



Ғылыми-педагогикалық журнал  
Научно-педагогический журнал

---

**Манаш Қозыбаев атындағы  
Солтүстік Қазақстан  
мемлекеттік университетінің  
хабаршысы**

**№ 1 (22)**

**Вестник  
Северо-Казахстанского  
государственного университета  
имени Манаша Козыбаева**

**Петропавл  
2014**

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ  
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
М. Қозыбаев атындағы  
Солтүстік Қазақстан мемлекеттік университеті**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
Северо-Казахстанский государственный университет  
им. М. Козыбаева**

**Манаш Қозыбаев атындағы  
Солтүстік Қазақстан  
мемлекеттік университетінің  
хабаршысы**

**№ 1 (22)**

**Вестник  
Северо-Казахстанского  
государственного университета  
имени Манаша Козыбаева**

**Петропавл  
2014**

**М. Қозыбаев атындағы  
Солтүстік Қазақстан мемлекеттік университетінің хабаршысы  
Вестник Северо-Казахстанского государственного  
университета им. М. Козыбаева**

---

---

Ғылыми-педагогикалық журнал  
I (XXII) шығарылым

Научно-педагогический журнал  
Выпуск I (XXII)

Жылына 4 рет шығады  
Выходит 4 раза в год

**Редакция алқасы - Редакционная коллегия**

**Ашимов У.Б.**, ректор, д.т.н., профессор, академик НАН РК – главный редактор.

**Каиржанова Л.С.**, проректор по научной работе и внешним связям, к.б.н., доктор PhD, профессор СКГУ им.М.Козыбаева – зам. гл. редактора.

**Сейтзадин Ж.Ж.**, руководитель научно-исследовательской службы – редактор.

**Члены коллегии:**

**Голодова И.В.**, декан факультета естественных наук и спорта, к.х.н.

**Линник М.А.**, заведующая кафедрой «Физическая культура и туризм», к.б.н.

**Чемоданова Г.И.**, заведующая кафедрой «Спортивные дисциплины и военное воспитание», к.п.н., доцент.

**Кангужина К.М.**, профессор кафедры «Спортивные дисциплины и военное воспитание», к.б.н.

*Ответственная за выпуск: Абилева Б.Т.*

**М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан мемлекеттік университетінің хабаршысы / Вестник Северо-Казахстанского государственного университета им. М. Козыбаева.** Выпуск №1(22). Ғылыми-педагогикалық журнал / Научно-педагогический журнал. - Петропавловск: СКГУ им. М. Козыбаева, 2014. - 149 с.

© Северо-Казахстанский государственный университет  
им. М. Козыбаева, 2014, г. Петропавловск

## СОДЕРЖАНИЕ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

<i>Borisevich S.A.*</i> , <i>Levin M.Ya.**</i> , <i>Kul'chitskaya J.K.***</i> ( <i>State agrarian university of the Northern Transurals, Tyumen*</i> , <i>St.Petersburg state academy of veterinary medicine, St.Petersburg**</i> , <i>Lesgaft National state university of physical education, sports and health, St.Petersburg***</i> ) The use of microvasculatory indicators in routine and on-line monitoring of exercise tolerance of female gymnasts.....	6
<b>Борисевич С.А.</b> , <b>Логинов С.И.</b> , <b>Мальков М.Н.</b> ( <i>г.Тюмень, РФ</i> ) Метод многомерных фазовых пространств в оценке влияния физических нагрузок разной направленности на состояние кожи спортсменов.....	12
<b>Ботяев В.Л.</b> , <b>Павлова Е.В.</b> ( <i>Сургутский ГПУ, РФ</i> ) Взаимосвязь и динамика проявления координационных способностей как фактор актуализации системы спортивного отбора.....	20
<b>Ботяев С.В.</b> , <b>Наумов А.В.</b> , <b>Штонденко И.</b> ( <i>СКГУ им. М.Козыбаева</i> ) Подготовка спортсменов в зимнем полиатлоне.....	26
<b>Калинин С.</b> , <b>Турмаков Ж.</b> ( <i>СКГУ им. М.Козыбаева</i> ) Фонд оценочных средств педагогической практики студентов.....	28
<b>Кангужина К.М.</b> , <b>Наумов А.В.</b> , <b>Бондаренко В.А.</b> ( <i>СКГУ им. М.Козыбаева</i> ) Использование метода полного погружения для оптимизации двигательной активности в плавании детей 7-10 лет.....	36
<b>Кангужина К.М.</b> , <b>Моргунова Т.А.</b> , <b>Тлеумбетов Е.</b> ( <i>М.Қозыбаев атындағы СҚМУ</i> ) Студент жастардың қазіргі кезеңдегі денсаулық жағдайның кейбір мәселелері.....	41
<b>Кангужина К.М.</b> , <b>Притула С.А.</b> ( <i>СКГУ им. М.Козыбаева</i> ) Стоун-терапия, как средство восстановления в тренировочном процессе спортсменов-легкоатлетов.....	46
<b>Касенова А.И.</b> , <b>Ескендирова Г.Б.</b> , <b>Аубакиров К.С.</b> ( <i>М.Қозыбаев атындағы СҚМУ</i> ) Әр түрлі қимыл белсенділігіндегі студенттердің антропометриялық көрсеткіштерінің салыстырмалы сипаттамасы.....	50
<b>Кувалдин В.А.</b> ( <i>ФГБОУ ВПО «Государственный аграрный университет Северного Зауралья», г.Тюмень, РФ</i> ) Зависимость качества жизни студентов вуза от выбранного вида спорта.....	52
<b>Масунова О.В.</b> ( <i>ГАУ Северного Зауралья, г.Тюмень, РФ</i> ) Повышение межнациональной толерантности студентов средствами физической культуры.....	55
<b>Миinda А.В.</b> ( <i>учитель ФК СШ 40, г.Тюмень, РФ</i> ) Современный урок физической культуры.....	58
<b>Моргунова Т.А.</b> , <b>Мульдинова Э.С.</b> , <b>Сердалина А.</b> ( <i>М.Қозыбаев атындағы СҚМУ</i> ), ( <i>ИЯиЛ, Ж-12</i> ) Арнаулы кәсіби медициналық топтағы студенттерімен сабақта қозғалғыш ойындарды қолдану.....	65
<b>Мульдинова Э.С.*</b> , <b>Моргунова Т.А.*</b> , <b>Мульдинов Т.Н.**</b> , <b>Колесников А.В.*</b> . ( <i>СКГУ им. М.Козыбаева*</i> , <i>ВИБВ МВД РК, г. Петропавловск**</i> ), ( <i>ИЯиЛ, гр. Ж-12</i> ) Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.....	69

<i>Мульдинова Э.С., Шлак И.Б., Мульдинов Т.Т. (СКГУ им. М.Козыбаева), (ФФК, зр. ФКС-11)</i> Активные методы обучения студентов здоровому образу жизни в образовательном процессе вуза.....	72
<i>Пфлюк С.Н., Зернов Д.Ю. (СКГУ им. М.Козыбаева)</i> Здоровьесберегающие технологии в вузе.....	76
<i>Семенов С.П., Гриценко Д.А. (СКГУ им. М.Козыбаева)</i> Теоретические основы компетентностного подхода в обучении бакалавра физической культуры.....	79
<i>Семизоров Е.А. (ГАУ «Северного Зауралья» г.Тюмень, РФ)</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность студенческой молодежи в государственном аграрном университете Северного Зауралья.....	83
<i>Скворцова Е.П., Антоненко П.С. (СКГУ им. М.Козыбаева)</i> Использование восстановительных средств в системе подготовки футболистов.....	85
<i>Скворцова Е.П., Глазырин В.А. (СКГУ им. М.Козыбаева)</i> Индивидуализация техники движений у пауэрлифтеров на этапе базовой подготовки.....	91
<i>Сотниченко Е.А., Сотниченко А.С. (СКГУ им. М.Козыбаева)</i> Methodology of organization for independent work on classes basic military training in the 10th grade.....	95
<i>Тулаев В.К., Наумов А.В. (СКГУ им. М.Козыбаева)</i> Регулирование тренировочного процесса спортсменов, занимающихся борьбой.....	97
<i>Шлак И.Б., Мульдинова Э.С., Исеков Б.М., Гейн А. (СКГУ им. М.Козыбаева), (ЕГФ, Б(е)-12)</i> Роль физического воспитания в ЗОЖ студентов.....	100

### **«НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА»**

<i>Алтунина О.А. (учитель СШ 24 г.Усть-Каменогорска)</i> Пути совершенствования патриотического воспитания учащихся через образовательную среду школы.....	105
<i>Бурнаев З.Р. (Национальный университет обороны, г.Алматы)</i> Психологическая подготовка будущих офицеров, обучаемых в военных вузах, к борьбе и рукопашным схваткам с противником.....	110
<i>Власенко С.В., Чемоданова Г.И. (СКГУ им. М.Козыбаева)</i> Использование активных методов в процессе военно-патриотического воспитания молодежи.....	113
<i>Горохов А.С., Соболевский Ю.С. (СКГУ им. М.Козыбаева), (ФФК, зНВП-II в-12)</i> Подготовка студентов вуза к военно-патриотическому воспитанию школьников.....	117
<i>Горохов А.С., Буняшин И.В. (СКГУ им. М.Козыбаева)</i> Элективные курсы в вузе как условие подготовки к военно-патриотическому воспитанию школьников.....	122
<i>Гусев М.А. (преподаватель-организатор ОБЖ, г.Вязьма, Смоленская обл., РФ)</i> Военно-патриотическое воспитание в школе.....	125
<i>Досжанов Б.А., Капажанов С.А., Дауршин С.Б. (Военный институт Внутренних войск МВД РК)</i> Особенности физической культуры в системе высшего военного образования.....	128

<i>Зернов Д.Ю., Пфлюк С.Н., Косинов Ю.В., Сатвалдин С.К. (СКГУ им. М.Козыбаева)</i> Воспитание казахстанского патриотизма у учащихся 10 классов средствами начальной военной подготовки.....	133
<i>Касенова А.И., Касенова А.Т., Загнар Р.Ж., Нугуманов Б.А. (М.Қозыбаев атындағы СҚМУ)</i> ЖИТС – қазіргі қоғам дерті.....	137
<i>Мусин М., Чемоданова Г.И. (СКГУ им.М.Козыбаева)</i> Нравственно-правовая культура как основа развития гражданственности на занятиях НВП.....	139
<i>Омарова М.К. (Карагандинский ГУ им.Е.А.Букетова)</i> Патриотизм как составная часть национальной идеи Казахстана.....	142

#### **«ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ»**

<i>Akishev T.B. (NKZU named after M.Kozybayev)</i> The role of the conceptual integration phenomenon in defining figures of speech.....	144
---	-----



## THE USE OF MICROVASCULATORY INDICATORS IN ROUTINE AND ON-LINE MONITORING OF EXERCISE TOLERANCE OF FEMALE GYMNASTS

**S.A. Borisevich, associate professor, Ph.D \***, **M.Ya. Levin, professor, Dr.Med\*\*.**,  
**Ж.К. Кул'читская, postgraduate\*\*\***

*(State agrarian university of the Northern Transurals, Tyumen\*, St.Petersburg state academy of veterinary medicine, St.Petersburg\*\*, Lesgaft National state university of physical education, sports and health, St.Petersburg\*\*\*)*

**Key words:** microcirculation, body's physical working capacity, training loadings, rhythmic gymnastics.

**Introduction.** The functional status of the cardiovascular system is one of the factors limiting the body's physical working capacity. Therefore, the morphological study of the cardiovascular system is of great practical value for sports physiology, specifically in settling the issues of qualification and orientation of athletes and designing the methods for enhancing sports skills [5, 8].

Changes in the microcirculation system are closely correlated with central hemodynamic shifts, providing for the use of the microcirculation parameters as prognostic and diagnostic criteria in assessment of the total body conditioning, since the microcirculatory level defines the adequate trophic support of the cutaneous micro-region and reserves of the human body balance control [1, 6]. The microcirculation first responds to the environmental factors, which contributes to local hemodynamic adaptations to the needs of the body [2].

The studies related to the state of microcirculatory pathways at muscle work and targeted physical loadings reveal the basic mechanisms of the body's adaptive responses to exercises [3]. However, the findings of the studies of the exercise-related microcirculatory changes are contradictory, due to morphofunctional parameters of microcirculation being related not only to the amount of loading and fitness level, but the aim of the training process. Thus, the evaluation criteria of the microcirculation level are to be developed to individualize training process in every particular sport.

Rhythmic gymnastics is one of comprehensive coordination sports. The neuromuscular apparatus is the key functional system in this sport, while the cardiorespiratory and nervous systems are the support ones. The adaptation disturbance of the autonomic nervous system can provoke neurocirculatory dystonia (NCD), which is generally common for hypotonic girls. Vegetative regulation control is especially important for female rhythmic gymnastics athletes. Accordingly, the microcirculation studies acquire special value among the female rhythmic gymnastics athletes due to its diagnostic value under NCD [4, 7].

Owing to the rising demands to technical, physical and moral-volitional training of athletes, who specialize in artistic sports, a week micro cycle is an independent unit in planning a training process at all phases of the year training cycle. There exist loading and unloading training phases. The introduction of the unloading phase to bring up to the biggest competitions is associated with the need to prevent the negative phenomena stipulated by the excessive cumulation of training effects. Its timely introducing is related to the development of the methods for routine and on-line monitoring.



The near-patient testing of the athletes' functional status enables timely changing of the training structure both within a single training session and during a training cycle.

Nowadays various instrumental technologies are widely used for the near-patient testing. **The purpose of our study** was to design the technique of routine and on-line monitoring in view of the dynamics of cutaneous microcirculation and transcutaneous partial pressure of oxygen in female group rhythmic gymnasts.

**Materials and methods.** The research methods we applied in our studies were as follows: transcutaneous polarography (TCM 400 monitor, Radiometer Copenhagen) and laser Doppler sonography (BLF21-series laser Doppler flowmeter, Perimed). The values of the microcirculatory indices and the transcutaneous partial pressure of oxygen were tested during the year training cycle: at the technology development phase in 12 female gymnasts, students of Lesgaft National state university of physical education, sports and health (candidates for master of sports, masters of sports in rhythmic gymnastics, aesthetic group gymnastics specialization, aged 16-19) and at the phase of the "forming" experiment in 7 female gymnasts of the Krasnodar specialized children's sport school of Olympic reserve (candidates for master of sports, masters of sports in rhythmic gymnastics, group rhythmic gymnastics specialization, aged 14-18).

**Practical recommendations.** We recommend carrying out the compulsory routine and on-line monitoring of female gymnasts during all loading microcycles, which is followed by correction of the individual work-out plan. Female gymnasts can measure their transcutaneous partial pressure of oxygen (TcPO<sub>2</sub>) and skin microcirculation (SM) themselves before training using the TCM 400 monitor and the BLF21-series laser Doppler flowmeter. It does not take the time from the training process, but the coach gets results for further differentiated planning of training loadings with a specific mission.

The test conditions are as follows:

- the subjects are to spend at least 10 min in a constant-temperature room before testing (especially during the cold season);
- cutaneous temperature is to be controlled in the zone of tested indices (contactless digital thermometer is perfect for this purpose).

When planning a research one is to allow for the fact that the tested indices have the information value only in case of interactive studies. So the first test is to be made within the phased integrated monitoring at the conditioning phase of the year training cycle.

When reviewing the TcPO<sub>2</sub> tests one should consider that hypoxia is a significant pathogenetic unit of the energy imbalance in the muscular tissue under strenuous muscle work. The moderate drop of PO<sub>2</sub> in mixed venous blood is tolerable but further decrease implies tissue hypoxia, which brings to both decrease of the physical working capacity and traumas. The essential oxygen supply to the body tissues is related to completeness of ventilation. The ventilation level is defined by its partial pressure. This index shows efficiency of external respiration and can be an indicator of the adequacy of external respiration to potential and urgent needs of the body.

The phase 1 (at the end of the first special conditioning period) is intended to detect the individual oscillatory standards of the tested characteristics (SM and TcPO<sub>2</sub>) and teach female gymnasts unsupervised work with the equipment. The tests should be made during 10 work-outs in two week micro cycles. The sequence of tests aimed at unification of results is always the same and should take same time.

*The algorithm of estimation of the individual gap between the SM and TcPO<sub>2</sub> standards for routine monitoring*

1. Kiselev's thermometer scale is filled by female athletes in a changing room before training.

2. Romberg's test is performed by all female gymnasts simultaneously when coming to the gym.

3. 3 min after all female gymnasts were subject to the instrumental near-patient testing of TcPO<sub>2</sub> using two TCM 400 monitors and 4 pairs of electrodes (test time - 2 min).

4. SM is measured along with TcPO<sub>2</sub> using two laser Doppler flowmeters BLF-21 (A) and two R-type indicators (1 min for all female gymnasts).

5. After the TcPO<sub>2</sub> tests within the routine ring monitoring, the electrodes stay fixed on the forearm of female gymnasts for the further post-exercise on-line monitoring and determining the response to performance of the competitive composition – after finishing it, if necessary.

6. Gencha test was made at the same time with all female gymnasts 2 min after the instrumental near-patient testing (8 min in total).

7. When processing the findings of the routine monitoring aimed at detecting the average standard and acceptable fluctuations range of the microcirculatory indices and the transcutaneous partial pressure of oxygen 7 out of 10 characteristics (for 10 days of tests) were taken for every female avoiding the three with the lowest values in Romberg's test, Gencha's timed expiratory capacity and Kiselev's thermometer scale. The rest of the 7 values of the microcirculation and the transcutaneous partial pressure of oxygen represented the individual gap of the allowable data spread – as an example.

The findings on the standard range for 7 female group rhythmic gymnasts (Krasnodar) are adduced in Tab. 1.

