

эффективности занятий физической культурой с музыкальным сопровождением.

В первом разделе даны общетеоретические сведения о музыке, средствах музыкальной выразительности и разных уровнях её воздействия на организм и психику, в том числе – на повышение умственной работоспособности человека.

Во втором разделе рассмотрено применение музыкального сопровождения в уроке физической культуры, раскрыты цель, задачи и функции, обоснована его оптимизирующая и регулирующая роль.

В третьем разделе раскрываются специфические особенности использования музыкального сопровождения в уроках физической культуры в зависимости от задач каждой части урока. Впервые дана авторская типологизация музыкального сопровождения, раскрыты требования к его подбору и применению, представлена технология подбора музыки и составления под неё композиции на основе структурного метода, а также даны методические рекомендации по использованию музыки в занятиях различным контингентом занимающихся. Выявлены наиболее часто встречающиеся ошибки в применении музыкального сопровождения физкультурных занятий и их последствия. Также в этом разделе рассмотрен такой важный аспект профессиональной деятельности как компетентность учителя физической культуры в вопросах применения музыкального сопровождения.

Для проверки освоения читателем изложенного в пособии материала даны контрольные вопросы.

Данное пособие обусловлено запросами практики и предназначено, в первую очередь, для студентов факультетов физической культуры, в связи с тем, что в программе их обучения содержится множество направлений физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, которые неразрывно связаны с музыкальным сопровождением. Также оно актуально для слушателей курсов повышения квалификации по фитнесу, специалистов физической культуры, работающих в образовательных учреждениях различных типов и видов в связи с всё более расширяющимся применением музыки в физкультурной практике.

ПСИХОГИГИЕНА И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА

(учебно-практическое пособие для студентов специальности «Психология»)

Шанина Г.Е.

Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Румовского, Москва, e-mail: Shanina2@yandex.ru

Учебно-практическое пособие является дополнением к базовой дисциплине «Психогигиена и психопрофилактика». Цель которого,

дать основные направления, по далеко не полным разделам, входящим в базовую дисциплину и имеющим в своей основе принципиально духовный подход к раскрытию вопросов, рассматриваемых в этом пособии. Современное состояние общества настоятельно требует возрождения тех этических норм поведения, которые могут, в значительной степени, помочь в обретении безопасных, безболезненных и радостных межличностных отношений, тех отношений, которые регулируются не столько правовыми нормами и многочисленными сводами законов того или иного государства, но, прежде всего, внутренней убежденностью в здравом и честном подходе к самому себе и своим действиям на основе нетленных космических Законов. Данный труд не ставит своей задачей исправить пороки или дать панацею от невзгод и болезней, но обратить пристальное внимание на самого себя, внутрь своих чувств и убеждений каждого, ищущего ответы на вопросы сохранения здоровья, долголетия и безбедного существования. Ибо цель нашей жизни – наполнить человеческим содержанием её проявление, которое мы выражаем в творчестве, в осмысленном созидании нашего бытия, гармонично и без разрушений вписывающегося в окружающий нас мир. Учитывая, что *жизнь и здоровье* являются самыми ценными для человека, автор сделала попытку раскрыть составляющие, лежащие в основе их сохранения.

Одним из главных аспектов, в сохранении здоровья является *мысль*. Её нельзя потрогать руками, увидеть глазами, тем не менее, мысль материальна. Именно она является основополагающей в жизни каждого человека. Мысль имеет разное содержание и от её направленности зависит общий менталитет человека. Мыслительный процесс каждого имеет самый широкий спектр: это и желание, и страсти, и интересы, и отношения, и взаимодействие друг с другом, и стремление познавать мир, получать знания и передавать их другим. Словом, всё то, что является нашей жизнью. Вопрос происхождения мысли имеет весьма сложный характер, раскрытие которого требует всестороннего подхода, отнюдь не ограничивающегося физическим телом человека и его головным мозгом, а лежит, скорее, в области метафизики. На плане человеческого бытия, мысль проявляется в виде намерений, которые, в свою очередь, интегрируются нашим мозгом и реализуются в действии. Ценность изложенного в учебно-практическом пособии материала, его содержание и форма подачи, рассматриваются через призму Космической Этики. Поскольку человек является фундаментальной частью проявленного Единого, то отделение его от общих космических законов невозможно, в силу их единства со всей живой природой. Человек, находясь на определённом этапе своего развития, имеет выбор, заключаю-

