Н.В.*, к.с.н. (Белгород); *Таджибоев Ш.Г.*, к.филол.н., доц. (Худжанд); *Ткачева А.А.*, к.с.н. (Белгород); *Шановал Ж.А.*, к.с.н. (Белгород)

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ «ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ»	6
<i>Аиткаримова М.Ю., Калинина Н.В.</i> АДАПТАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: ПОДХОДЫ К ВЫЯВЛЕНИЮ	6
<i>Балаба В.И.</i> АВТОРСКИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	8
<i>Балаба В.И.</i> ПРОБЛЕМНОЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЕ ОБУЧЕНИЕ В НЕФТЕГАЗОВОМ ОБРАЗОВАНИИ	10
<i>Баннов В.В.</i> ГОТОВНОСТЬ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА К САМОКОНТРОЛЮ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ	12
<i>Белицкая Н.А., Борисенко З.В.</i> МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ АВТОБИОГРАФИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ	14
<i>Бредихина В.Н.</i> ДЕТСКАЯ ЛИТЕРАТУРА СЕРЕБРЯНОГО ВЕКА: Е.Н. ЧИРИКОВ. КНИГА «В ЦАРСТВЕ СКАЗОК. ИСТОРИЯ МАЛЕНЬКОГО ПУТЕШЕСТВЕННИКА»	18
<i>Гольшиева С.П., Ахмедова Д.Ш.</i> РОЛЬ СЮЖЕТНЫХ ЗАДАЧ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЧИСЛОВЫХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЕЙ УЧАЩИМИСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ОГЭ	21
<i>Демченко З.А.</i> ОСОБЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	24
<i>Деткова В.М., Долматова С.А., Юдина Е.Б.</i> ТЕСТИРОВАНИЕ ПОСФИЗИКИ В ВОЕННОМ ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ У КУРСАНТОВ	30
<i>Дьяков А.Г., Опфел Е.А.</i> МОНИТОРИНГ РАЗВИТИЯ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ	34
<i>Железнёва Р.Г.</i> МИРОВОЗЗРЕНИЕ ПЕДАГОГА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ	39
<i>Зверева С.А.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ КОНСТРУКТИВНО-МОДЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОУ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДО	44
<i>Коронова Н.А., Давыдова Э.В.</i> ОВЛАДЕНИЕ ЛЕКСИКОЙ И СИНТАКСИСОМ НАУЧНОГО СТИЛЯ РЕЧИ ИНОСТРАННЫМИ УЧАЩИМИСЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	46

Камнева С.Ю. ПРОЕКТНАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПАРАДИГМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ВЫШИВКИ	49
Корнилов В.С. ОБУЧЕНИЕ ОБРАТНЫМ ЗАДАЧАМ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫХ УРАВНЕНИЙ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ МАТЕМАТИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ.....	51
Кочетова Л.В. О РАБОТЕ С РУКОПИСНЫМИ ТЕКСТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ	55
Кузьмина Р.И., Османова Э. О МУЗЫКАЛЬНОМ ТВОРЧЕСТВЕ	60
Лалаева Е.Ю., Вишнякова С.В. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ РАВНОВЕСИЯМ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ.....	63
Левина Л.Э., Галкина И.С. СОВРЕМЕННОЕ ПОНИМАНИЕ ИГРЫ В КОНТЕКСТЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	65
Ледовская Н.В., Смольникова В.В. ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКИХ КАДРОВ.....	69
Лях Т.И., Толоконникова О.И. ИССЛЕДОВАНИЕ НЕВЕРБАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОБЩЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОНР	72
Майер Е.И., Бронникова Л.М. ПРЕИМУЩЕСТВА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	74
Маркова М.И., Марков А.М. ПОДГОТОВКА МАГИСТРОВ ДЛЯ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ	77
Мастяева О.В., Кузнецова Е.М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ТРИЗ-РТВ В ПОЗНАВАТЕЛЬНОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	81
Морозов Ю.А. О КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЕ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА.....	83
Резенчиков М.М. ПСИХИКА И МОЗГ: ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ КАК ПРОЦЕСС ЯЗЫКОВОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ	86
Грибуха С.В. СВЯЩЕНСТВО ОСНОВНЫХ НОРМ ВОЕННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЭТИКИ КОМАНДИРОМ – ОСНОВА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ	102
Салтанова Ю.С. МЕТОДЫ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ «ЦВЕТОВЕДЕНИЕ И КОЛОРИСТИКА».....	105