**Table 1.** *The indicators of the individual standard of SM and TcPO<sub>2</sub> in 7 gymnasts.*

№ of female gymnast	SM, ml/100 g/min			TcPO <sub>2</sub> , mm Hg		
	M	max	min	M	max	min
1	0,386	0,6	0,3	60,0	67	55
2	1,16	1,4	1,0	36,0	43	31
3	1,24	1,6	1	29,0	34	24
4	1,04	1,2	0,9	59,7	73	40
5	1,21	1,5	1	48,4	59	40
6	0,95	1,2	0,7	88	102	73
7	0,71	0,9	0,4	47,3	55	40

Hereafter, the cases of decrease of the functional status of female gymnasts can be detected by the decreased TcPO<sub>2</sub> or overrun range of the personal standard of the SM level during the routine monitoring and comparing the obtained indices with the individual gap. The negative on-line correction of training loading is advised in such cases.

*Recommendations by the results of the routine automatic check (SM and TcPO<sub>2</sub>).* The issues allowing female athletes to exercise and of the acceptable amount of physical loadings for each training were settled based on the findings of the routine monitoring (Tab. 2).

**Table 2.** *Negative correction of exercises subject to findings of the routine monitoring.*

The indices tested	TBC and SPF decrease, participation in runs-through	TBC and SPF in full measure, changing to substitutes	TBC and SPF decrease, changing to substitutes	Suspension from training
The resting SM*	10 to 20 % decrease from the min	20 to 30 % decrease from the min* (day 1)	Over 30 % decrease from the min* (2 days in a row)	Over 30 % decrease from the min of both indices (more than 2 days in a row)
The resting TcPO <sub>2</sub> *	10 to 20 % decrease from the min	20 to 30 % decrease from the min* (day 1)	Over 30 % decrease from the min* (2 days in a row)	

*Note.* \* – significant decrease of one index; min – personal minimum.

Knowing the gap between the TcPO<sub>2</sub> and SM personal standard and having their test results the coach can adjust exercise himself or use the suggested formula, the result of our observations, using his experience and knowledge of the functional peculiarities of female athletes:

$$\%N = \% SM + \% TcPO_2,$$

where %N – decline in TBC and SPF (in %); % SM – decrease of the microcirculation relative to the individual min (in %); % TcPO<sub>2</sub> – decrease of the transcutaneous partial pressure of oxygen relative to the individual min (in %).

Corrections mainly consisted in the TBC and SPF decline during runs-through in full measure, since, in our opinion, if a female gymnast is allowed to a run-through she is to have similar exercises, otherwise it ruins the performance of the composition by the whole team.

Loading is to be adjusted mainly by reducing the number of jumps. Extra dexterity elements (work with objects) and stretching are introduced depending on the level of physical qualities of every single female gymnast at the beginning of the year.

*On-line monitoring.* The response of the female gymnasts' cardiovascular system to specific physical loading is controlled immediately after training and after performing a competitive composition. The response to the performed competitive composition is to be tested right after finishing it, for the tested characteristics change immediately (thereby the female gymnasts should be tested in turns – one gymnast after every performance or one is to work with a few electrodes).

The routine monitoring pre-exercise data are used as initial indices. The percent rise (recorded by the mark “+”) or the % decrease (recorded by the mark “–”) of the TcPO<sub>2</sub> and SM levels relative to the pre-exercise values were calculated by the findings.

It is described in the Tables 3 and 4 containing the results of the on-line monitoring of 7 female gymnasts (group exercises of rhythmic gymnastics, Krasnodar).

**Table 3.** *Individual changes of post-exercise TcPO<sub>2</sub>, %.*

№ of training	Examined female gymnasts						
	1	2	3	4	5	6	7
1	+19,1	+27,7	-78,9	+8,8	-6,3	-6,3	+9,1
2	+33,3	+39,6	-114,3	+1,4	+13,2	+10,5	-12,2
3	+7,9	+42,2	-140,0	+9,9	+53,1	+4,4	+21,2
4	+36,2	+38,6	-33,3	+6,1	+3,8	+8,8	+18,0
5	-4,8	+43,7	-57,9	+14,3	-10,3	-25,6	+14,8
6	+24,7	+55,1	-180,0	+32,2	+10,5	+23,2	+15,5
7	+22,1	+28,3	-106,3	-38,0	+37,5	-11,3	-7,3
8	+8,2	+55,0	-255,6	+9,4	+27,6	-29,1	-34,8
9	+34,8	+50,0	-237,5	+44,4	+24,5	-24,3	-20,0
10	+46,0	+50,8	-163,6	+34,3	+39,2	+12,3	-81,8

According to the data of the on-line monitoring, trainer is to draw his attention to the gymnast 3, who has a fall-off of the post-exercise TcPO<sub>2</sub>. The gymnast 3 needs an individual approach to organization of her training process during the whole year training cycle and compulsory cardiologist's supervision, she should be suspended from trainings till final diagnosing. According to the findings of the TcPO<sub>2</sub> measurements the female gymnasts 6 and 7 need their training loading to be corrected. The post-exercise decrease of SM was also marked in the gymnast 7.

The findings of the on-line monitoring can be used for urgent correction of the training process.

**Table 4.** *Individual changes of the post-exercise SM, %.*

№ of training	Examined female gymnasts						
	1	2	3	4	5	6	7
1	+69,2	+36,4	+15,8	+35,7	+22,2	+33,3	+50,0
2	+57,1	+47,8	+33,3	+47,8	-9,1	+47,4	+61,9
3	+50,0	+35,0	+26,7	+33,3	+26,3	+37,5	+72,2
4	+62,5	+41,2	+21,1	+42,1	+33,3	+50,0	+65,0
5	+33,3	+33,3	+28,6	+43,8	+44,4	+56,0	+59,1
6	+60,0	+47,4	+41,2	+52,4	+31,8	+22,2	+40,0
7	+50,0	+45,5	+56,0	+45,5	+23,1	+10,0	+42,9
8	+33,3	+50,0	+73,3	+27,3	+28,6	+27,3	-9,1
9	+62,5	+38,9	+43,5	+73,3	+44,4	+22,2	-55,6
10	+40,0	+35,7	+57,9	+50,0	+20,0	+33,3	-66,7

### **The TcPO<sub>2</sub> on-line monitoring based recommendations.**

1. When controlling the special exercise tolerance (measurement of resting and post-exercise TcPO<sub>2</sub> before and immediately after performing a competitive composition) in the case of decreased TcPO<sub>2</sub>, the female gymnast was suspended from further runs-through of the competitive composition and the issue of loading in the next work-out was determined by the results of the routine monitoring.

2. When controlling the training exercise tolerance, if a female gymnast had the decreased TcPO<sub>2</sub> relative to its pre-exercise values the negative correction of loading in

the next training (20% decrease of TBC relative to previous training) and additional estimation of TcPO<sub>2</sub> within the on-line monitoring were carried out. The repeated (in a row) allocation of the TcPO<sub>2</sub> decrease is accompanied by the decrease of TBC by 50% next day. Its changes more than twice in a row contribute to both decreased TBC and the female gymnast is changed to substitutes.

3. More than a half of female gymnasts had their training loadings decreased for the whole team and recovery methods scheduled in case of allocated deadadaptation of different intensity in response to specific loading.

**Theoretical and experimental justification.** The method of laser Doppler sonography provides for objective assessment of the state of the superficial tissue microhemodynamics, что в совокупности позволяет выявить reserves of the capillary perfusion капиллярной перфузии, the degree of the microcirculatory disturbance, а также возможное участие the sympatric (spastic) component in the microcirculatory disturbances. The transcutaneous partial pressure of oxygen (TcPO<sub>2</sub>) correlates with arterial PO<sub>2</sub> and give the quantitative characteristic of the cutaneous bloodflow.

Microvasculature is one of the first ones to respond to the impact of environmental factors, which contributes to the use of microcirculatory parameters as prognostic and diagnostic criteria when estimating the total body conditioning.

The suggested instrumental technologies of routine and on-line monitoring for the differentiated method of planning a training process were proved efficient in the “forming” educational experiment. 68 adjustments of training loadings (15,8 % of cases) were made within 10 months of the routine and on-line monitoring (the total of 89 tests for each of 5 female first-string gymnasts). Female gymnasts of the experimental group had their special physical fitness indices increased. So, the HR recovery rate was  $50,9 \pm 1,32$  versus  $39,04 \pm 5,0$  % for 5 min in the control group in the final test (at the end of the year learning-training cycle) after two test performances of the competitive composition of female gymnasts from the experimental group ( $p \leq 0,01$ ,  $t = 2,99$ ). The findings for the female athletes from the experimental group revealed the better functional status of their cardiovascular (circulatory efficiency coefficient –  $3145,1 \pm 192,8$  versus  $3712,3 \pm 187,7$  c.u.; Rufie index –  $6,9 \pm 0,34$  versus  $10,53 \pm 1,6$ ), respiratory systems (Gencha’s timed expiratory capacity –  $28,1 \pm 1,28$  versus  $23,86 \pm 1,0$  s) and vestibular apparatus (Romberg’s test –  $29,9 \pm 3,14$  relative to  $21,6 \pm 1,85$  s). The disease incidence of female athletes from the experimental group dropped (the prior-exercise mean value of absence from trainings due to illness was  $17,1 \pm 2,4$  versus  $22,7 \pm 3,1$  days a year per one female gymnast) along with less notable metabolic changes in the final test (Creatine phosphokinase-MB (CPK-MB) –  $15,1 \pm 1,57$  versus  $19,8 \pm 1,57$  u/l; total albumin concentration (AC) –  $47,5 \pm 1,14$  versus  $43,7 \pm 1,28$  g/l; effective albumin concentration (EAC) –  $41,0 \pm 1,0$  versus  $36,4 \pm 1,14$  g/l in the control group).

The advantages of the methods for the transcutaneous monitoring and laser Doppler sonography, such as noninvasiveness, technical simplicity, combined with high information value, are supposed to facilitate its wide introduction into the practice for studies of the regional circulation. Further studies of the microcirculation system will provide for settling the issues of monitoring and control of adaptive responses of the athlete's body at the new methodological level.

**References:**

1. Zalmaev, B.E. Methodological aspects of studies of athletes' blood microvasculature / B.E. Zalmaev, T.M. Soboleva // Research works of SCOLIPC: 75th anniversary: Yearbook. – Moscow, 1993. – P. 280-292. (In Russian)
2. Laser doppler flowmetry in estimation of microcirculatory status and disorders: guide / V.I. Kozlov, G.A. Azizov, O.A. Gurova, F.B. Litvin // Moscow: PFUR SSC laser medicine, 2012. – 32 P. (In Russian)
3. Litvin, F.B. The study of adaptive processes in the microcirculatory system by means of Laser doppler flowmetry at physical loading in athletes aged 17-20 / F.B. Litvin, I.M. Korotokova // Proceedings of the internat. theor.-pract. conf. devoted to the 70th anniversary of Udmurt state university "Modern information technologies in physical culture and sport". – Izhevsk, 2001. – P. 36-37. (In Russian)
4. Microcirculation in cardiology / Ed. by V.I. Makolkin. – Moscow: Vizart, 2004. – 135 P. (In Russian)
5. Morozov, M.V. The morphofunctional status of skin microcirculation in topographical anatomy of various parts of human body: abstract of Ph.D. thesis / M.V. Morozov. – Moscow, 2008. – 22 P. (In Russian)
6. Estimation of the state of face skin microcirculation by means of Laser doppler flowmetry / A.V. Davydova, A.V. Morrison, S.R. Utz, I.V. Meglinsky, V.V. Lychagov // Saratovsky nauchno-meditsinskiy zhurnal. – 2012. – № 2. – P. 615-621. (In Russian)
7. Stankevich, A.V. Estimation of reserve abilities of the microcirculation by means of LDF in subject with different fitness levels / A.V. Stankevich, I.A. Tikhomirova; ed. by I.B. Kozlovskaya, O.L. Vinogradova, B.S. Shenkman // Proceedings of the VII All-Rus. conf. with internat. part. on physiology of muscles and muscle work "New approaches to studies of classic problems". – Moscow, 2013. – P. 127. (In Russian)

**МЕТОД МНОГОМЕРНЫХ ФАЗОВЫХ ПРОСТРАНСТВ В ОЦЕНКЕ  
ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
НА СОСТОЯНИЕ КОЖИ СПОРТСМЕНОВ****Борисевич С.А., Логинов С.И., Мальков М.Н.***(г.Тюмень)*

**Введение.** Микроциркуляторное русло как важная часть сердечнососудистой системы человека играет важную роль в процессах адаптации организма к различным воздействиям [Александров П.Н., Еникеев Д.А., 2004]. Нарушения микроциркуляции кожи – одно из самых частых явлений, сопровождающих любую воспалительную реакцию в коже [Козлов В.И., 2006]. Изучение микроциркуляции у людей, занимающихся спортом, представляет собой актуальный раздел физиологии мышечной деятельности, так как позволяет вскрыть тонкие механизмы, которые лежат в основе приспособительных реакций организма к физическим нагрузкам. Нарушение микроциркуляции при физических перегрузках связаны с действием продуктов энергетического обмена и биологически активных веществ из распадающихся структурных элементов клеток, истощением источников энергии для работы мышц [Михалюк Е.Л. и др., 2008].

**Цель исследования.** На основе использования метода многомерных фазовых пространств состояний изучить влияние физических нагрузок разной мышечной

направленности на микроциркуляцию кожи и транскутанного парциального давления кислорода в микроциркуляторном русле у спортсменов.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие представители следующих видов спорта: спортивная гимнастика (девушки, n=10 и юноши, n=10), академическая гребля (девушки, n=10 и юноши, n=10), игровые (волейбол, гандбол, настольный теннис) виды спорта (девушки, n=10 и юноши, n=10) и контрольная группа (девушки, n=10 и юноши, n=10), занимающихся в рамках общепринятой программы по физической культуре. Все участники исследования (40 девушек и 40 юношей в возрасте 16-22 лет) были отобраны случайным образом. В состоянии относительного физиологического покоя у спортсменов разной специализации регистрировали показатели микроциркуляции кожи, (мл/мин) на следующих участниках тела: лоб, живот, спина и транскутанного парциального давления кислорода в микроциркуляторном русле, (mmHg): лоб, живот. Показатели микроциркуляции кожи регистрировали при помощи неинвазивных методик: лазер-доплеровского флоуметра BLF-21 фирмы «Perimed» (Швеция) и монитора TCM-400 фирмы «Radiometr», (Дания) предназначенного для измерения транскутанного парциального давления кислорода в микроциркуляторном русле.

Лазерная доплерография позволяющая непосредственно изучить состояние кожного кровотока (рис. 1, 2). Лазерная доплерография позволяет объективно оценить состояние микрогемодинамики в поверхностно расположенных тканях, что в совокупности позволяет выявить резервы капиллярной перфузии, степень нарушения микроциркуляции, а также возможное участие симпатического (спастического) компонента в микроциркуляторных расстройствах. Метод основан на эффекте Доплера. Монохромный лазерный луч по каналу фиброскопа передается на поверхность кожи, где отражается от тканей и форменных элементов крови. Затем по другому каналу фиброскопа отраженный луч попадает на фотодиод, и по изменению спектра возвращенного сигнала определяется характер кровотока.



Рис. 1. Лазер-доплеровский флоуметр.



Рис. 2. Лазер-доплеровский датчик (BLF 21) (тип R).

Наряду с лазерной доплерографии все шире применяется транскутанная полярография, которая является одним из наиболее объективных неинвазивных методов оценки периферического газообмена, оксигенации кожи и кислородного статуса (рис. 3).

Чрезкожное определение парциального напряжения кислорода осуществляется с помощью мембранного закрытого электрода типа "Кларка" (рис. 4).



Рис. 3. TCM-400 «Radiometer» (Дания).



Рис. 4. Датчик с мембранным закрытым электродом.

Электрод снабжен подогревающим устройством, позволяющим создавать локальную гипертермию (до 44°C) и гиперемию. При этом происходит повышение кожного кровотока вследствие местного расширения сосудов, что побуждает кислород крови рассеиваться от капилляров чрезкожно. Кислород диффундирует через кожу в нанесенный раствор и регистрируется датчиком.

Обработку данных исследования осуществляли при помощи метода многомерных фазовых пространств состояний [В.М. Еськов, 2006]. Особенности описаний биологической динамической системы с позиций теории хаоса и самоорганизации базируются на системных подходах [4,5,6]. Если исследования состояния кожных покровов проводятся в отношении групп спортсменов разных видов спорта, находящихся в приблизительно одинаковых условиях по состоянию функций организма (например, группы людей в одинаковых эколого-климатических условиях) и регистрируют параметры функций организма каждого человека из группы, то эти параметры образуют наборы (компарменты) диагностических признаков в пределах одной фазовой координаты  $x_i$  – из набора всех координат  $m$ -мерного фазового пространства состояний ФПС с одинаковыми диагностическими характеристиками. При этом, каждый человек со своим набором признаков (компоненты вектора состояния организма данного человека – ВСОЧ) в данный момент времени задается точкой в этом так, что группа пациентов образует некоторое “облако” (квазиаттрактор) в фазовом пространстве состояний, а разные группы (из-за разных воздействий на них) образуют разные “облака” – квазиаттракторы в ФПС.

В целом, решение задачи выбора наиболее важных параметров порядка при таком подходе достигается за счет того, что, получаемые данные от группы спортсменов или от одного спортсмена путем повторов измерений в виде набора  $m$  блоков данных (компарментов), где  $m$  - число измеряемых диагностических признаков, переносят в виде точек в  $m$ -мерное фазовое пространство состояний и измеряют параметры полученных квазиаттракторов [5,6].