щийся в осознанном контроле своего поведения на основе сознания и общей Космической Этики, в согласии с общей человеческой Совестью, что и является его главным преимуществом, в отличие от животных с их жёсткой инстинктивной программой поведения. Каждый человек, от рождения до окончания своего цикла, делает свои шаги в соответствии со своей задачей самостоятельно. Без самостоятельной работы никакое вложение не приведёт к получению желаемого результата в усвоении истинных знаний. Накапливая знания других, мы, безусловно, увеличиваем объём этих знаний, расширяя свои ассоциативные связи. Но тот, кто помимо суммирования этих знаний обладает способностью к синтезу и выработке внутреннего решения, которая приводит его к озарению, тот является обладателем собственной мудрости.

Данное пособие ориентирует обучающихся на тот аспект, который позволяет синтезировать получаемые знания, главным ключевым направлением которых является постижение Космической Этики. Другим аспектом является правильная постановка вопроса. Самое главное научиться задавать себе вопросы о смысле жизни, пусть даже на первый взгляд, наивные и простые. Спрашивая себя, мы ищем на них ответы в самих себе. Что в свою очередь, продвигает нас к источнику нашей мысли. Потому что любое движение мысли заканчивается главными вопросами: «Кто я, для чего я здесь и, что я должен делать?» Если мы не отвечаем на эти вопросы, то любое наше действие будет только временным поиском удобств, не гарантирующим нашей безопасности. А это результат несовершенной мысли.

Используя теоретический и практический материал, предложенный в данном учебно-практическом пособии, студенты на семинарских занятиях вырабатывают умения наблюдать и анализировать не только собственное поведение, но и поведение других людей. Студенты знакомятся с методами и приёмами психологических исследований с целью дальнейшего их применения, а также учатся управлять собственным поведением и помогать другим людям управлять своим поведением в сложных условиях и в многообразных жизненных ситуациях, формируя профессиональный интерес к вопросам самоанализа, самосовершенствования путём самовоспитания. Учатся готовить творческие доклады, ограниченные по времени, обдумывая содержание, отстаивать и доказывать свои взгляды на дискуссиях, анализировать конкретные ситуации, обобщать экспериментальные факты, применять полученные знания на практике, самостоятельно работать с диагностическими методиками и пр. Решая такие задачи, студенты лучше усваивают теорию, при правильных ответах демонстрируют уровень своего

понимания проблемы, а самостоятельная работа с научной литературой способствует формированию навыков и умений. Тематика практических занятий охватывает программные разделы курса «Психогигиена и психопрофилактика». В содержании глав присутствуют практические рекомендации по формированию собственного эффективного стиля жизни тех, кто стремится открыть себя, выявить и реализовать свои скрытые способности.

В первой главе уделено внимание истории развития психогигиены и психопрофилактики, начиная с доисторических времён до настоящего времени. Кратко рассматриваются предмет, объект, задачи дисциплины. Во второй – анализируются основные направления дисциплины: психогигиена, психопрофилактика, психодиагностика, психологическая консультация, психологическая коррекция, психотерапия. Каждое направление это целый мир возможностей, позволяющих специалисту сделать выбор для оказания помощи, в первую очередь себе, своим близким и тем, кому нужна эта помощь, а также настраивающих на постоянную внутреннюю работу по выстраиванию собственной жизни, делая соответствующий выбор, согласуя его с законами Космической Этики. В третьей – даётся взгляд на проблему, что есть здоровье человека и подводится к мысли, что здоровье или его отсутствие зависит от самого человека, от его мыслительного процесса, желаний, стремлений. В четвёртой – описывается специфика проведения психологической консультации, в основе которой лежит слово. Чем чётче выражено слово, тем яснее речь разума. В пятой – рассматриваются фазы стресса, его последствия и рекомендации для восстановления гомеостаза и психоэмоционального состояния. В шестой – дана характеристика идей адаптации некоторых учёных и даётся общая точка зрения, что вся наша жизнь – и есть адаптация. В седьмой – внимание уделено выявлению факторов, оказывающих разрушительное действие на здоровье подрастающего поколения. В восьмой – дан кроссворд по курсу психогигиены и психопрофилактики для лучшего усвоения терминологии основных направлений дисциплины, умение задавать вопросы и находить на них нужные ответы.