Семкин А.В., Пашкова А.С. РОЛЬ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ В РАЗВИТИИ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	110
Слонова А.И. ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ В ПСИХОЛОГИИ: НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ.....	115
Сошенко Л.Н., Кузьмина Ю.А. ЭТНОКУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.....	116
Таранова Т.Н., Ортман И.В. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ РИСКОВ КИБЕРСОЦИАЛИЗАЦИИ.....	119
Тум Е.А., Заескова С.В. РЕФЕРАТИВНОЕ СООБЩЕНИЕ КАК ФОРМА ЗАЧЁТНОЙ РАБОТЫ ПО КУРСУ «КУЛЬТУРА НАУЧНОЙ И ДЕЛОВОЙ РЕЧИ».....	123
Храмченко Т.В. РЕЛЯТИВНАЯ СИСТЕМА ВЕНГЕРСКОГО КОМПОНАТОРА ВОЛТОНА КОДАЯ, АДАПТИРОВАННАЯ В ДЕТСКОМ САДУ.....	126
Шалаева Е.П. ИССЛЕДОВАНИЕ ЛЮБОВНОЙ АДДИКЦИИ ДОЧЕРЕЙ В СВЯЗИ С ОТЦОВСКОЙ ДЕПРИВАЦИЕЙ.....	131
Шаповалов М.В. РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО И ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ОПЫТ И ПРОБЛЕМЫ.....	135
Шарафутдинова Г.Г., Арсланова А.А. ОБУЧЕНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ РЕШЕНИЮ ТЕКСТОВЫХ ЗАДАЧ.....	139
Щербакова В.В. ВЗАИМОСВЯЗЬ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И КОНАТИВНОГО КОМПОНЕНТА ПАТРИОТИЗМА В СТРУКТУРЕ ОТНОШЕНИЯ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА.....	142

ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ В ПСИХОЛОГИИ: НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ

Слонова А.И.

аспирант кафедры общей и организационной психологии
Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Ткача,
Республика Беларусь, г. Минск

Целью данной работы является анализ исследований, описывающих нейрофизиологические механизмы практик осознанности (Mindfulness). Обобщены терапевтические возможности использования методов, основанных на осознанности, в целях развития отдельных когнитивных функций.

Ключевые слова: практика осознанности, Mindfulness, саморегулирование внимания, нейрофизиологические механизмы.

Терапевтические методы, основанные на осознанности (Mindfulness), получили широкое распространение, эмпирическую документацию и популярность в западной психологии и психотерапии после включения в методологическое ложе когнитивно-поведенческой терапии [16, 20], выделившись в центральное направление ее «третьей волны» [3, 4, 11]. Mindfulness определяется как безоценочная фокусировка внимания на текущем моменте с полным сосредоточением на нем и регистрацией различных аспектов реальности без попытки их интерпретации [2, 5, 6, 7]. Программы, основанные на концепте Mindfulness, конкретизируются посредством сочетания медитативных и когнитивных техник, которые используются в психотерапевтических, релаксационных, развивающих (в том числе формирующих когнитивную сферу субъекта) целях [2]. Главным образом подобные программы находят применение в сферах работы со стрессовыми, тревожными, депрессивными расстройствами [7, 23].

Основываясь на данных исследований западноевропейских и американских ученых, можно выделить в качестве ключевого механизма воздействия Mindfulness саморегулирование внимания [5, 13, 14]. Практики осознанности способствуют развитию когнитивной гибкости и концентрации [1, 19]. Внимание имеет ограниченный объем, а в процессе практикования Mindfulness оно сосредотачивается на восприятии реальности через органы чувств, на отслеживании собственных ощущений, оказываясь не вовлеченным в связанные с предыдущим опытом, поиском причин или прогнозированием результатов руминации и ассоциативные мысленные потоки, получая больше ресурсов для обработки связанной с текущими впечатлениями информации [1]. Данные механизмы имеют нейрофизиологическую природу, определенной динамике которой способствует практика осознанности. Результаты исследований, полученные с использованием аппарата фМРТ, позволяют представить доказательства эффективности Mindfulness [10, 13, 14, 18]. Основываясь на анализе более 20-ти исследований, группа ученых (К.С. Фох, S. Nijeboer, M.L. Dixon и др.) определяет по меньшей мере восемь обла-