Данный метод нами используется для групповых сравнений (разных групп людей при разных видах спорта, например, когда имеются несколько кластеров данных (каждый кластер для каждой группы спортсменов, или для каждого метода обследования) и эти кластеры описываются своим вектором состояния организма человека, входящего в обследуемую  $k$ -ю группу в виде  $x^k = (x_1^k, x_2^k, \dots, x_m^k)$ , где  $i = 1, 2, \dots, m$  – номер диагностического признака (параметра организма обследуемого), а  $k$  – номер кластера (номер группы пациентов или номер конкретного воздействия – лекарства, где  $k = 1, 2, \dots, p$ ). При этом для каждого вектора  $x^k$  в одном и том же фазовом пространстве состояний размерностью  $m$  имеются одинаковые наборы компонент (диагностических признаков)  $x_i^k$ , которые в свою очередь имеют наборы (общим числом  $n$ , где  $n$  – число пациентов в группе, а  $j$  – номер пациента в группе,  $j = 1, 2, \dots, n$ ) конкретных множеств они образуют квазиаттрактор в ФПС значений самих диагностических признаков по каждой из координат  $x_i^k$ . Объемы квазиаттракторов и координаты их центров являются интегративными мерами оценки эффективности лечебного воздействия. [5,6].

**Результаты и их обсуждение.** Можно видеть, что наибольший объем 5-ти мерного фазового пространства состояний отмечен в следующих видах спорта: академическая гребля и гимнастика, как у юношей, так и у девушек. Вместе с тем у представителей этих видов спорта более большие величины асимметрии в сравнении с представителями игровых видов спорта и контрольной группы (табл. 1).

Таблица 1.

**Объем 5-ти мерного параллелепипеда, внутри которого находится квазиаттрактора поведения вектора состояния организма спортсменов и показателя асимметрии при физической нагрузке разной направленности**

Виды спорта	General V value		General asymmetry value	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Гимнастика	$24,3 \cdot 10^3$	$10,6 \cdot 10^3$	7.3598	3.6777
Академическая гребля	$70,1 \cdot 10^3$	$19,5 \cdot 10^3$	4.1449	5.3696
Игровые	$2,8 \cdot 10^3$	$5,5 \cdot 10^3$	0.7107	12.6222
Контрольная группа	$10,0 \cdot 10^3$	$4,2 \cdot 10^3$	4.8481	4.2322

Примечание: 5-ти мерное фазовое пространство состояний включает следующие параметры:  $X_1$  – микроциркуляция кожи (лоб),  $X_2$  – микроциркуляция кожи (живот),  $X_3$  – микроциркуляция кожи (спина)  $X_4$  – транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (лоб),  $X_5$  – транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (спина).

Методом исключения отдельных признаков было установлено влияние  $X_i$  признака (в нашем случае это параметры микроциркуляции кожи, транскутанного

парциального давления кислорода) на величину  $Z$  (расстояние между центрами квазиаттракторов) с поэтапным исключением из расчета отдельных компонент вектора состояния организма девушек (табл. 2).

Таблица 2.

**Результаты анализа исключения отдельных признаков параметров квазиаттракторов вектора состояния организма девушек занимающихся гимнастикой и контрольной группы (n=10)**

Объем первого аттрактора	Объем второго аттрактора	Различие между объемами аттракторов	Относительная погрешность	Z - показатель
$V_{y0} = 4,2 \cdot 10^3$	$V_{x0} = 10,6 \cdot 10^3$	$dif=6,4 \cdot 10^3$	$R0= 60,52\%$	$Z0=14,95$
$V_{y1} = 0,9 \cdot 10^3$	$V_{x1} = 1,6 \cdot 10^3$	$dif=0,7 \cdot 10^3$	$R1= 45,08 \%$	$Z1=14,75$
$V_{y2} = 4,6 \cdot 10^3$	$V_{x2} = 9,6 \cdot 10^3$	$dif=5,0 \cdot 10^3$	$R2= 51,75 \%$	$Z2=14,94$
$V_{y3} = 3,2 \cdot 10^3$	$V_{x3} = 9,6 \cdot 10^3$	$dif=6,4 \cdot 10^3$	$R3= 66,60 \%$	$Z3=14,94$
$V_{y4} = 0,1 \cdot 10^3$	$V_{x4} = 0,4 \cdot 10^3$	$dif=0,3 \cdot 10^3$	$R4=74,39 \%$	$Z4=3,21$
$V_{y5} = 0,2 \cdot 10^3$	$V_{x5} = 0,19 \cdot 10^3$	$dif=0,01 \cdot 10^3$	$R5=7,14 \%$	$Z5=14,81$

Примечание: 5-ти мерное фазовое пространство состояний включает следующие параметры:  $X_1$  – микроциркуляция кожи (лоб),  $X_2$  – микроциркуляция кожи (живот),  $X_3$  – микроциркуляция кожи (спина)  $X_4$  – транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (лоб),  $X_5$  – транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (спина).

Было определено расстояние между центрами двух квазиаттракторов движения вектора состояния организма девушек (табл. 2), занимающихся гимнастикой и контрольной группы, где  $Z0=14,95$ . Показано, что более значительным являлся признак  $Z4=3,21$  (транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (лоб)). Именно при исключении этого признака расстояние уменьшалось от исходного ( $Z0 = 14,95$ ) почти в 5 раз (при,  $Z4=3,21$ ).

При определении расстояний между центрами двух квазиаттракторов движения вектора состояния организма юношей, занимающихся гимнастикой и контрольной группы (табл. 3), установлено, что более значительным являлся признак  $Z5=1,82$  (транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (спина)). Именно при исключении этого признака расстояние уменьшалось от исходного ( $Z0 = 19,48$ ) почти в 11 раз (при,  $Z5=1,82$ ).

Таблица 3.

**Результаты анализа исключения отдельных признаков параметров квазиаттракторов вектора состояния организма мальчиков занимающихся гимнастикой и контрольной группы (n=10)**

Объем первого аттрактора	Объем второго аттрактора	Различие между объемами аттракторов	Относительная погрешность	Z - показатель
$V_{y0} = 10,0 \cdot 10^3$	$V_{x0} = 24,3 \cdot 10^3$	$dif=14,3 \cdot 10^3$	$R0= 58,87\%$	$Z0=19,48$

$Vy_1 = 2,22 \cdot 10^3$	$Vx_1 = 2,19 \cdot 10^3$	$dif=0,03 \cdot 10^3$	R1= 1,45 %	Z1=19,48
$Vy_2 = 11,1 \cdot 10^3$	$Vx_2 = 27,0 \cdot 10^3$	$dif=15,9 \cdot 10^3$	R2= 58,87%	Z2=19,46
$Vy_3 = 10,0 \cdot 10^3$	$Vx_3 = 17,3 \cdot 10^3$	$dif=7,3 \cdot 10^3$	R3= 42,42 %	Z3=19,48
$Vy_4 = 0,26 \cdot 10^3$	$Vx_4 = 0,66 \cdot 10^3$	$dif=0,4 \cdot 10^3$	R4=59,95 %	Z4=19,43
$Vy_5 = 0,15 \cdot 10^3$	$Vx_5 = 0,52 \cdot 10^3$	$dif=0,37 \cdot 10^3$	R5=70,25 %	Z5=1,82

Примечание: 5-ти мерное фазовое пространство состояний включает следующие параметры:  $X_1$  – микроциркуляция кожи (лоб),  $X_2$  – микроциркуляция кожи (живот),  $X_3$  – микроциркуляция кожи (спина)  $X_4$  – транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (лоб),  $X_5$  – транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (спина).

При определении расстояний между центрами двух квазиаттракторов движения вектора состояния организма девушек, занимающихся академической греблей и контрольной группы (табл. 4), установлено, что более значительным являлся признак  $Z5=2,04$  (транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (спина)). Именно при исключении этого признака расстояние уменьшалось от исходного ( $Z0 = 7,19$ ) в 3,5 раза (при,  $Z5=2,04$ ).

Таблица 4.

**Результаты анализа исключения отдельных признаков параметров квазиаттракторов вектора состояния организма девочек занимающихся академической греблей и контрольной группы (n=10)**

Объем первого аттрактора	Объем второго аттрактора	Различие между объемами аттракторов	Относительная погрешность	Z - показатель
$Vy_0 = 4,2 \cdot 10^3$	$Vx_0 = 19,5 \cdot 10^3$	$dif=15,3 \cdot 10^3$	R0= 78,59%	Z0=7,19
$Vy_1 = 0,9 \cdot 10^3$	$Vx_1 = 4,9 \cdot 10^3$	$dif=4,0 \cdot 10^3$	R1= 81,38 %	Z1=7,13
$Vy_2 = 4,6 \cdot 10^3$	$Vx_2 = 13,9 \cdot 10^3$	$dif=9,3 \cdot 10^3$	R2= 66,70%	Z2=7,19
$Vy_3 = 3,2 \cdot 10^3$	$Vx_3 = 10,3 \cdot 10^3$	$dif=7,1 \cdot 10^3$	R3= 68,71 %	Z3=7,19
$Vy_4 = 0,11 \cdot 10^3$	$Vx_4 = 0,57 \cdot 10^3$	$dif=0,46 \cdot 10^3$	R4=80,32 %	Z4=6,97
$Vy_5 = 0,2 \cdot 10^3$	$Vx_5 = 0,36 \cdot 10^3$	$dif=0,16 \cdot 10^3$	R5=44,95 %	Z5=2,04

Примечание: 5-ти мерное фазовое пространство состояний включает следующие параметры:  $X_1$  – микроциркуляция кожи (лоб),  $X_2$  – микроциркуляция кожи (живот),  $X_3$  – микроциркуляция кожи (спина)  $X_4$  – транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (лоб),  $X_5$  – транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (спина).

При определении расстояний между центрами двух квазиаттракторов движения вектора состояния организма юношей, занимающихся академической греблей и контрольной группы (табл. 5), установлено, что более значительным являлся признак  $Z5=4,54$  (транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (спина)). Именно при исключении этого признака расстояние уменьшалось от исходного ( $Z0 = 15,1$ ) в 3 раза (при,  $Z5=4,54$ ).

Таблица 5.

**Результаты анализа исключения отдельных признаков параметров квазиаттракторов вектора состояния организма мальчиков занимающихся академической греблей и контрольной группы (n=10)**

Объем первого аттрактора	Объем второго аттрактора	Различие между объемами аттракторов	Относительная погрешность	Z - показатель
$V_{y0} = 10,0 \cdot 10^3$	$V_{x0} = 70,1 \cdot 10^3$	$dif=60,1 \cdot 10^3$	$R_0 = 85,74\%$	$Z_0=15,1$
$V_{y1} = 2,2 \cdot 10^3$	$V_{x1} = 6,2 \cdot 10^3$	$dif=4,0 \cdot 10^3$	$R_1 = 64,51 \%$	$Z_1=15,1$
$V_{y2} = 11,1 \cdot 10^3$	$V_{x2} = 58,5 \cdot 10^3$	$dif=47,4 \cdot 10^3$	$R_2 = 80,99\%$	$Z_2=15,07$
$V_{y3} = 10,0 \cdot 10^3$	$V_{x3} = 46,7 \cdot 10^3$	$dif=36,7 \cdot 10^3$	$R_3 = 78,61 \%$	$Z_3=15,1$
$V_{y4} = 0,25 \cdot 10^3$	$V_{x4} = 1,2 \cdot 10^3$	$dif=0,95 \cdot 10^3$	$R_4=78,24 \%$	$Z_4=14,4$
$V_{y5} = 0,15 \cdot 10^3$	$V_{x5} = 1,17 \cdot 10^3$	$dif=1,02 \cdot 10^3$	$R_5=86,84 \%$	$Z_5=4,54$

Примечание: 5-ти мерное фазовое пространство состояний включает следующие параметры:  $X_1$  – микроциркуляция кожи (лоб),  $X_2$  – микроциркуляция кожи (живот),  $X_3$  – микроциркуляция кожи (спина)  $X_4$  – транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (лоб),  $X_5$  – транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (спина).

При определении расстояний между центрами двух квазиаттракторов движения вектора состояния организма девочек, занимающихся игровыми видами спорта и контрольной группы (табл. 6), установлено, что более значительным являлся признак  $Z_5=2,74$  (транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (спина)). Именно при исключении этого признака расстояние уменьшалось от исходного ( $Z_0 = 5,35$ ) почти в 2 раза (при,  $Z_5=2,74$ ).

Таблица 6.

**Результаты анализа исключения отдельных признаков параметров квазиаттракторов вектора состояния организма девочек занимающихся игровыми видами спорта и контрольной группы (n=10)**

Объем первого аттрактора	Объем второго аттрактора	Различие между объемами аттракторов	Относительная погрешность	Z - показатель
$V_{y0} = 4,2 \cdot 10^3$	$V_{x0} = 5,5 \cdot 10^3$	$dif=1,3 \cdot 10^3$	$R_0 = 23,65\%$	$Z_0=5,35$
$V_{y1} = 0,9 \cdot 10^3$	$V_{x1} = 2,6 \cdot 10^3$	$dif=1,7 \cdot 10^3$	$R_1 = 65,15 \%$	$Z_1=4,71$
$V_{y2} = 4,64 \cdot 10^3$	$V_{x2} = 4,56 \cdot 10^3$	$dif=0,08 \cdot 10^3$	$R_2 = 1,79\%$	$Z_2=5,35$
$V_{y3} = 3,2 \cdot 10^3$	$V_{x3} = 4,2 \cdot 10^3$	$dif=1,0 \cdot 10^3$	$R_3 = 23,65 \%$	$Z_3=5,35$
$V_{y4} = 0,11 \cdot 10^3$	$V_{x4} = 0,06 \cdot 10^3$	$dif=0,05 \cdot 10^3$	$R_4=81,58 \%$	$Z_4=5,26$
$V_{y5} = 0,20 \cdot 10^3$	$V_{x5} = 0,28 \cdot 10^3$	$dif=0,08 \cdot 10^3$	$R_5=30,92 \%$	$Z_5=2,74$

Примечание: 5-ти мерное фазовое пространство состояний включает следующие параметры:  $X_1$  – микроциркуляция кожи (лоб),  $X_2$  – микроциркуляция

кожи (живот),  $X_3$  – микроциркуляция кожи (спина)  $X_4$  – транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (лоб),  $X_5$  – транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (спина).

При определении расстояний между центрами двух квазиаттракторов движения вектора состояния организма юношей, занимающихся игровыми видами спорта и контрольной группы (табл. 7), установлено, что более значительным являлся признак  $Z_5=2,11$  (транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (спина)). Именно при исключении этого признака расстояние уменьшалось от исходного ( $Z_0 = 6,13$ ) почти в 3 раза (при,  $Z_5=2,11$ ).

Таблица 7.

**Результаты анализа исключения отдельных признаков параметров квазиаттракторов вектора состояния организма мальчиков занимающихся игровыми видами спорта и контрольной группы (n=10)**

Объем первого аттрактора	Объем второго аттрактора	Различие между объемами аттракторов	Относительная погрешность	Z - показатель
$V_{y0} = 2,8 \cdot 10^3$	$V_{x0} = 10,0 \cdot 10^3$	$dif=7,2 \cdot 10^3$	$R_0= 71,39\%$	$Z_0=6,13$
$V_{y1} = 0,84 \cdot 10^3$	$V_{x1} = 2,22 \cdot 10^3$	$dif=1,38 \cdot 10^3$	$R_1= 62,10 \%$	$Z_1=5,84$
$V_{y2} = 2,4 \cdot 10^3$	$V_{x2} = 11,1 \cdot 10^3$	$dif=8,7 \cdot 10^3$	$R_2= 78,52\%$	$Z_2=6,11$
$V_{y3} = 2,2 \cdot 10^3$	$V_{x3} = 10,0 \cdot 10^3$	$dif=7,8 \cdot 10^3$	$R_3= 77,98 \%$	$Z_3=6,12$
$V_{y4} = 0,14 \cdot 10^3$	$V_{x4} = 0,26 \cdot 10^3$	$dif=0,12 \cdot 10^3$	$R_4=45,60 \%$	$Z_4=6,08$
$V_{y5} = 0,10 \cdot 10^3$	$V_{x5} = 0,15 \cdot 10^3$	$dif=0,05 \cdot 10^3$	$R_5=31,07 \%$	$Z_5=2,11$

Примечание: 5-ти мерное фазовое пространство состояний включает следующие параметры:  $X_1$  – микроциркуляция кожи (лоб),  $X_2$  – микроциркуляция кожи (живот),  $X_3$  – микроциркуляция кожи (спина)  $X_4$  – транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (лоб),  $X_5$  – транскутанное парциальное давление кислорода в микроциркуляторном русле (спина).

Таким образом, установлено, что более значительным параметром является транскутанное парциальное давление кислорода (спина) и (лоб). Именно при исключении этих параметров наблюдалось наибольшее уменьшение расстояний между центрами двух квазиаттракторов движения вектора состояния организма юношей и девушек.

**Резюме.** В исследовании с участием 80 юношей и девушек в возрасте 16-22 года, занимающимися разными видами спорта. Обнаружено, что транскутанное парциальное давление кислорода, измеренное в двух точках: спина и лоб является значимым параметром, который возможно использовать в диагностике функционального состояния кожи при занятиях спортом.

**Ключевые слова:** физические нагрузки, виды спорта, микроциркуляторное русло, девушки и юноши, возраст 16-22 лет, многомерные фазовые пространства состояний.