Структура проведения занятий, направлена на активизацию познавательной деятельности и умение использовать полученные знания в решении задач, связанных с психологическим обеспечением профессиональной деятельности в свете истины. Залог успеха на этом пути обучения – интерес и желание студента усвоить теоретические и практические основы данной дисциплины для использования полученных знаний в реальной жизни и профессиональной деятельности.

Учебно-практическое пособие составлено в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по подготовке выпускников высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Психология».

**СУИЦИДОЛОГИЯ
(учебное пособие)**

Шелехова И.Л., Каштановой Т.В.,
Корнетова А.Н., Толстолес Е.С.

*ГБОУ ВПО «Сибирский государственный
медицинский университет» Министерства
здравоохранения и социального развития Российской
Федерации, e-mail: tolstoless@km.ru*

Современное общество характеризуется кризисными явлениями во многих сферах общественной жизни. Трудные социально-экономические условия в России в значительной мере осложняют реальность. Происходит резкая смена привычных стереотипов, дестабилизация финансового положения и ситуации на рынке труда. Эти и многие другие факторы способствуют потере психического здоровья у значительной части населения нашей страны. Возникает страх перед действительностью с последующей социальной дезадаптацией. При отсутствии своевременной психологической помощи такие люди могут совершить суицидальную попытку. Поэтому углубленное изучение будущими психологами механизмов формирования, особенностей протекания и средств коррекции суицидального поведения является необходимой составляющей современного профессионализма.

В данном учебном пособии авторы представляют содержание учебной дисциплины «Суицидология» в соответствии с современным категориальным аппаратом. В нем представле-

ны материалы по историческим, культуральным и философским аспектам суицида, социальным факторам в совершении самоубийств, что оправдано спецификой деятельности психолога. Ими освещаются теории и концепции психологии суицидального поведения, представляются классические и новейшие исследования в этой области. В учебное пособие включены ситуационные задачи, вопросы для самостоятельной подготовки, тестовые задания; материалы, которые характеризуют особенности суицидального поведения, состояния психической сферы человека развивающиеся в связи с острыми психологическими кризисами.

Общая структура представления материала акцентирует внимание студентов высшей школы на многообразии подходов в изучении суицидального поведения и практическое освоение современных методов его коррекции. Это представляется необходимым элементом профессиональной подготовки психологов. Учебное пособие содержит данные, которые могут быть использованы для изучения таких учебных дисциплин как «суицидология», «психиатрия», «патопсихология», «клиническая психология», «психология девиантного поведения».

Учебное пособие написано в форме доступной для понимания студентов высших учебных заведений. Оно выполнено на высоком методическом и научном уровне. Его структура соответствует требованиям Государственного стандарта высшего профессионального образования для дисциплины «Суицидология». Учебное пособие И.Л. Шелехова, Т.В. Каштановой, А.Н. Корнетова, Е.С. Толстолес, полностью основано на достижениях доказательной медицины, может служить учебником для студентов медицинских вузов, представляет интерес для специалистов здравоохранения.

Сельскохозяйственные науки

**РЕСУРСОБЕРЕГАЮЩЕЕ
ЗЕМЛЕДЕЛИЕ СТАВРОПОЛЬЯ
(монография)**

Пенчуков В.М., Дорожко Г.Р., Власова О.И.,
Передериева В.М., Трубачева Л.В.,
Тивиков А.И., Вольтерс И.А.

*Ставропольский государственный аграрный
университет, Ставрополь,
e-mail: perederieva@yandex.ru*

Устойчивое и рентабельное ведение сельскохозяйственного производства зависит в основном от эффективного использования всех биологических ресурсов агроценоза поля. Биологизация земледелия требует прежде всего высокоинтеллектуального, наукоемкого ведения производства. Этому направлению чуждо упрощенчество в технологиях выращивания культур. Основными факторами адаптивного

земледелия является биологизация и экологизация процессов интенсификации, дифференцированное использование природных, биологических, техногенных, трудовых и других ресурсов, конструирование экологически устойчивых и высокопродуктивных агроландшафтов и агроэкосистем, повышение продукционной и средообразующей роли культивируемых видов и сортов растений.

Ставропольский край расположен на юге России в центральной части Предкавказья, на северном склоне Большого Кавказа. Территория занимает 66,2 тыс. кв. км, или 0,4% территории Российской Федерации.

Территория края представлена разнообразными ландшафтами: полупустынями, солончаково-солонцовыми комплексами и песками, обширными степями, лесостепями и т.д. Основной земельный фонд представлен высоко-