стей головного мозга, испытывающих на себе положительное влияние Mindfulness-практик, среди которых передняя часть поясной извилины, префронтальная кора, гиппокамп, миндалевидное тело, островковая доля и др. [10]. Долгосрочные исследования людей, практикующих медитацию осознанности, осуществленные В. Hölzel, S. Lazar и др., позволяют выявить несколько основных физиологических изменений структуры мозга, имеющих место при регулярных занятиях [13, 14, 18]. У людей с опытом медитирования наблюдается увеличение серого вещества (толщины коры) в участках мозга, отвечающих за внимание и обработку сенсорной информации [18]. Обнаруженное у участников исследования, практиковавших осознанность, значительное усиление миелинизации нервных волокон влияет на улучшение памяти, скорости обучения, а также усиление эмпатии. Процессы саморегуляции, обеспечение функционирования которых осуществляется в передней части поясной извилины, испытывают на себе положительное воздействие Mindfulness [10, 21]. Увеличение серого вещества в этой области головного мозга способствует развитию возможностей целенаправленного удерживания внимания на объекте, выработке эффективных стратегий реагирования на стимулы окружающей среды и нахождению оптимальных решений на основе анализа прошлого опыта. Результаты исследования позволяют сделать вывод, что изменения в области передней части поясной извилины вследствие регулярных практик осознанности обуславливают развитие когнитивной гибкости, абстрагирования от излишней сенсорной информации, переключения внимания [10, 21]. Влияние на эмоционально-волевую сферу и мнемические процессы оказывается в процессе практики осознанности благодаря увеличению серого вещества в области гиппокампа, который является частью лимбической системы. Согласно исследованиям В. Hölzel и др. [13, 14, 18], люди, имеющие меньший по объему гиппокамп, более подвержены влиянию стресса и возникновению различных связанных с ним расстройств (депрессии, посттравматического стрессового расстройства и т.д.). Регулярные Mindfulness-медитации обуславливают увеличение гиппокампа и, как следствие, эффективное противостояние расстройствам, вызванным стрессами [13, 14, 18].

Практика осознанности способствует уменьшению объема миндалевидного тела, которое как часть лимбической системы играет ключевую роль в формировании эмоций, участвует в формировании как отрицательных, так и положительных эмоций. Такие состояния, как тревожность, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство, фобии, связаны с нарушенным функционированием миндалин. У практикующих участников исследований наблюдается активизация островковой доли [8], осуществляющей обработку болевых и температурного восприятия и выполняющей интегрирующую функцию в отношении сенсорных и вегетативных импульсов, поступающих от внутренних органов [8, 9]. В процессе осознанных медитаций снижается активность в медиальной префронтальной коре, изменяется функциональность в определенных нейронных сетях, ослабляются функциональные связи между миндалевидным телом и префронтальной корой лобных долей мозга,

что способствует уменьшению реактивности, укрепляет связи между областями мозга, связанными с высшими психическими функциями [13, 14, 18]. Исследователи делают выводы об ингибирующем эффекте медитативных практик на работу нейронной сети ненаправленной активности, которая играет важную роль в самосознании, обеспечивая процессы самоанализа, и, одновременно, участвует в навязчивом мышлепродукции [12]. Ограничение подобной нейронной активности предохраняет сознание от центрирования на «Я», глубокого погружения в собственные мысли, от высокой тревожности, низкой результативности. Зарубежные коллеги полагают, что практика осознанности уравнивает самоаналитическую активность сознания, удерживая его в настоящем моменте и связывая при этом с внешним миром [12, 15].