**Литература:**

1. Пат. 2006613212 Россия. Программа идентификации параметров аттракторов поведения вектора состояния биосистем в  $m$ -мерном пространстве / Еськов В.М., Брагинский М.Я., Русак С.Н., Устименко А.А., Добрынин Ю.В. // Роспатент.– 2006.
2. Александров П.Н., Еникеев Д.А. Методы исследования микроциркуляции. – Уфа: Диалог, 2004. – 302 с.
3. Козлов В.И. Система микроциркуляции крови: современные аспекты клинического исследования // Ангиол. и сосуд. хирургия (приложение). – 2006. – № 1. – С. 3-4.
4. Eskov V.M., Eskov V.V., Filatova O.E. Characteristic features of measurements and modeling for biosystems in phase spaces of states // Measurement Techniques (Medical and Biological Measurements).2011.- v.53 (12)p. 1404-1410.
5. Eskov V.M., Gavrilenko T.V., Kozlova V.V., Filatov M.A. Measurement of the dynamic parameters of microchaos in the behavior of living biosystems // Measurement Techniques. Vol.55.N.9.2012.P.1096-1102.
6. Eskov V.M., Eskov V.V., Filatova O.E., Filatov M.A. Two types of systems and three types of paradigms in systems philosophy and system science // Journal of Biomedical Science and Engineering. Vol.5.N.10.2012.P.602-607.
7. Михалюк Е.Л., Сыволап В.В., Ткалич И.В. Критерии диагностики метаболической кардиомиопатии физического перенапряжения у спортсменов высокого класса // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных инвалидов. – 2008.– № 4 (27). – С. 35.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ И ДИНАМИКА ПРОЯВЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК ФАКТОР АКТУАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА****Ботяев В.Л., Павлова Е.В.***(Сургутский государственный педагогический университет)*

Многообразие специфики видов спорта, целей, задач и методов, на основании которых проводится отбор детей для занятий тем или иным видом спорта, диктует необходимость создания своей собственной системы, способной адекватно оценивать сложившуюся ситуацию и выбирать, в соответствии с ней, направление поиска наиболее талантливых юных спортсменов, способных продемонстрировать выдающиеся спортивные результаты.

Надо отметить, что за последние годы в практическом плане спортивный отбор не претерпел больших изменений. Он, как и прежде, осуществляется в виде прямой связи без учета глобальных средовых изменений, происходящих в обществе. А общество вступило в XXI столетие и, как пишет Е.Ю. Розин: «явно обозначило свои острейшие проблемы: это экология, война, наркомания, преступность, болезни, индивидуальная энтропия, девиантное поведение». Не учитывать всего этого - непозволительная роскошь по отношению к тем, кто способен и хочет заниматься спортом.

Одним из направлений совершенствования системы спортивного отбора может быть внедрение в его структуру средств и методов контроля и оценки координационных способностей, возрастающее значение которых как важного фактора повышения спортивного мастерства и существенного резерва интенсификации учебно-тренировочного процесса признают все специалисты.

В то же время есть основания полагать, что проблема контроля и оценки координационных способностей во всей системе подготовки спортсменов, и спортивном отборе в частности, разработана недостаточно. Необходим поиск современных форм и методов контроля специфических координационных способностей, уровень развития которых в значительной степени определяет эффективность соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Определить взаимосвязь и степень влияния координационных способностей на технико-тактическое мастерство, физическую подготовленность и эффективность соревновательной деятельности в художественной гимнастике на различных этапах спортивной подготовки.

Одним из важных методических положений при подборе средств и методов контроля и оценки показателей КС является учет возрастно-половых закономерностей и индивидуальных особенностей развития различных видов двигательных способностей.

Координационные способности, как и другие виды способностей, зависят и определяются конкретными физиологическими показателями, обеспечивающими реализацию этих положений. Основными из них являются: скорость активации рецепторов, величина абсолютных и дифференциальных порогов сенсорных систем, скорость распространения возбуждения по афферентным и эфферентным нервным волокнам, скорость переработки информации в структурах ЦНС, баланс процессов торможения и возбуждения в ЦНС, выраженность пре и постсинаптического торможения, скоростно-силовые свойства мышц.

Для проведения экспериментальной части нашего исследования был сформирован комплекс педагогических тестов оценки и контроля специфических координационных способностей, наиболее значимых в технико-тактическом совершенствовании в художественной гимнастике: способность к ориентированию, способность к равновесию, статокINETическая способность, способность к согласованию и перестроению, темпо-ритмовая способность, способность к дифференцированию пространственных и временных параметров движений.

Каждая из вышеперечисленных способностей оценивалась при помощи нескольких педагогических тестов. На основании полученных результатов определялся интегральный показатель этой способности.

Необходимо отметить, что в экспериментальной работе активно использовалась современная отечественная диагностическая аппаратура на основе компьютерных и лабораторных программ: «Прогноз», «Нейро Софт», «ИВПС», «Стабилометрия».

Интегральный показатель **способности к ориентированию** складывался из результатов, полученных в следующих тестах:

- прыжок с вращением на разметку;
- прыжки к цели с закрытыми глазами;
- установка длины заданного расстояния;
- определение угловой скорости вращения.

Для оценки **статокINETической способности** использовали:

- прыжок с вращением;
- вращение на платформе с остановкой;
- ходьбу по прямой линии после вестибулярной нагрузки.



**Способность к равновесию** оценивали:

- позой Ромберга, равновесие стоя на одной без зрительного контроля;
- позой «Фламинго»;
- методикой «Стабилометрии», где регистрировались три параметра - коэффициент Ромберга, длина статоки-незиограммы (L), площадь статокинезиограммы (S).

Интегральный показатель способности к согласованию и приспособлению определяли при помощи тестов:

- перекладывание мячей;
- разница прыжков в длину с места. Лицом и спиной вперед;
- передвижение в упоре сзади;
- перешагивание через гимнастическую палку.

**Темпоритмовая способность** определялась на основании результатов, полученных при выполнении следующих заданий:

- воспроизведение ритма прыжков;
- минимально быстрее;
- минимально медленнее.

Интегральный **показатель способности к дифференцированию** определялся на основе оценок, полученных при выполнении тестов:

- бросок мяча без зрительного контроля на 50% от максимального результата;
- минимальное увеличение броска от 50% результата;
- воспроизведение заданного угла (кинематометр Жуковского);
- минимальное увеличение заданного угла;
- минимальное уменьшение заданного угла.

Любой тест независимо от своей цели, содержания или области применения должен быть оценен с точки зрения его пригодности для решения поставленных задач.

Поэтому одна из задач нашего исследования - это экспериментальная проверка и метрологическое обоснование надежности отобранных тестов.

Естественно, что не все тесты обладают достаточной надежностью; более того, один и тот же тест в разных условиях и на разном контингенте испытуемых может иметь различную надежность.

Как известно, критерием надежности выступает величина ошибки измерения, связанная со стабильностью результатов отдельных спортсменов при повторных измерениях. Общепринятых критериев надежности не существует, однако большинство специалистов (Годик М.А., Зациорский В.М. и др.) считает, что для определения коэффициента надежности можно использовать следующие градации оценок:

- 0,95-0,99 - отличная надежность;
- 0,90-0,94 - хорошая;
- 0,80-0,89 - удовлетворительная;
- 0,70-0,79 - приемлемая;
- 0,60-0,69 - низкая.

В нашем эксперименте для проверки надежности координационных тестов были привлечены участники городских школьных соревнований по спортивной гимнастике, не занимающиеся систематически спортом (n=18), и учащиеся ДЮСШ отделения художественной гимнастики (n=16). Повторное тестирование (ретест) проводилось через 7 и 14 дней.

Проведенный математико-статический анализ показал, что надежность большинства тестов находится в пределах 0,63-0,93.

Отличную и хорошую надежность имели тесты, характеризующие способности к согласованию, к дифференцированию и равновесию, соответственно 0,93 - 0,90 - 0,87.

Высокая надежность характерна не только для двигательных тестов, но и для большинства тестов с использованием компьютерных и лабораторных программ.

В то же время ряд педагогических и аппаратурных методик имел низкий коэффициент надежности, в частности нам пришлось отказаться от некоторых параметров, регистрируемых с использованием метода стабилотрии (постурологии). Из пяти регистрируемых на начальном этапе параметров наиболее надежными оказались результаты только трех:

1 - коэффициент Ромберга. Показывает степень использования обследуемым зрения для контроля баланса в основной стойке ( $r=0,83$ );

2 - длина статокинезиограммы (L), ( $r=0,75$ );

3 - площадь статокинезиограммы (S), ( $r=0,72$ ).

Все вышеприведенные коэффициенты надежности показаны юными гимнастками. Результаты учащихся, не занимающихся систематически спортом, значительно ниже, что отображено в таблице 1.

#### Коэффициент надежности координационных тестов

№ п/п	Исследуемая способность	Ретест в течение 7-14 дней (r)			
		Учащиеся школ		Учащиеся ДЮСШ	
1.	Способность к реагированию	0,75	0,72	0,82	0,85
2.	Способность к ритму	0,65	0,63	0,76	0,83
3.	Способность к согласованию	0,78	0,85	0,93	0,86
4.	Способность к дифференцированию	0,68	0,74	0,90	0,92
5.	Способность к равновесию	0,75	0,63	0,77	0,81
6.	Статокинетическая способность	0,82	0,82	0,86	0,78
7.	Способность к ориентированию	0,73	0,63	0,74	0,84

На втором этапе эксперимента решалась основная задача исследования, определялись взаимосвязь и динамика проявления координационных способностей на различных этапах спортивной подготовки. В эксперименте участвовали учащиеся ДЮСШ отделения художественной гимнастики, три возрастные группы: 7-9, 10-12 и 13-15 лет. Спортивная квалификация - от массовых юношеских разрядов до кандидатов в мастера спорта. Общее количество участников эксперимента - 44. Первая возрастная группа - 18 человек, вторая - 14 и третья - 12 человек.



Для определения координационной подготовленности гимнасток использовалась шкала, разработанная в ГЦОЛИФКе, при помощи которой определялась сумма очков каждой гимнастки, набранная по итогам всего тестирования.

Сумма очков высчитывалась по формуле:

$$S = C_1 + C_2 + \dots + C_n,$$

где  $S$  - общая сумма очков по всем ( $n$ ) тестам;  $C$  - количество очков интегрального показателя исследуемой способности.

Тесту, у которого был лучшим наименьший количественный показатель, присваивалось количество очков по формуле:

$$C = 100 \times \left( 1 - \frac{X_{\min} - X}{X_{\min} - X_{\max}} \right).$$

Тесту, у которого был лучшим больший количественный показатель, очки начислялись по формуле:

$$C = 100 \times \left( 1 - \frac{X_{\max} - X}{X_{\max} - X_{\min}} \right).$$

где  $C$  - количество очков испытуемого в данном тесте;  $X_{\min}$  - минимальный результат в тесте;  $X_{\max}$  - максимальный результат в тесте;  $X$  - результат конкретного испытуемого в тесте.

Взаимосвязь интегральных показателей исследуемых способностей с соревновательным результатом и экспертной оценкой технической подготовленности определяли, используя ранговый коэффициент корреляции Спирмена (табл. 2).

### Взаимосвязь и динамика проявления координационных способностей юных и квалифицированных гимнасток

Интегральные показатели специфических КС	Возраст	Коэффициент корреляции		
		Оценка соревнований (многоборье)	Экспертная оценка технической подготовленности	Общая координационная подготовленность
Способности к ориентированию	7-9	635	784*	623
	10-12	768*	683	547
	13-15	573	654	613
Способности к дифференцированию	7-9	628	853*	563
	10-12	756*	648	834*
	13-15	835*	723*	762*
Способности к равновесию	7-9	746*	681	653,
	10-12	783*	853*	783*
	13-15	671	742*	563
Способности к согласованию	7-9	547	672	563
	10-12	678	753*	718*
	13-15	745*	862*	661
Темпо-ритмовой способности	7-9	562	657	638
	10-12	574	738*	623
	13-15	746*	783*	585

Способности к статокинетичес- кой устойчивости	7-9	674	684	724*
	10-12	653	752*	583
	13-15	785*	847*	627

### Выводы:

Полученные результаты позволяют сказать, что:

- интегральные показатели всех специфически проявляемых координационных способностей обладают высокой и средней взаимосвязью на всех этапах тренировочного процесса;

- систематический контроль и оценка координационных способностей значительно интенсифицируют систему спортивного отбора, позволяют более качественно и в раннем возрасте оценить перспективность юного спортсмена;

- вклад каждой из способностей в общую координационную подготовленность также меняется в зависимости от стажа занятий и квалификации спортсмена;

- в возрасте 7-9 лет наибольший вклад имеют интегральные показатели способности к равновесию, стато-кинетической способности и темпо-ритмовой способности, соответственно 0,65 - 0,72 - 0,64;

- в 10-12 лет наиболее высокая взаимосвязь обнаружена с интегральными показателями способности к согласованию - 0,72, способностями к дифференцированию - 0,83 и способностью к равновесию - 0,78;

- у гимнасток старшего возраста и соответственно более высокой квалификации общая координационная подготовленность определяется интегральными показателями способности к дифференцированию, согласованию и статокинетической способности: 0,76 - 0,66 - 0,63.

### Литература:

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: ФиС, 1986. - 192 с.
2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физической культуры. - 1980. - № 1. - С. 31-33.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1990. - 287 с.
4. Бриль М.С., Филин В.П. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1982. - № 8. - С. 30-32.
5. Губа В.П., Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 237 с.
6. Дорохов Р.Н., Губа В.П., Петрухин В.Г. Методика раннего отбора и ориентации в спорте: Учебное пособие. - Смоленск, 1994. - 86 с.
7. Карпеев А.Г. Направления и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений // Теория и практика физической культуры, 1995.
8. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
9. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.: СпортАкадем-Пресс, 2000. - 111 с.
10. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1993. - 319 с.

УДК 796.093.6

**ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ЗИМНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ****Ботяев С.В., Наумов А.В., Штонденко И.***(СКГУ им. М.Козыбаева)*

Зимний полиатлон является физкультурно-спортивным комплексным многоборьем, способствующим разностороннему физическому развитию населения через занятия видами физических упражнений, входящих в полиатлон.

Полиатлон всесторонне воздействует на все системы организма и является прекрасным средством развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и высокой координации движений. Занятия зимним полиатлоном направлены на оздоровление нашего населения.

Современная молодёжь стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что молодые люди желают заниматься физической культурой и спортом, поднимая уровень своих физических возможностей и заполняя досуг полезными и интересными соревнованиями.

Среди многих видов спорта, культивируемых в нашей стране, особое место занимает полиатлон, в частности, зимний полиатлон, как наиболее доступная для населения спортивная дисциплина.

Полиатлон возник как естественный правопреемник норм ГТО, известных ранее как система оценки физических возможностей населения. ГТО объединял большое число спортивных дисциплин и имел определённую классификационную структуру, различаемую по критериям пола, возраста и спортивного достижения.

Все три дисциплины - лыжные гонки, силовая гимнастика и стрельба - имеют годичный цикл спортивной тренировки. При этом, каждая из них развивается по своему и требует собственного подхода и комплекса средств для развития в нужном направлении.

Некоторые специалисты склонны считать, что все три дисциплины не связаны между собой и не имеют положительного переноса. Это положение подлежит тщательной проверке и если оно подтвердится, разработка макроцикла уже расчленяется на три варианта.

Под структурой полиатлона понимается состав и взаимосвязь этого вида спорта, представленный для зимнего полиатлона как: стрельба, силовая гимнастика и лыжные гонки.

Главный вопрос по структуре зимнего полиатлона заключается в определении, имеется ли внутренняя взаимосвязь между элементами структуры или они не зависят друг от друга в годичном цикле. Если будет обнаружено наличие такой связи, нагрузка может быть ориентирована на один элемент, а другие, как зависящие от него, будут иметь второстепенное значение. В противном случае - все элементы не зависят друг от друга и должны самостоятельно развиваться в годичном цикле.

Для ответа на этот вопрос нами проведено специальное наблюдение.

Мы проанализировали результаты абсолютного первенства открытого Чемпионата Республики Казахстан по зимнему Президентскому многоборью проходившем г. Щучинск, с 23-27 февраля 2011 года.

После математической обработки технических протоколов вычислили коэффициент корреляции между видами спорта, составляющими зимнее Президентское многоборье.

При математическом анализе было выделено три категории корреляции:

- 1) слабая связь:  $r$  - до 0,30,
- 2) средняя связь:  $r$  - от 0,31 до 0,69,
- 3) сильная связь:  $r$  - от 0,70 до 0,99.
- 4)  $r = 1$  свидетельствует о наличии функциональной связи.

На основании данных по формуле Пирсона для вычисления коэффициента вариации определены коэффициенты парной линейной корреляции, представленные в таблице 1,2.

Таблица 1. Коэффициенты корреляции между элементами структуры зимнего полиатлона (мужчины,  $n = 30$ ).

Элементы структуры	Стрельба	Гимнастика	Лыжные гонки
Стрельба	1	0,30	0,23
Гимнастика		1	0,28
Лыжные гонки			1

Таблица 2. Коэффициенты корреляции между элементами структуры зимнего полиатлона (женщины,  $n = 30$ ).

Элементы структуры	Стрельба	Гимнастика	Лыжные гонки
Стрельба	1	0,10	0,22
Гимнастика		1	0,13
Лыжные гонки			1

Исходя из данных результатов можно сделать выводы что ни один из видов зимнего президентского многоборья не оказывает существенное влияние на итоговый результат в соревнованиях.

А как организовать тренировочный процесс в группах начинающих полиатлонистов? Каким видам отдать предпочтение? Как рационально распределить тренировочное время между лыжами, стрельбой и подтягиванием? Все эти вопросы стоят перед тренерами по полиатлону.

На наш взгляд, поскольку мы не обнаруживаем положительного переноса качеств между различными видами полиатлона, следует по возможности при планировании учебно-тренировочных занятий по зимнему полиатлону все три вида многоборья необходимо включать в один микроцикл.

УДК 378.147. 88

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ

Калинин С., Турмаков Ж.  
(СКГУ им.М.Козыбаева)

Аннотация: в статье рассматривается сущность фонда оценочных средств дисциплины (ФОС) и требования к его разработке; интеграция оценочных средств педагогического, психологического и методического аспектов педагогической практики бакалавров как составляющие ФОС; описывается содержание технологии «портфолио» как одного из компонентов ФОС педагогической практики студентов.

Одно из важных действенных средств подготовки студентов к профессиональной деятельности - производственная практика. Согласно ГОСО, образовательные учреждения самостоятельно разрабатывают и утверждают программу производственной практики как составляющую основной образовательной программы (ООП), что обязывает вуз разработать для программы соответствующий набор оценочных средств. При этом необходимо учитывать тесную взаимосвязь двух сторон учебного процесса – образовательные технологии (пути и способы выработки компетенций) и методы оценки степени их сформированности (соответствующие оценочные средства). Средства оценивания должны способствовать осознанию студентом его достижений и недостатков, предоставлять возможность студенту корректировать собственную активность, а преподавателю – направлять деятельность обучающегося в необходимое русло. С этой целью вузами для каждой дисциплины, практики разрабатывается фонд оценочных средств (ФОС).

Регламентирует оценивание студентов вуза по дисциплине (практике) Положение о ФОС. Данное Положение представляет собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения.

ФОС по дисциплине (практике) является неотъемлемой частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения студентами основной образовательной программы высшего профессионального образования. Задачи ФОС:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ГОСО ВПО по соответствующему направлению подготовки;
- контроль и управление достижением целей реализации ООП, определенных в виде набора общекультурных и профессиональных компетенций выпускников;
- оценка достижений студентов с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс вуза.



ФОС включает набор различных контролируемых материалов для всех предусмотренных видов контроля и методические указания к ним, определяющие процедуру контроля, поясняющие критерии оценки в различных шкалах. При разработке ФОС, руководствуются системным подходом и ориентируются на цели рабочей программы и основной образовательной программы направления в целом.

Основными требованиями, предъявляемыми к ФОС, являются: интегративность; проблемно-деятельностный характер; актуализация в заданиях содержания профессиональной деятельности; связь критериев с планируемыми результатами; экспертиза в профессиональном сообществе. ФОС должен формироваться на ключевых принципах оценивания:

- валидности (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);
- надежности (использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений);
- справедливости (разные студенты должны иметь равные возможности добиться успеха);
- своевременности (поддержание развивающей обратной связи);
- эффективности (соответствие результатов деятельности поставленным задачам).

Педагогическая практика как составная часть профессиональной подготовки будущих педагогов носит разносторонний характер и предстает в виде системы компонентов: мотивационного (определяет отношение выпускника к своей будущей профессии), целевого (заключается в осознанном представлении о целях и результатах своей деятельности, о ее структурной и процессуальной составляющих), психологического (проявляется в профессионально-педагогической направленности личности), научно-педагогического (совокупность общих и профессиональных компетенций, познание психолого-педагогической теории и путей ее применения в практической деятельности), организационно-практического (выражается в формировании у студентов организаторских и коммуникативных умений) и эмоционально-волевого (предполагает формирование у студентов целеустремленности, решительности, самостоятельности и самообладания, умения преодолевать трудности, возникающие в процессе решения разнообразных педагогических ситуаций) [1, с. 39].

По мнению ВП. Тарантея, в качестве примерных критериев оценки педагогической практики могут использоваться [2, с. 34]:

1. Уровень усвоения и применения на практике основных педагогических умений.
2. Проявление самостоятельности и творчества.
3. Уровень и качество выполнения текущих и итоговых заданий.
4. Уровень выполнения заданий по научно-исследовательской работе.
5. Оценочные заключения руководителей практики.

Оценивание педагогической практики показало, что для выставления баллов значима внешняя сторона деятельности практиканта, а для самих студентов высока роль психологического удовлетворения своим делом, чувство комфортности в школьном пространстве, заинтересованность личностью студента со стороны административного и педагогического коллектива школы. Поэтому,

вузом в качестве внешних экспертов деятельности студентов в период педагогической практики должны активно привлекаться работодатели. В этой связи, значимым может быть оценивание школы как учреждения готового принять студентов в свой коллектив, создать им условия активного включения в образовательное и воспитательное пространство школы [3, с. 241].

Таким образом, учитывая компоненты и примерные критерии оценки педагогической практики, требования к разработке ФОС, необходимо подобрать средства, которые позволят интегрировано оценивать педагогический, психологический и методический аспекты практики студентов и его индивидуальные образовательные потребности при формировании профессиональной компетентности.

Представим примерный перечень, в зависимости от профиля, современных оценочных средств педагогической практики студентов вуза (таблица 1):

Таблица 1. Пример оценочных средств в фонде педагогической практики.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	Тренажер	Техническое средство, которое может быть использовано для контроля приобретенных студентом профессиональных навыков и умений по управлению конкретным материальным объектом.	Комплект заданий для работы на тренажере
	Деловая и/или ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре
	Кейс-задача	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.	Задания для решения кейс-задачи

	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой	Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий
	Эссе	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме	Тематика эссе
	Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, полемики, диспута, дебатов
	Портфолио	Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах.	Структура портфолио

В таблице 1 можно в перечень оценочных средств добавить: проект, рабочую тетрадь, дневник практики, учебно-профессиональные задачи и задания и т.д..

Средством оценивания, которое может объединить любой набор вышеперечисленных средств в систему, учитывающие индивидуальные образовательные потребности студента, мы считаем портфолио.

В наиболее общем понимании портфолио представляет собой форму и процесс организации (коллекция, отбор и анализ) образцов и продуктов учебно-познавательной деятельности обучаемого, а также соответствующих информационных материалов из внешних источников (от одноклассников, учителей, родителей, тестовых центров, общественных организаций), предназначенных для последующего их анализа, всесторонней количественной и качественной оценки уровня обученности данного учащегося и дальнейшей коррекции процесса обучения [4, с. 25].

Портфолио в современном понимании является способом фиксации, накопления и оценки индивидуальных достижений человека. Его применение позволяет решать задачи организации, планирования, осуществления и оценивания различных направлений деятельности будущего специалиста, реализуемой в рамках учебно-воспитательного процесса.

Основной целью создания портфолио является анализ и представление значимых результатов процессов профессионального и личностного становления будущего специалиста, обеспечение мониторинга культурно-образовательного роста студента. Портфолио позволяет учитывать результаты, достигнутые студентом в разнообразных видах деятельности - учебной, воспитательной, творческой, самообразовательной.

Образовательная технология «портфолио» предполагает организацию поэтапной деятельности:

Этап 1. Мотивация и целеполагание по созданию портфолио.

Этап 2. Разработка структуры материалов портфолио.

Этап 3. Планирование деятельности по сбору, оформлению и подготовке материалов к презентации. Выработка критериев оценивания материалов портфолио.

Этап 4. Сбор и оформление материалов.

Тренинги и консультации по формированию необходимых знаний и навыков создания и презентации портфолио. Рефлексия деятельности на этапе.

Этап 5. Пробы в презентации портфолио.

Рефлексия деятельности на этапе. Тренинги и консультации по формированию необходимых знаний и навыков создания и презентации портфолио. Доработка критериев оценивания портфолио.

Этап 6. Презентация в рамках цели создания и использования. Рефлексия деятельности на этапе.

Этап 7. Оценка результатов деятельности по оформлению и использованию материалов портфолио. Итоговая рефлексия деятельности.

Представим этапы и содержание деятельности студентов и преподавателей вуза в технологии «портфолио» в период педагогической практики (таблица 2).

Таблица 2. Этапы и содержание деятельности студентов и преподавателей в технологии «портфолио» в период педагогической практики

№ п/п	Этапы портфолио		
		Содержание деятельности студентов	Этапы деятельности преподавателя
<b>1. Мотивация и целеполагание по созданию портфолио</b>			
1)	Установочная конференция педагогической практики	Подготовка в педагогической практике	Организация и проведение установочной конференции
<b>2. Разработка структуры материалов портфолио</b>			
2)	Подготовка к педагогической практике.	Знакомство со структурой портфолио педагогической практики	Оформление приказа по практике. Распределение студентов по базам практики
<b>3. Планирование деятельности по сбору, оформлению и подготовке материалов к презентации</b>			
3)	Составление индивидуального плана работы	На основе плана воспитательной работы классного руководителя разработать индивидуальный план работы на период прохождения практики	Консультации по вопросам составления индивидуального плана работы
<b>4. Сбор и оформление материалов</b>			
4)	Ознакомление с основными направлениями работы школы в соответствии с утвержденными нормативными документами	Изучить документацию (сведения об учреждении, его истории, структуре, основных направлениях деятельности, о составе специалистов, их обязанностях, о проблемах учреждения.)	Консультации
5)	Ознакомление с должностными обязанностями (учителя, воспитателя,	Провести беседу с классным руководителем. Изучить план	Консультации

	классного руководителя): - с его должностными обязанностями, правовыми основами организации и оплаты труда; - планом его работы; - особенности коллектива детей, с которыми он работает	воспитательной работы класса	
6)	Проведение коммуникативных игр на сплочение коллектива	Проведение игр на перемене	Обеспечение методическим сопровождением для проведения коммуникативных игр на сплочение коллектива
7)	Проведение этической беседы с классом или группой учащихся	Разработать план проведения этической беседы	Консультация
8)	Анализ этической беседы, проведенной однокурсником	Провести анализ этической беседы	Проверка проведенного анализа этической беседы
9)	Определение воспитанности и воспитуемости отдельного ученика	Провести методику определения воспитанности и воспитуемости отдельного ученика	Проверка выполнения данного раздела плана практики
10)	Выявление трудновоспитуемого школьника, изучение его интересов, способностей и склонностей.	Вести наблюдение за трудновоспитуемым учащимся	Проверка выполнения данного раздела плана практики
11)	Проведение психолого-педагогического анализа воспитательного дела	Провести психолого-педагогический анализ воспитательного дела	Обеспечение схемами психолого-педагогического анализа воспитательного дела
12)	Составление психолого-педагогической характеристики личности	Составить психолого-педагогическую характеристику личности	Обеспечение схемами психолого-педагогической характеристики личности
13)	Выполнение конкретных поручений воспитателя, учителя, классного	Выполнять поручения классного руководителя	Проверка выполнения данного раздела плана практики

	руководителя, с которыми студент работает во время практики		
<b>5. Пробы в презентации портфолио</b>			
14)	Доработка критериев оценивания портфолио.	Регулярное фиксирование выполненных заданий в дневнике	Тренинги и консультации
<b>6. Презентация в рамках цели создания и использования. Рефлексия деятельности на этапе</b>			
15)	Участие в итоговой конференции по педагогической практике	Подготовка доклада и презентации к выступлению на итоговой конференции	Сопровождение итоговой конференции по педагогической практике
<b>7. Оценка результатов деятельности по оформлению и использованию материалов портфолио</b>			
16)	Оценка результатов деятельности	Рефлексия	Обсуждение результатов пед. практики на заседании кафедры. Выставление оценок.

Таким образом, системное применение такой аналитико-оценочной технологии как портфолио обеспечивает качественное накопление информации, необходимой для своевременной фиксации реальных изменений и роста профессионального мастерства будущего педагога. Ведение портфолио является творческой работой, позволяющей студенту реально представить свой образовательный уровень, увидеть резервы, определить направления профессионального самосовершенствования в период педагогической практики. Данное оценочное средство должно сопровождаться разработанными критериями оценивания, методическими рекомендациями по его составлению и использованию.

#### Литература:

1. Рауд, Е.Ю. Искусство составления резюме / Е.Ю.Рауд. - Приморский край: «Конкурент», 2000.- №26. – С.35 – 38.
2. Педагогическая практика студентов: теоретические основы и опыт организации / Под. Ред. В.П. Тарантея. - Гродно: ГрГУ, 2004.- 94 с.
3. Фатеева, Г.А. Оценка педагогической практики / Г.А. Фатеева // Материалы VII междунар. науч.-практ. конф. - Гродно: ГрГУ, 2009. - С. 240-243.
4. Звонникова, В.И. Современные средства оценивания результатов обучения: Учебное пособие. / В.И. Звонникова, М.Б. Чельшкова. – М.: Академия, 2008. – 224с.

УДК 397.2

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПОЛНОГО ПОГРУЖЕНИЯ  
ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В ПЛАВАНИИ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ****Кангужина К.М., Наумов А.В., Бондаренко В.А.**  
*(СКГУ им.М.Козыбаева)*

«Физическая культура и спорт должны стать особой заботой государства. Именно здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации» - отметил Президент Республики Казахстан Нурсултан Назарбаев в своем Послании народу Казахстана [4].

Умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, средств оздоровления и спортивного значения плавания благодаря чему оно входит в содержание программ общеобразовательных школ.

Плавание относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно рекомендовано без ограничения практически всем здоровым людям любого возраста. Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта.

Древнеиндийские философы выделили 10 преимуществ плавания, которые дают человеку: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание со стороны. Плавание оказывает своеобразное, присущее только этому виду спорта, влияние на организм человека. Находясь в воде, человек испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поскольку плотность воды в 769 раз больше плотности воздуха. Это обстоятельство позволяет человеку находиться в ней в расслабленном антигравитационном состоянии, причем в своеобразном — горизонтальном — положении. Чтобы удержаться на поверхности воды и преодолеть вплавь некоторое расстояние, приходится выполнять специфические движения, подобных которым нет ни в каком другом виде спорта. Вода обладает высокой теплопроводностью (в 30 раз больше воздуха), что требует от организма повышенных затрат энергии при выполнении даже легких физических нагрузок. Поэтому плавание, безусловно, является одним из самых эффективных в оздоровительном отношении видов спорта, мощным средством предупреждения и даже исправления начинающихся нарушений телосложения.

Плавание, как и другие циклические упражнения, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Улучшается и газообмен, что весьма важно для полноценного развития растущего организма. Но все это, конечно, только при достаточно верной технике плавания и правильном дыхании. Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность.



Плавание может эффективно использоваться для предупреждения и даже лечения довольно распространенных среди современных детей и подростков нарушений осанки и сутулости. Так, при плавании брассом происходит выпрямление позвоночника. А у подростков, плавающих вольным стилем, обычно отмечаются высокие темпы роста [2].

Установлено, что плавание нормализует вес как полных, так и худых детей, снижает их заболеваемость. Плавающие дети болеют в 3,5 раза реже, чем неплавающие [1]. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, воздействию низких температур и других изменений внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется ее сильное закаливающее воздействие. Пребывание в воде и плавание отлично тренируют механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур. Если плавание проводится на открытом водоеме, то в целях закаливания надо использовать и другие естественные факторы природы — солнце и воздух. У человека, находящегося в воде, учащается дыхание, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, поэтому при плавании расходуется больше энергии (в зависимости от температуры воды и скорости плавания), чем в других циклических видах спорта.

Как показала практика классического метода выступлений сильнейших спортсменов в последующие годы в зависимости от целого ряда особенностей пловцы используют и двух-, и четырех-, и шестиударные гребки ногами во время плавания кролем. Важную роль занимает положение тела пловца. Тело в воде занимает сравнительно высокое, вытянутое и хорошо обтекаемое горизонтальное положение. Угол атаки – 3-5 градусов. Голова удерживается строго на продольной оси тела. Лицо опущено в воду, лицевой череп скрыт, взгляд направлен вперед-вниз. Движения ногами попеременные. Направления движений: снизу вверх и сверху вниз. Снизу вверх – движение подготовительное; сверху вниз – рабочее. Движения на примере одной ноги (движение другой ногой аналогично) выполняется следующим образом: исходное положение - нога закончила предыдущее ударное движение, выпрямлена, стопа находится в крайнем нижнем положении на глубине примерно 30-40 см.; носок оттянут; между линией ноги и горизонтальной линией – острый угол приблизительно в 20 градусов. Из такого исходного положения начинается подготовительное движение ногой вверх. В целом ноги работают в «противофазе»: если одна нога выполняет подготовительное движение, другая в этот момент – рабочее: размах ног небольшой; движение «от таза» или «от бедра»; ритм и интенсивность подчинены движениям руками. Внешним признаком правильности выполняемого движения является бурлящий след, оставляемый пловцом на поверхности [2].

В нашем эксперименте мы рассмотрели эффективность плавания, соединяя два непростых, но чрезвычайно полезных навыка: 1) опускать руки бесшумно, точнее, использовать их для «нахождения своего места» в воде; 2) использовать туловище и силу тяжести в качестве двигателя. Эксперимент проводился в плавательном клубе «Shark» с участием детей 7-10 лет, которые систематически занимаются плаванием в течении 6 месяцев.

В классическом методе плавания большинство пловцов руками толкают воду назад, что ухудшает продвижения тела вперед, чем вызывает снижение скорости

пловца. Соответственно, этот метод не эффективен по трем причинам: 1) наши ладони слишком малы по сравнению с телом; 2) толчковое движение в такой зыбкой среде, как вода, неэффективно; 3) при таком движении мышцы рук быстро устают. При выполнении захвата рука должна быть согнута в локте почти под прямым углом. В момент захвата рука расположена на глубине 50-70 см [5].

На заседании Международной федерации плавания (FINA) было принято решение об отмене с 1 января 2010 года всех разновидностей костюмов. Такое решение было принято из-за быстрых темпов установления рекордов. Гидрокостюмы предназначались для меньшего сопротивления спортсмена с водой, что давало спортсмену больше шансов на победу. Многие сильные спортсмены проигрывали на порядок менее сильным по причине технологического прогресса гидрокостюмов. После отмены всех разновидностей гидрокостюмов результаты большинства спортсменов снизились. Многие тренеры начали искать новую методику для плавания чтобы достичь новых вершин в спорте. Одним из таких методов является метод полного погружения.

Современные пловцы не отличаются развитой мускулатурой для более обтекаемой формы тела, но у них развита грудная клетка, которая значительно шире большинства людей и у них широкие плечи за счет большего расстояния между ключицами. Этому способствуют выполняемые ими движения при интенсивном легочном дыхании.

При использовании метода полного погружения, плавать, «пригвождая» руки к воде, очень эффективно – человек при этом меньше утомляется. Требуется значительное терпение и дисциплина, чтобы научиться держаться за воду, а не тянуть или толкать ее.