Список литературы

1. Голубев А.М. Природа полноты осознанности. Адаптация опросника внимательности и осознанности MAAS // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2012. Т. 6. С. 44-51.
2. Дьяков Д.Г., Слонова А.И. Практики осознанности и развитии самосознания, коррекции и профилактике его нарушений // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2016. № 3 (25). С. 377-387.
3. Нойфельд В. Mindfulness и Acceptance and Commitment Therapy – направление третьей волны когнитивно-поведенческой терапии // Вестник Ассоциации психиатров Украины. 2013. Т. 4. С. 43-44.
4. Романчук О.І. Майндфулне-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії // Нейр News. 2012. № 3. С. 40-45.
5. Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Veltting J., Devins G. Mindfulness: A Proposed Operational Definition // Clinical Psychology: Science & Practice. 2004. № 11 (3). P. 230-241.
6. Brown K.W., Ryan R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. № 84 (4). P. 822-848.
7. Davidson R. et al. Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation // Psychosomatic Medicine. 2003. № 65. P. 564-570.
8. Farb N., Segal Z.V., Mayberg H. et al. Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference // Social Cognitive and Affective Neuroscience. 2007. № 2. P. 3-22.
9. Farb N. et al. Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness // Emotion. 2010. № 10. P. 25-33.
10. Fox K.C., Nijeboer S., Dixon M.L., Floman J.L., Ellamil M., Rumak S.P., Sedlmeier P., Christoff K. Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners // Neurosci Biobehav Rev. 2014. № 43. P. 48-73.
11. Garay C.J., Korman G.P., Keegan E.G. Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and the «third wave» of cognitive-behavioral therapies (CBT) // Vertex. 2015. № 26. P. 49-56.
12. Garrison K.M. et al. Real-time fMRI links subjective experience with brain activity during focused attention // NeuroImage. 2013. № 81. P. 110-118.
13. Hölzel B.K., Lazar S.W., Gard T., Schuman-Olivier Z., Vago D.R., Ulrich Otto How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective // Perspectives on Psychological Science. 2011. № 6. P. 537-559.

14. Hölzel B.K., Carmody J., Vangel M., Congleton C., Yerramsetti S.M., Gard T., Lazar S.W. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density // *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 2011. № 1. P. 36-43.
15. Josipovic Z. et al. Influence of meditation on anti-correlated networks in the brain // *Front. Hum. Neurosci.* 2012. № 5. P. 183-194.
16. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. N.Y.: Delacourt, 1990.
17. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results // *General Hospital Psychiatry*. 1982. № 4. P. 33-47.
18. Lazar S. et al. Meditation experience is associated with increased cortical thickness // *NeuroReport*. 2005. № 16 (17). P. 93-97.
19. MacLean K.A. et al. Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention // *Psychological Science*. 2010. № 21 (6). P. 29-33.
20. Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D. *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse*. NY: Guilford Press, 2002.
21. Tang Y. et al. Short-term meditation training improves attention and self-regulation // *PNAS*. 2007. № 43. P. 52-56.
22. Teasdale J.D., Segal Z., Williams J.M. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? // *Behavior Research and Therapy*. 1995. № 33. P. 25-39.

ЭТНОКУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Сошенко Л.Н., Кузьмина Ю.А.

педагоги дополнительного образования, Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества Белгородского района Белгородской области», Россия, г. Белгород

В статье рассматривается этнокультура как основа духовного развития подрастающего поколения. Народность и национальный характер образования – главные принципы его развития.

Ключевые слова: этнокультура, развитие, воспитание, подрастающее поколение.

Этнокультура – от слов «этнос», что значит «народ», и культура (лат.) - совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человеческим обществом и характеризующих определенный уровень развития общества. Различают материальную и духовную культуру: в более узком смысле термины «культура» относят к сфере духовной жизни людей.

Этнокультура состоит из ее истории, традиций, символов, значений, способов коллективного проживания, совместных планов на будущее – словом, видения мира, внутренне наполненного ценностями. Каждая этническая культура имеет свои особенности, свою собственную логику, и только, исходя из этой логики, можно объяснить, что имеет для данной культуры принципиальное значение (либо никогда не изменяется, либо меняется лишь в особых случаях), а что – второстепенное (может легко модифицироваться).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Подписано в печать 10.04.2017. Гарнитура Times New Roman.
Формат 60×84/16. Усл. п. л. 8,60. Тираж 500 экз. Заказ № 110
ООО «ЭПИЦЕНТР»

308010, г. Белгород, ул. Б.Хмельницкого, 135, офис 1
ИП Ткачева Е.П., 308000, г. Белгород, Народный бульвар, 70а