В плавании по методу полного погружения основную часть работы выполняет туловище, оно же и задает ритм движения. Руки, ноги получают указания от туловища и двигаются в гармонии с ним. В итоге вы поплывете быстрее, затрачивая при этом меньше усилий, потому что мышцы туловища намного сильнее мышц рук, и они медленнее утомляются. При максимальной скорости уже через 30 секунд руки и ноги перестают слушаться. Но если использовать руки в воде для опоры, а ноги в основном для смещения веса туловища, то они почти не устают. Под действием силы тяжести ноги опускаются, а грудь остается на плаву. Опущенные ноги испытывают значительно большее сопротивление воды, чем вытянутые горизонтально. Чтобы поднять ноги, большинство пловцов пытаются сильнее бить ими по воде. Беспорядочное взбивание воды ногами не только не улучшает баланса – оно еще и выматывает спортсмена, нарушает ритм гребков и поворота корпуса. Поскольку плыть нужно сквозь воду, которая намного плотнее воздуха, стремитесь пронзить ее, как лазерный луч, - не пытайтесь протолкнуться через нее с силой.

Вода – это препятствие, чтобы скорость пловца была выше необходимо снизить сопротивление воды. Вытянутая форма тела предают наименьшее сопротивление воды. Делая гребок, пловец проталкивает воду назад, создавая перед собой область высокого давления. При этом сзади формируется область низкого давления, и вода старается «засосать» его обратно. Сопротивление воды растет пропорционально квадрату скорости. Значит, если спортсмен плывет вдвое быстрее, сопротивление воды возрастает в четыре раза. Сопротивление также зависит от размера и формы, которую принимает в воде тело пловца. Если тело пловца вытянуто, любое движение руками, ногами или головой приводит к росту

сопротивления. Минимальное сопротивление воды наблюдается в тот момент, когда тело полностью вытянуто, а одно плечо поднято над поверхностью. Также обязательно нужно смотреть на пузырьки, поднимающиеся от руки (во время выполнения гребковых движений руками), чем меньше пузырьков, тем эффективнее зацеп рукой за воду.

В классическом кроле пловец силой мышцы проталкивает корпус сквозь воду, делая гребки руками и удары ногами. В кроле по методу полного погружения пловец выравнивает корпус, чтобы проскользнуть в воду, а затем использует вес тела, чтобы сделать более эффективным толкающее усилие. Вытянувшись на правом боку, он поворачивается и поднимает левую сторону тела над поверхностью. Когда левая рука входит вперед, сила тяжести переносится на левую сторону. Спортсмен тянется вперед, и это ускоряет смещение веса. Мощное движение происходит без усилий. Чтобы добиться этого, нужно сосредоточиться на чувстве, что рука подобно стреле пронзает воду. Если руки толкают воду, они быстро устают. Если руки удерживают воду, то они не знают усталости [3].

В ходе проведения исследования сравнивалось количество гребков при классическом методе и методе полного погружения (рис. 1). Как видно из рисунка у всех испытуемых количество гребков при использовании метода полного погружения несколько уменьшилось. Уменьшение количества гребков снижает утомляемость мышц рук пловца, способствует более длительному плаванию и в конечном итоге приводит к улучшению спортивного результата.

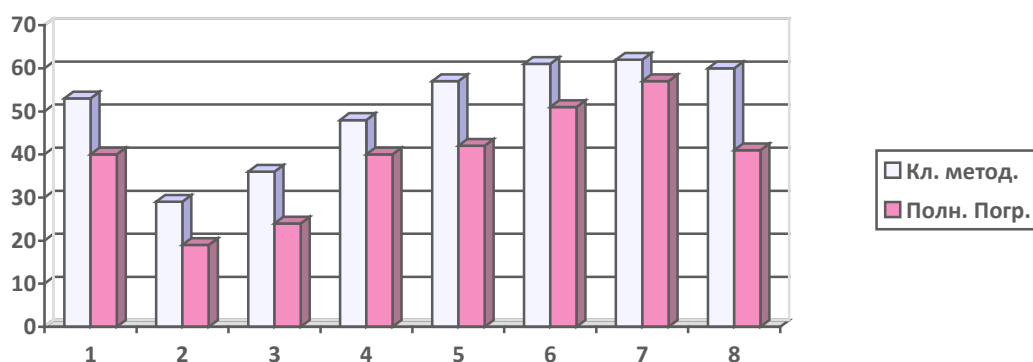


Рис. 1. Количество гребков при классическом методе и методе полного погружения плавания.

В эксперименте так же был проведен анализ времени затраченного на прохождение дистанции (50 м) при классическом методе и методе полного погружения (рис 3). Время, затраченное на преодоление дистанции при использовании метода полного погружения ( $1.19 \pm 0.10$  мин.) оказалось значительно меньше, чем при классическом методе ( $1.23 \pm 0.11$  мин.). Таким образом, снижение затраченного времени еще раз подтверждает эффективность метода полного погружения (табл. 1).

Табл. 1. Средние результаты классического метода и метода полного погружения.

Метод	Время, мин.	Количество гребков, 50 м.
Классический	1.23±0.11	51±2.5
Полного погружения	1.19±0.10	40±1.75

Сравнительная динамика количества гребков при использовании классического метода и метода полного погружения при плавании на дистанции (50 м.) показана в рисунке 2.

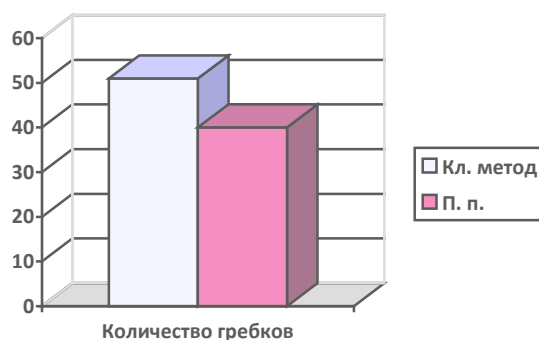


Рис. 2. Динамика изменения гребков.

Кл. метод – классический метод; П.п. – полное погружение.

Сравнительная динамика изменения времени при использовании классического метода и метода полного погружения при плавании на дистанции (50 м.) показана в рисунке 3.

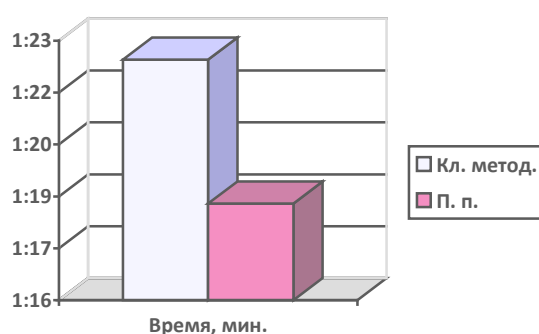


Рис. 3. Картина изменения времени.

Кл. метод. – классический метод; П.п. – полное погружение.

Картина изменения времени каждого испытуемого на преодоление дистанции 50 метров показана в рисунке 4. Как видно из этого рисунка, время прохождения дистанции при методе полного погружения оказалось несколько меньше чем при классическом методе. Этот показатель еще раз подтверждает, что при использовании метода полного погружения повышается скорость пловца, и соответственно, экономится затрачиваемая энергия.



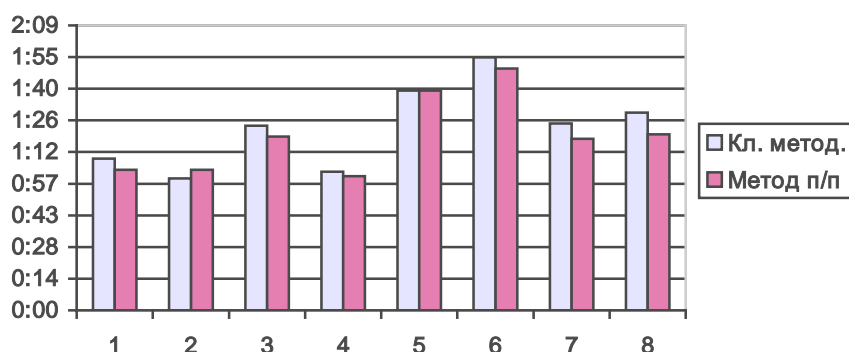


Рисунок 4. Картина изменения времени каждого испытуемого на дистанции 50 м.

Вывод: наиболее эффективно плавать по методу полного погружения, чем по классической методике, это связано с меньшим: затрачиванием энергии; количеством гребков и временным показателям. Благодаря данной методике не смотря на короткий срок занятий плаванием, участники эксперимента намного быстрее научились правильно плавать и показали достаточно высокий результат.

#### Литература:

1. Агаджанян Н. А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма.- 3-е изд., перераб. и доп.-М.; Знание, 1990.-240 с.
2. Викулов А. Д. плавание.- М. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 367 с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 1999. 253 с.
4. Лафлин Т. Как рыба в воде. – М: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 232 с. – (Спорт-драйв).
5. Послание Президента Республики Казахстан - Лидера нации Нурсултана Назарбаева народу Казахстана «Стратегия «Казахстан-2050»: новый политический курс состоявшегося государства». 2012.
6. Schleihauf R. E., J. R. Higgins, R. Hinrichs, D. Luedtke, C. Maglischo, E. Maglischo, and A. Thayer. 1988. Propulsive techniques: Front crawl stroke, butterfly, backstroke, and breaststroke, and breaststroke. In International Series on Sport Sciences. Vol. 18, Swimming science V, edited by B. Ungerechts, K. Wilkie, and K. Reischle, 60. Champaign, IL: Human Kinetics.

УДК 397.2

## СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ ҚАЗІРГІ КЕЗЕҢДЕГІ ДЕНСАУЛЫҚ ЖАҒДАЙНЫҢ КЕЙБІР МӘСЕЛЕЛЕРІ

Кангужина К.М., Моргунова Т.А., Тлеумбетов Е.  
(М.Қозыбаев атындағы СҚМУ)



Өркениетті Қазақстан мемлекетінің қалыптасуы үшін оның экономикасын нығайта алатын, дәстүрлері мен мәдениетін дамыта алатын жас ұрпақтың денсаулық жағдайын нығайтудың маңызы өте зор.

Біздің өркенді мемлекет орнату жөніндегі мұратымыздың іске асырылуы да адамға, оның жаны мен тәнінің саулығына байланысты. Алғашқы байлық – денсаулық, сондықтан да қай кезеңде де басты байлық – халық денсаулығы [1].

Өз азаматтарының денсаулығын жақсарту және нығайту әрбір мемлекеттің негізгі міндеті болып есептеледі. Ел президенті Н.Ә. Назарбаев өзінің «Қазақстан халқының әл-ауқатын арттыру - мемлекеттік саясаттың басты мақсаты» туралы Жолдауында «дені сау ұлт жалпы ұлттық міндет», - деп айтқан болатын. Өйткені, тек қана денсаулығы зор адамзат баласы ғана жан-жақты дамыған, ой-өрісі кең, білімді, өз елінің болашағын ойлайтын, оның әлеуметтік, саяси жағдайын жақсартуға үлес қосатын қоғам мүшесі бола алады. Бұл үшін денсаулықты сақтау және қорғау жұмыстарын бала дүниеге келу кезеңінен бастап ескерген дұрыс. Осыған байланысты халықтың салауатты өмір салты мен денсаулық сақтау мәселелері жөніндегі білімі мен хабардарлығын арттыра беру зор міндет. Халық арасында спорттың бұқаралық сипат алуына және спортты насихаттауға ерекше ден қою керектігі айтылды.

Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін орта құру арқылы жастардың барлығын салауаттылыққа жеткізудің жоғары оқу орнындағы оқу мен тәрбиенің дұрыс жүйелі жүргізілген жұмысына байланысты. Сондықтан да әрбір жеке тұлға өз денсаулығын нығайтуды үйренуге және оған дағдылануға міндетті [2].

Жастар – болашақ, ал бізге болашағымыздың айбындылығы мен жарқындығы қажет. Келешегінен үміт күткізіп отырған бүгінгі жастар ертеңгі қоғам иелері. Ендеше, келер күннің айнасы жастар денсаулығында, күнделікті өмір салтында. Салауатты өмір салтын дұрыс қалыптастыра алмау, режимнің дұрыс сақталмауы, қимыл-қозғалыстың аз болуы, дұрыс тамақтанбау, жағымсыз әдеттерге әуестік, темекі тарту, арақ-шарап ішу, есірткі пайдалану, қоғамымыздағы келеңсіз жағдайлардың таралуының басты көрсеткіштері.

«Қазір «Саламатты Қазақстан-2015» Мемлекеттік бағдарламасы жүзеге асырылып жатыр. Денсаулық сақтау жүйесі сапалы түрде дамып келеді. Халық денсаулығы көрсеткішінің жақсы қарқынына қол жеткіздік. Бала туу деңгейі жақсарып, халықтың өмір сүру жасы ұзарды», - деді Елбасы Н.Ә. Назарбаев «Әлеуметтік-экономикалық жаңғырту – Қазақстан дамуының басты бағыты» атты Қазақстан халқына арнаған Жолдауында. Салауатты өмір салты (СӨС) – адам үшін аса маңызды, денсаулыққа тікелей байланысты құнды форма. Ол адам мәдениетінің бір бөлігі. Ал, денсаулық әрбір адам бақытының негізгі компоненті. Қоғамның болашағы – әрбір адам денсаулығына байланысты [3,4].

Дегенмен де дене шынықтыру мен спорт студент жастардың өміріне көп әсерін тигізеді [5]. Қазіргі жоғары оқу орындарында студенттердің спортпен айналысуы үшін барлық жағдайлар жасалуда. Қай спорт түрін алып қарасақ та, шынығуға қажетті жаңа заман талаптарына сай құрал-жабдықтардың түрлері жеткілікті. Студенттердің бос уақытын өткізуге арналған түрлі спорттық секциялар, үйірмелер, клубтар Қазақстанның барлық қалаларында, тіпті, аудан орталықтарында да ашылған. Осыған орай М.Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан мемлекеттік университетінде де студент жастардың денсаулығын нығайтуға ерекше мән беріледі. Халықаралық стандарттарға сәйкес салынған жүзу бассейні, қазіргі заманның талаптарына сәйкес жабдықталған спорттық



және тренажерлік залдар осының нақтылы айғағы. Оқу жылының барысында студенттер арасында спорттың 14 түрінен астам өткізілетін спартакиада, «Гимнастикалық шоу» атты байқау және тағы басқа да сайыстар жастар арасында саламатты өмір салтын насихаттау жұмыстарының дұрыс бағытта жүргізілуінің негізгі дәлелдері. Бұл іс-шаралар денсаулықты сақтап, нығайтуға, ағзаның түрлі жүктемелерге төзімділігін тудыратын, көңіл-күйді тепе-теңдікте ұстауға көмектесетіні сөзсіз. Түрлі тренажер залдарында шынығу жүрек қан-тамыр жүйесіне, ішкі мүшелердің қызметіне оң әсерін тигізеді, шыдамдылыққа үйретіп, жүйке жүйесін нығайтады, мүсіннің сымбатты болуына да көмектеседі. Спортпен шын ниет қойып айналысса, ондай студент жастардың зиянды әдеттерден аулақ болу деңгейі де арта түседі.

Адам өмірінің басым бөлігін оқу процесі алатыны мәлім. Мектепке дейінгі мекемелерде, жоғары оқу орындарында ағзаға өте көп мөлшерде ақпараттық, физикалық, және психикалық жүктемелер әсер етеді. Ал, ол денсаулыққа міндетті түрде өз кері әсерін тигізбей қоймайды. Әсіресе, емтихан тапсыру кезінде жүйке жүйесіне ерекше ауыртпалықтар түседі, күйзеліс белгілері пайда болады. Зерттеулер нәтижесінде мектептер мен жоғары оқу орнында емтихандар тапсыру кезеңдерінде ұл балалардың 48% және қыз балалардың 60% -да салмақтың азаюы, қан қысымының 140-155 мм.сб.бағ. дейін жоғарлайтыны анықталды. Балаларда түрлі тері ауруларының пайда болу қаупі жоғарлайды, жаралардың жазылуы көпке созылады. Бұндай факторларға: төмен бағалар, оқу бағдарламасынан қалып қою қаупі, уақыттың жеткіліксіздігі, сессия уақытының өту қарқындылығы, емтихан тапсыру үшін үлкен көлемді материалдарды меңгеру қажеттігі, түнгі уақыттағы жиі дайындықтар және т.б. жатады [6].

Осыған сәйкес студент жастардың денсаулық жағдайын зерттеу арқылы олардың арасындағы жиі кездесетін ауруларды анықтау және оның негізгі себептерін ашудың маңызы өте зор. Соның нәтижесінде әр түрлі аурулардың алдын алу, болдырмау және денсаулықты сақтау жолдарын қарастыру, салауатты өмір салтын насихаттау мәселелеріне ерекше мән беру.

Бұл зерттеу жұмысының негізгі мақсаты студенттердің соңғы үш оқу жылындағы денсаулық жағдайының динамикасын қарастырып, әр түрлі ауытқушылықтарды анықтау, оның себептерін ашу және оны болдырмау үшін алдын-алу шараларын қолданудың тиімді жолдарын іздестіру. Әр түрлі қимыл режимі жағдайына байланысты студенттердің денсаулық жағдайын сипаттайтын көрсеткіштерді анықтау арқылы олардың денсаулық статусын анықтау. Жоғары оқу орнындағы оқу қарқындылығының студенттердің денсаулық жағдайын ақарастыру және оны қимыл режимінің әртүрлі деңгейі бойынша салыстыру.

Зерттеу жұмысы Петропавл қаласындағы Манаш Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан мемлекеттік университетінің дәрігерлік пунктінде дене шынықтыру факультеті (ДШФ), ақпараттық технология факультеті (АТФ) және тіл және әдебиеті институтының (ТжӘИ) студенттерінің қатысуымен жүргізілді. Зерттеу жұмыстарының барысында бұл факультеттердің студенттерінің дәрігерлік пунктке қаралу деңгейін және олардың арасында кең таралған ауруларды ерекше қарастырудың негізгі себебі оқу барысындағы қимыл режимінің әртүрлі деңгейіне байланысты Зерттеу барысында келесі бағыттағы жұмыстар атқарылды:

1. университетте 2012-2013 оқу жылы дәрігерлік пунктіне қаралған студенттер санының пайыздық мөлшерін анықтау анықтау;
2. қаралған студенттерді факультет және ауру бағыты бойынша жіктеу;

3. студенттер арасында жиі кездесетін ауруларды анықтау.

Факультеттердегі студенттер келесі ауру түрлері бойынша дәрігерлік пунктте тіркелген (кесте 1; 2; 3)

Кесте 1. Әр түрлі аурулармен 2010-2011 оқу жылы қаралған студенттер санының көрсеткіштері

Факультеттер	Тері аурулары	Тыныс алу жүйесі	Ас қорыту жүйесі	Зәр шығару жүйесі	Жүрек - тамыр жүйесі	Тірек-қимыл жүйесі	Көз-құлақ аурулары	Жалпы саны
ДШФ	4	18	6	4	4	3	2	41
АТФ	2	22	4	3	1	7	-	39
ТжӘИ	5	36	5	5	15	4	2	72
Барлығы	11	76	15	12	20	14	4	152

2010-2011 оқу жылы студент жастар арасында тыныс алу жүйесінің аурулары өте жиі кездесетіндігін байқаймыз. Бұл ауру әсіресе ТжӘИ студенттерінің арасында жиі байқалады. Келесі орында жүрек-тамыр, асқорыту және тірек-қимыл жүйелерінің аурулары тұраандығын көреміз.

Кесте 2. Әр түрлі аурулармен 2011-2012 оқу жылы қаралған студенттер санының көрсеткіштері

Факультеттер	Тері аурулары	Тыныс алу жүйесі	Ас қорыту жүйесі	Зәр шығару жүйесі	Жүрек-тамыр жүйесі	Тірек-қимыл жүйесі	Көз-құлақ аурулары	Жалпы саны
ДШФ	5	18	7	4	1	4	1	40
АТФ	2	14	3	6	3	10	-	38
ТжӘИ	-	27	6	5	3	4	6	51
Барлығы	7	59	16	15	7	18	7	129

2011-2012 және 2012-2013 оқу жылдарында да 2010-2011 оқу жылындағы көрініс байқалды, яғни, бірінші орында тынысалу жүйесінің аурулары тұрса, тірек-қимыл және асқорыту жүйелерінің ауруларының да мөлшері азайған жоқ. Дегенмен дәрігерлік пунктке қаралған студенттердің жалпы санының азайғандығын байқауға болады.

Кесте 3. Әр түрлі аурулармен 2012-2013 оқу жылы  
қаралған студенттер санының көрсеткіштері

Факультеттер	Тері аурулары	Тыныс алу жүйесі	Ас қорыту жүйесі	Зәр шығару жүйесі	Жүрек-тамыр жүйесі	Тірек-қимыл жүйесі	Көз-құлақ аурулары	Жалпы саны
ДШФ	3	16	5	3	3	5	1	41
АТФ	2	13	4	5	1	7	-	32
ТжӘИ	1	25	5	4	2	10	5	47
Барлығы	6	54	14	12	6	17	6	115

Университеттің дәрігерлік пунктінде зерттеу жұмысын жүргізу барысында кедесі сараптамал да жүргізілді:

1. университетте 2012-2013 оқу жылы дәрігерлік пунктте тіркелген студенттер санын анықтау;

2. Тіркелген студенттерді факультет және ауру бағыты бойынша жіктеу.

2012-2013 оқу жылында жоғарыда аталған факультеттерге қосымша университеттегі дәрігерлік пунктке қаралған барлық студенттердің саны қарастырылды (кесте 4) .

Кесте 4. Әр түрлі аурулармен 2012-2013 оқу жылы қаралған студенттер санының көрсеткіштері (студенттердің жалпы саны пайыздық мө)

Р/с	Факультеттер	Дәрігерлік пунктте тіркелген студенттердің пайыздық мөлшері	Жиі қаралған студенттер пайыздық мөлшері
1	ЖГФ	135 (17,8%)	60 (7,9%)
2	ТжӘИ	125 (26,7%)	49 (10,5%)
3	СПФ	135 (24,3%)	55 (9,9%)
4	ИТФ	120 (24,5%)	36 (7,5%)
5	ӘФ	125 (22,8%)	59 (10,7%)
6	АТФ	108 (19,3%)	75 (13,5%)
7	ДШФ	38 (13,1%)	8 (2,6%)
	Барлығы	786(21,4%)	342 (7,6%)

2012-2013 оқу жылындағы дәрігерлік пунктке қаралған студенттердің жалпы саны, тіркелген студенттер саны және жиі қаралған студенттердің саны 2010-2011 және 2011-2012 оқу жылдарымен салыстырғанда біршама азайғандығын байқауға болады. Бұл университетте студенттерге спортпен және дене жаттығуларымен айналысуға барлық жағдайдың жасалуының нәтижесі болу мүмкін. Дегенмен студент жастар арасында спортпен және дене шынықтырумен айналысуды, саламатты өмір салтын насихаттау жұмыстарын белсендіру қажеттігі байқалады.

1. Смайыл Е.Л. Денсаулық – елдің байлығы. //Егемен Қазақстан газеті, 2002, 22 қаңтар.
2. Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030». Барлық Қазақстандықтардың өсіп-өркендеуі, қауіпсіздігі және әл-ауқатының артуы. Ел президентінің Қазақстан халқына Жолдауы. Алматы, 1997, 4-6 б.
3. Назарбаев Н.Ә. «Жаңа әлемдегі жаңа Қазақстан». 2007, 28 ақпан.
4. Назарбаев Н.Ә. «Саламатты Қазақстан» 2011-2015 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасынан.
5. Төтенаев Б. «Дене тәрбиесі». Алматы: Мектеп, 1998 ж.
6. Рысмендиев А. Ж. «Жастар арасындағы денсаулық проблемасы». ж. Валеология, 2002, №5, 19 б.

**УДК 796.42**

## **СТОУН-ТЕРАПИЯ, КАК СРЕДСТВО ВОСТАНОВЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

**Кангужина К.М., Притула С.А.**  
(*СКГУ им.М.Козыбаева*)

Успешность подготовки спортивных резервов и поиск талантливых спортсменов-легкоатлетов, возможно при эффективном использовании разнообразных организационных и методических форм спортивной тренировки. Конкуренция в современном спорте, увеличение объёма и интенсивности тренировочного процесса и соревновательных нагрузок обуславливает поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса спортсменов различной квалификации, где главное место в решении данной проблемы занимает оптимальное построение годичного цикла подготовки спортсменов. В тоже время установлено, что при интенсификации спортивной тренировки, а также применении больших по объёму специализированных нагрузок, большое значение имеет использование разнообразных средств и методов восстановления. Средства восстановления работоспособности спортсменов анализировались у различных авторов и в различных изданиях: учебниках, монографиях, периодических изданиях и на различных международных конференциях. Тем не менее, при изучении литературы и источников отмечается, что комплексное применение средств восстановления является наиболее эффективным, но при отсутствии специализированных спортивных диспансеров и доступности спортсменов к различным процедурам восстановления необходимо внедрение альтернативных средств, которые обладают комплексным воздействием [1,3].

Известно, что комплексное применение средств восстановления работоспособности дает наиболее эффективный и положительный результат. В своих исследованиях мы исходили из того, что любая физическая нагрузка сопровождается определенными функциональными и структурными изменениями организма, лежащими в основе утомления. Общеизвестно, что с окончанием работы явление утомления постепенно проходит и наступает восстановление, только у всех данный промежуток времени разный. Восстановление это

постепенное возвращение работоспособности и уровня функционирования организма к рабочему состоянию, либо его превышение. Восстановление является одним из важнейших факторов повышения работоспособности. На сегодняшний день существует большое количество средств восстановления, которые делятся на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Все они играют немаловажную роль в подготовке спортсменов различного уровня. Педагогические средства определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. К этим средствам относятся: рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления, варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями, разработка системы планирования, разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности. Средства психологического воздействия весьма разнообразны. К психотерапии относятся внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная), психогигиена (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций). Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, бани и другие [2,4,5].

Одним из эффективных комплексных средств восстановления работоспособности является стоун-терапия. Стоун-терапия в переводе с английского языка: «stone» означает «камень» и «therapia» - «лечение». Метод применения камней для релаксации и лечения имеет более чем тысячелетнюю историю. Использование камней четко прослеживается, как в культуре народов Древнего Китая и Японии, так и в традициях индейцев Северной Америки. В настоящее время стоун-терапия была официально представлена в 1993 году в США членом Американской Ассоциации массажистов Мери Нельсон-Хенниган [6].

Использование стоун-терапии, как комплексного воздействия на организм в качестве средства восстановления работоспособности спортсмена, имеет ряд преимуществ.

Методика массажа состоит из следующих приемов: поглаживание, выжимание, разминание и вибрация. Массаж проводится камнями, заранее нагретыми до температуры +40С° в специальной емкости с водой. При исходном положении спортсмена - лежа на животе: массируются спина, верхние и нижние конечности, и при исходном положении - лежа на спине: массируются грудная клетка и нижние конечности. Не массируются: лимфатические узлы, позвоночник, верхние конечности с медиальной стороны и нижние конечности в районе бедер с медиальной стороны. Данный метод массажа используется, как комбинированный, то есть рука в данном случае является средством диагностики, а камень - средством механического воздействия. Также в работе специалист может применять и два камня, например для прогрева суставов или при работе, не нуждающейся в диагностике “релаксирующий массаж”. Двумя камнями можно делать прием – поглаживание: одним камнем можно фиксировать

определенный участок, вторым - выполнять разминание. Положительный эффект достигается за счет тепла камня и механического воздействия, улучшается кровообращение, подвижность и эластичность тканей, активизируются системы организма в целом. Метод аппликация выполняется без масла, исходное положение - лежа на животе, руки вдоль туловища. Камни накладываются и подкладываются в местах прикрепления мышц, связочного аппарата, в районе суставов и там где нарушена трофика мышц. Камни не располагаются: в местах лимфатических узлов, с медиальной стороны нижних конечностей в районе бедер, где рыхлая кожа. Здесь используются более крупные камни, так как они обладают большой теплоемкостью. Положительный эффект данного метода достигается за счет длительного и локального прогревания тканей. Время проведения процедуры от 10 до 20 мин. Метод контрастного воздействия выполняется по маслу с медленным продвижением в виде "прямолинейного" заглубленного поглаживания с переменным воздействием теплого и холодного камня. В качестве теплого камня используется жадеит, в качестве холодного - мрамор. При воздействии горячим камнем, происходит расширение сосудов и ускорение обменных процессов, повышается скорость кровообращения, следовательно, учащается пульс, организм полностью расслабляется и приспосабливается к температуре. Далее прикладывается холодный камень, что приводит к быстрому сужению сосудов, от смены температур наступает шоковый эффект при котором происходит произвольный глубокий вдох, приводящий полному расширению легких, как следствие насыщения крови кислородом.

В своем эксперименте мы использовали в качестве нагретого камня "жадеит", так как он обладает большей теплоемкостью, быстро нагревается, но медленно отдает тепло, а в качестве холодного - мрамор (комнатной температуры). Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы использованы методы: пульсометрия и проба Мартине, для дыхательной системы - пробы Штанге и Розенталя. Эксперимент проводился на базе специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по легкой атлетике г. Петропавловска, с участием 16 спортсменов-легкоатлетов в возрасте 16-17 лет, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

Исследование пульса является одним из главных и наиболее доступных методов изучения функции сердца. Ориентируясь на показатели частоты пульса можно более рационально дозировать объем и интенсивность физической нагрузки, паузы отдыха между упражнениями, выявить всевозможные нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Резкое учащение или замедление пульса по сравнению с предыдущими показателями может быть следствием переутомления, и соответственно, снижения работоспособности.

В таблице 1 показаны сравнительные данные изменения пульса и время ее восстановления до исходного состояния. Если в контрольной группе после тренировочной нагрузки повышение частоты пульса составило 81% и время ее восстановления – 3 мин, то в экспериментальной группе эти изменения составили – 75% и 1,8 мин.

Таблица 1. Показатели функционального состояния сердечнососудистой системы

Пробы	Контрольные показатели			Экспериментальные показатели		
	До нагрузки	После нагрузки	Восстановление	До нагрузки	После нагрузки	Восстановление
Пульсометрия (уд/мин)	72±1,6	138±2,2	3 мин	70±1,2	122±1,3	1,8
Мартине (%)	42	68	-	30	44	-

Проба Мартине также является одним из важных показателей для оценки состояния ССС, где увеличение частоты пульса определяется в процентах по отношению к исходной величине (таблица 2). Показатель пробы Мартине в контрольной группе до нагрузки соответствовал хорошему уровню (42%), после физической нагрузки этот показатель оказался на уровне 68%, что соответствует оценке «удовлетворительно». В экспериментальной группе после использования стоун-терапии до нагрузки проба Мартине показал отличный результат (29%), а после нагрузки – на уровне «хорошо» (47%). Результаты двух проб свидетельствуют о том, что стоун-терапия в комплексном применении положительно воздействует на состояние ССС спортсмена.

Таблица 2. Схема оценки состояния ССС по методу Мартине

№ п/п	Оценка	Процентный показатель
1	«отлично»	30 % и меньше
2	«хорошо»	31—50 %
3	«удовлетворительно»	51—70 %
4	«плохо»	71—80 %
5	«очень плохо»	81 % и больше

Для оценки состояния внешнего дыхания большое значение имеют проведение пробы Штанге и пробы Розенталя.

Проба Штанге проводится при задержке дыхания на вдохе. Фиксируется время от момента задержки дыхания до прекращения пробы. С улучшением состояния тренированности время задержки дыхания возрастает, а при утомлении снижается, соответственно, чем больше время задержки дыхания, тем лучше функциональная подготовленность. Результаты пробы Штанге показаны в таблице 3.

Таблица 3. Показатели функциональной пробы Штанге для оценки внешнего дыхания

Проба	Контрольные показатели		Экспериментальные показатели	
	До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки

Штанге	90±6 сек	40±5 сек	102±4 сек	56±7 сек
--------	----------	----------	-----------	----------

Проба Розенталя представляет собой 5 кратное измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) с 15 сек. интервалом (таблица 4). У хорошо тренированных людей наблюдается увеличение этих показателей от одного измерения к другому (хорошая оценка), а при переутомлении – уменьшение величины ЖЕЛ.

Таблица 4. Функциональная проба Розенталя для оценки внешнего дыхания

Проба	Контрольные показатели					Экспериментальные показатели				
	11	22	33	44	55	11	22	33	44	55
ЖЕЛ (в литрах)	3,9	4,2	4,5	3,8	4,1	4,0	4,3	4,5	4,5	4,6

Таким образом, данные, полученные в результате проведения проб Штанге и Розенталя, в экспериментальной группе оказались положительными, это свидетельствуют об эффективности метода стоун-терапии, что в конечном итоге приводит к снижению утомления и увеличению тренируемости спортсменов.

#### Литература:

1. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности. Москва: изд. Книжный Дом, 1979.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж. Москва: изд. Физкультура и спорт, 1972.
3. Васильев В.Н. Утомление и восстановление сил. Москва: изд. Знание, 1984.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев: изд. Здоровья, 1990.
5. Кочнева С.А., Харченко Т.В., Ионова А.А., Челибанова И.Е. Медицина без лекарств. Справочник. Саратов: изд. Вече, 2010.
6. Jan Saeger., Donna Kyle-Brown., пер.с англ. Миронова Н. Массаж. Большая иллюстрированная энциклопедия. Москва: изд. АСТ, 2010.

#### УДК 612.

### ӘР ТҮРЛІ ҚИМЫЛ БЕЛСЕНДІЛІГІНДЕГІ СТУДЕНТТЕРДІҢ АНТРОПОМЕТРИЯЛЫҚ КӨРСЕТКІШТЕРІНІҢ САЛЫСТЫРМАЛЫ СИПАТТАМАСЫ

Касенова А.И., Ескендинова Г.Б., Аубакиров К.С.  
(М.Қозыбаев атындағы СКМУ)

Денсаулық – адамнан бөліп қарауға болмайтын құқықтарының, адам бақытының маңызды компоненттерінің бірі. Қалыпты толыққанды өмірге тек жақсы денсаулықпен қол жеткізуге болады. Денсаулық – адам өміріндегі басты құндылық. Денсаулық адамға қуатты сақтауға, қозғалыс жасауға және жоғары сергектікпен ұзақ өмір сүруге мүмкіндік береді.



Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін орта құру арқылы адамдардың барлығын салауаттылыққа жеткізудің оқу мен тәрбиенің дұрыс жүйелі жүргізілген жұмысына байланысты. Сондықтан да әрбір жеке тұлға өз денсаулығын нығайтуды үйренуге және оған дағдылануға міндетті.

Денсаулықты нығайту адам дүниеге келгеннен басталуы керек, сондықтан нәрестенің денсаулығы мықты болуы бірінші кезекте ата-анаға байланысты. Егер ата-ана баланың денсаулығын сақтап, оны шынықтыруды жақсы білсе және балаға тазалықты үйретіп, спортпен шұғылдануға ерте баулыса, ол бала өскеннен кейін денсаулығын қалай күтіп, нығайту керектігін айқын меңгереді.

Қазіргі ғылыми техниканың өрістеу шыңы заманында, оқу үрдісіне қойылатын талаптар да, оқу жүктемесі де жылдан-жылға артуда. Оқу барысында алынған таусылмас ақпараттар студенттердің тек ғана жүйке-жүйесіне әсер етіп қоймай, жалпы денсаулық жағдайына кері әсерін тигізіп, қимыл тапшылығын тудыруда.

Осыған орай бірінші курс студенттерінің арасында антропометриялық көрсеткіштерді анықтау жалпы ережеге сәйкес, дәстүрлі медициналық құралдардың көмегімен іске асырылды.

Зерттеуге М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан мемлекеттік университетінің бірінші курс студенттері қатысты. Жалпы зерттеуге әр түрлі мамандықтағы 40 ұл бала қатысты. Зерттеу барысында студенттер екі топқа бөлінді: белгілікті спорт түрімен айналысатын (кикбоксинг) және тек ғана дене шынықтыру пәніне қатысатындар. Алынған мәліметтер математикалық әдістер арқылы талқыланды.

Алынған зерттеулер нәтижесі бойынша арнайы спорт түрімен шұғылданатын балаларда бойдың ұзындығы мен дене салмағы, тек ғана денешынықтыру пәніне қатысатын балалармен салыстырғанда қалыпты деңгейде екені анықталды. Сонымен қатар, арнайы спорт түрімен шұғылданатын студенттердің көкірек қуысының экскурсиясы қалыпты жағдайдан жоғары көрсеткішті көрсетсе, ал арнайы спорт түрімен айналыспайтын студенттердің көкірек қуысының экскурсиясы қалыпты жағдайдан төмен көрсеткішті көрсетті.

Қорыта келе, спортпен шұғылданатын балалардың дене салмағы, бойының ұзындығы, көкірек қуысының экскурсиясы спортпен шұғылданбайтын балалармен салыстырғанда қалыпты деңгейді көрсетті. Нәтижесінде жүйелі түрде спортпен айналысып, дене жаттығуларын күнделікті жасап отыру, денсаулыққа тек ғана жағымды әсер етеді. Сондықтан қазіргі кезеңдегі гиподинамия мәселесі, яғни қимыл тапшылығының алдын алу мақсатында, денешынықтыру, спорт, дене жаттығуларына көп көңіл бөлген абзал.

Жастары әлсіз, денсаулығы нашар, білімсіз, зиянды әдеттерге әуес, жалқау, тәрбиесіз болса – ол мемлекет қашан да әлсіз, қорғансыз. Жастар – еліміздің болашағы, ал бізге болашағымыздың айбындылығымен жарқындығы қажет. Келешегінен үміт күткізіп отырған бүгінгі жастар ертеңгі қоғам иелері.

#### Әдебиет:

1. «Денсаулық» журналы. 2012ж. – Б. 7-9.
2. «Емдік дене шынықтыру» оқу-әдістемелік құрал. – Петропавл, 2008. – Б. 3-5.
3. Қ. Т. Жантосов «Еңбекті қорғау және тіршілік қауіпсіздігі» Алматы, 2012 ж., Б.510.

УДК 691.33

## ЗАВИСИМОСТЬ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ОТ ВЫБРАННОГО ВИДА СПОРТА

**Кувалдин В.А.**

*(ФГБОУ ВПО «Государственный аграрный университет Северного Зауралья»,  
Россия, г. Тюмень)*

Большинство авторов определяют понятие качество жизни как интегральную характеристику физического, психологического, эмоционального и социального функционирования, основанную на его субъективном восприятии (Новик А.А., Ионова Т.И., Кайнд П., 1999; Соловьёв А.Г., Сидоров П.И., 2000; Воробьев П.А., Сидорова Л.В., Кулигина Ю.А., Авксентьева М.В., 2003). При этом роль систематизирующего фактора качества жизни отводится здоровью.

Здоровье студенческой молодежи является необходимым условием учебы в ВУЗе. Однако на протяжении последних десятилетий наблюдается существенное ухудшение здоровья студентов (Чоговадзе А.В., Иванова Г.Е., 1991; и др.). Негативные тенденции показателей физического состояния студентов не только сохраняются, но и продолжают свой рост (Изаак С.И., Панасюк Т.В., 2004).

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности (Ильинич В.И., 1995). Специфика различных видов спорта накладывает существенный отпечаток на степень формирования различных психических качеств, которые необходимы не только в спорте, но и в профессиональной деятельности (Родионов А.В., 1979).

В связи с этим нами проведено изучение влияния вида спорта на показатели физического и психического компонентов здоровья у студентов спортсменов. Проведено изучение качества жизни у студентов, совмещающих занятия спортом с учебой в ВУЗе. Все респонденты имели спортивный разряд не ниже первого взрослого. Среди студентов юношей проводилось анкетирование у волейболистов (20 человек), представителей гиревого (8 человек) и лыжного спорта (6 человек), а среди студенток у баскетболисток (10 человек) и лыжниц (7 человек).

Для оценки субъективных показателей КЖ, таких как эмоциональное благополучие и восприятие собственного здоровья нами применялась русифицированная версия методики SF-36 (русскоязычная версия, созданная и рекомендованная МЦИКЖ). Опросник состоит из 36 вопросов с вариантами ответов. Результаты оцениваются с использованием ключа в баллах (0 – 100) и распределяются по 8 шкалам (4 шкалы физического компонента здоровья и 4 психического компонента здоровья) большее число баллов указывает на более высокий показатель КЖ.

Физическое функционирование (PF) во всех рассмотренных группах спортсменов и спортсменов находится на высоком уровне, однако у юношей

студентов в группе волейболистов значение этой шкалы несколько ниже, чем в гиревом и лыжном спорте –  $90,2 \pm 1,73$  против  $97,8 \pm 1,2$  и  $98,3 \pm 1,6$  баллов ( $p < 0,01$ ) (табл. 1).

Таблица 1. Показатели физического компонента здоровья в зависимости от вида спорта

Показатели	Студенты			P1-2	P1-3	P2-3	Студентки		p
	1.В/б	2.Гири	3.Лыжи				4.Б/б	5.Лыжи	
	n=20	n=8	n=6				n=10	n=7	
PF, баллы	$90,2 \pm 1,73$	$97,8 \pm 1,2$	$98,3 \pm 1,6$	$<0,01$	$<0,01$	$>0,05$	$95,5 \pm 1,0$	$96,1 \pm 1,4$	$>0,05$
RP, баллы	$80,9 \pm 5,7$	$50 \pm 9,3$	$85 \pm 4,2$	$<0,01$	$>0,05$	$<0,05$	$75,0 \pm 7,5$	$91,25 \pm 6,4$	$>0,05$
BP, баллы	$82,4 \pm 3,3$	$60,4 \pm 4,1$	$93,2 \pm 2,6$	$<0,01$	$<0,05$	$<0,01$	$66,7 \pm 4,9$	$70,25 \pm 4,0$	$>0,05$
GH, баллы	$66,8 \pm 3,5$	$74,3 \pm 4,6$	$89,5 \pm 2,5$	$>0,05$	$<0,001$	$<0,05$	$68,3 \pm 4,2$	$79 \pm 3,8$	$>0,05$

У студентов занимающихся гиревым спортом отмечается статистически значимое снижение показателей шкал «влияние физического состояния на ролевое функционирование» (RP) –  $50 \pm 9,3$  против  $80,9 \pm 5,7$  и  $85 \pm 4,2$  баллов ( $p < 0,01-0,05$ ) и «интенсивности боли и ее влияния на способность заниматься повседневной деятельностью» (BP) –  $60,4 \pm 4,1$  против  $82,4 \pm 3,3$  и  $93,2 \pm 2,6$  баллов ( $p < 0,01$ ). При этом и у волейболистов отмечается снижение значения шкалы «интенсивность боли» относительно лыжников –  $82,4 \pm 3,3$  против  $93,2 \pm 2,6$  баллов ( $p < 0,01$ ). Таким образом, наиболее высокий порог болевой чувствительности установлен у студентов, занимающихся лыжным спортом.

В группе студентов лыжников отмечаются и наиболее высокие показатели шкалы оценки общего состояния здоровья (GH) –  $89,5 \pm 2,5$  против  $66,8 \pm 3,5$  и  $74,3 \pm 4,6$  баллов ( $p < 0,001-0,05$ ). Среди студенток спортсменок статистически значимых различий по показателям физического компонента здоровья между лыжницами и баскетболистками не установлено, что может быть связано с малым числом респондентов в группах.

При изучении психических компонентов здоровья (табл. 2) установлено, что и они у студентов лыжников выше, чем у волейболистов и студентов, занимающихся гиревым спортом. Так «жизнеспособность» (VT) лыжников составляет  $89,2 \pm 4,1$  против  $64,0 \pm 3,4$  и  $70 \pm 2,5$  баллов ( $p < 0,01$ ); «влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование» –  $85,3 \pm 5,5$  против  $65,0 \pm 5,7$  и  $52,3 \pm 12,5$  баллов ( $p < 0,05$ ). При этом у лыжников выше настроение (по шкале МН – «оценка психического здоровья») –  $90 \pm 3,3$  против  $64,5 \pm 5,7$  и  $70,8 \pm 5,5$  баллов.

Таблица 2. Показатели психического компонента здоровья в зависимости от вида спорта

Показатели	Студенты			P1-2	P1-3	P2-3	Студентки		p
	1.В/б	2.Гирь	3.Льжи				4.Б/б	5.Льжи	
	n=20	n=8	n=6				n=10	n=7	
VT, баллы	64,0±3,4	70±2,5	89,2±4,1	>0,05	<0,01	<0,01	62,5±4,5	66,25±3,5	>0,05
SF, баллы	80,9±5,7	71,4±9,3	90,4±3,3	>0,05	>0,05	>0,05	67,5±7,5	88,75±5,7	<0,05
RE, баллы	65,0±5,7	52,3±12,5	85,3±5,5	>0,05	<0,05	<0,05	70±10,0	87,5±7,1	>0,05
MN, баллы	64,5±5,7	70,8±5,5	90±3,3	>0,05	<0,01	<0,01	66,2±3,6	78,4±3,4	<0,05

В группе студенток спортсменок удалось выявить статистически значимые различия по шкале «социальное функционирование» (SF) по которой у лыжниц были более высокие значения, чем у баскетболисток – 88,75±5,7 против 67,5±7,5 баллов ( $p<0,05$ ) и по шкале настроения (МН – «оценка психического здоровья») – 78,4±3,4 против 66,2±3,6 ( $p<0,05$ ).

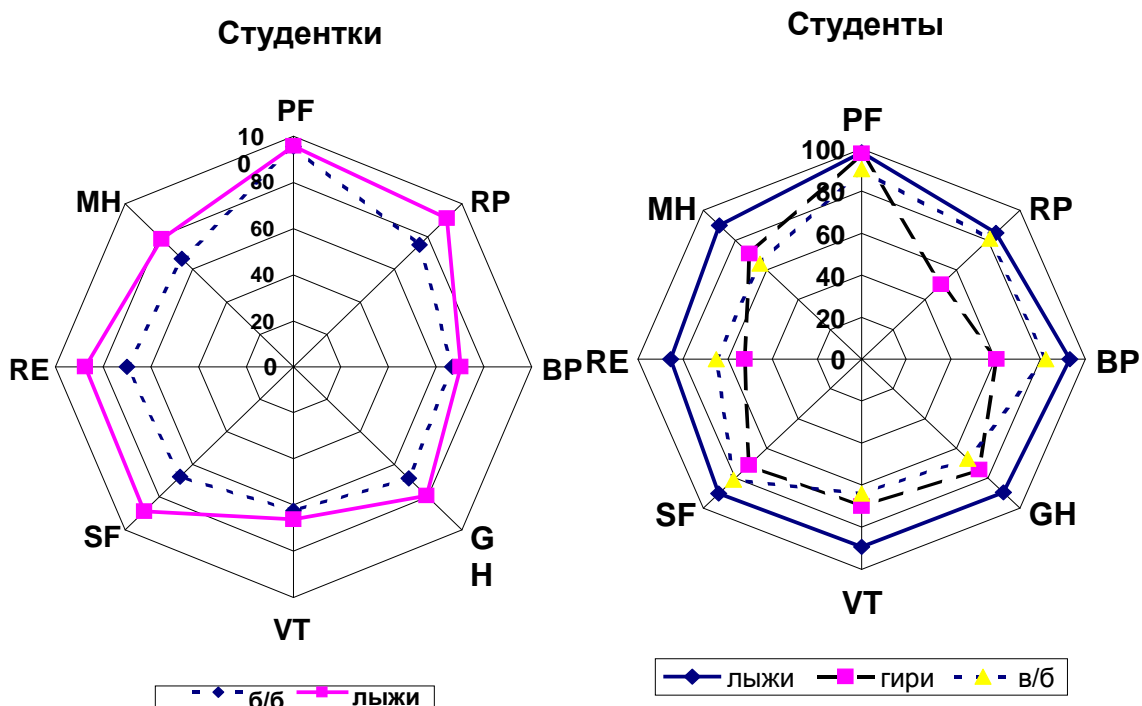


Рис. 1. Профили КЖ у студентов спортсменов в зависимости от вида спорта

В соответствии с профилями КЖ (рис. 1) у студентов и студенток, занимающихся лыжным спортом качество жизни, обусловленное компонентами здоровья лучше, чем у студентов занимающихся игровыми видами спорта и гиревым спортом. У студентов лыжников профиль КЖ не только имеет большую площадь, но и наиболее гармоничен, как у девушек, так и у юношей.

У студентов, занимающихся гиревым спортом, отмечается дисбаланс между высоким уровнем физического здоровья и низкими значениями шкал «влияние физического и эмоционального состояния на ролевое функционирование» на фоне повышения порога болевой чувствительности (низкое значение шкалы «боли»), при этом значения и других шкал находятся на более низком уровне, что соответствует данным полученным при анализе средних показателей физического и психического компонентов здоровья.

Таким образом, занятия лыжным спортом способствуют повышению физических и психических компонентов здоровья, которые в свою очередь оказывают положительное влияние на качество жизни респондентов.

Занятия лыжным спортом способствуют повышению физических и психических компонентов здоровья, которые в свою очередь оказывают положительное влияние на качество жизни респондентов. При занятиях гиревым спортом отмечается дисбаланс между высоким уровнем физического здоровья и низкими значениями шкал «влияние физического и эмоционального состояния на ролевое функционирование» на фоне повышения порога болевой чувствительности.

#### Литература:

1. Воробьев П.А., Л.В. Сидорова, Ю.А. Кулигина, М.В. Авксентьева, 2003
2. Изаак С.И., Панасюк Т.В. Антропологический мониторинг дошкольников: Учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2005. – 110 с.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: изд. АО «Аспект пресс», 1995. – 140 с.
4. Новик А.А., Ионова Т.И., Кайнд П. Концепция исследования качества жизни в медицине. – СПб.: ЭЛБИ, 1999. – 140 с.
5. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. – М.: ФиС, 1979. – 156 с.
6. Соловьёв А.Г., Сидоров П.И., Кирпич И.А. Оценка качества жизни больных хроническим алкоголизмом // Независимый психиатрический журнал. – 2000. – № 3. – С. 37-42.
7. Чоговадзе А.В., Иванова Г.Е. Двигательная активность и состояние здоровья студентов // Физическая культура личности студента. – М.: МГУ, 1991. – С. 58.

**УДК 691.33**

### **ПОВЫШЕНИЕ МЕЖНАЦИОНАЛЬНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Масунова О.В.**

*(ГАУ Северного Зауралья, Россия, г.Тюмень)*

ВУЗ, как один из основных институтов социализации, призван, не только формировать систему знаний и профессиональных навыков, но и оказывать непосредственное влияние на личность студентов, повышая уровень их социально-психологической компетентности и психологической культуры, способствовать формированию межэтнической толерантности. Включение

высших учебных заведений России в Болонский процесс, неизбежно привело к интенсификации межэтнических контактов, а, следовательно, формирование толерантных установок сознания является крайне актуальной задачей именно на современном этапе развития.

Студенческий возраст – важнейший этап формирования этнического самосознания, следовательно, именно на данном этапе воздействия, этнические стереотипы и установки могут оказаться наиболее эффективными. [1]

Тюменскую область и Казахстан объединяют не только общая граница, но и исторические, культурные, экономические связи. Согласно Всероссийской переписи населения 2010 года на территории Тюменской области проживает 19146 казахов. В вузах Тюменской области регулярно проходят подготовку и переподготовку студенты из Республики Казахстан. Наибольшее количество таких студентов – в ТюмГУ, в ТюмГНГУ. В 2013-2014 учебном году в Государственном аграрном университете Северного Зауралья обучаются 137 казахов, в том числе 20 человек на очном отделении.

На сегодняшний день, в практике работы ВУЗов сформировалось противоречие между необходимостью формирования межэтнической толерантности в многонациональной среде и недостаточным использованием элементов национальных культур (народные игры) в процессе физического воспитания студентов.

Народная игра является не только эффективным средством развития физических навыков студентов, но и средством формирования у них межэтнической толерантности. Культурная ценность народных игр бесспорна. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт и труд, национальные устои, представления о чести и смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку и выдержку, творческую выдумку и находчивость, волю и стремление к победе.

Основные казахские игры, которых насчитывается более 500, имеют разные исторические корни, связанные с различными функциями: военными, воспитательными, обрядовыми, отражают различные стороны жизни и быта народа. Их можно классифицировать по возрастным группам: взрослые, молодежные, детские, а также мужские и женские. Есть групповые и индивидуальные, подвижные и неподвижные.[2]

Существенным достоинством национальных подвижных игр и физических упражнений является возможность их преимущественного проведения на свежем воздухе, для их проведения не нужны сложный инвентарь и специально оборудованные площадки.

Само собой разумеется, при знакомстве с национальной игрой необходимо знать не только её содержание и значение, но и историю её появления. Уже на этом этапе, студенты начинают знакомиться с обычаями, бытом, национальными традициями народов Казахстана, историей возникновения той или иной игры, правилами. Ведь игра несет в себе символическую информацию о прошлом культуры, обеспечивает трансляцию из поколения в поколения исторических черт национального менталитета и этноспецифических ценностей. Это реализуется через рефераты, которые готовят студенты, и докладывают в начале занятий.

Народные игры несут в себе различные задачи, которые направлены на овладение необходимыми в жизни навыками и способностями. Они способствуют

развитию силы, выносливости, координации, наблюдательности и других качеств, то есть формированию физически здорового человека. Все это позволяет использовать игру на различных этапах проведения занятия физической культуры.

Вот некоторые игры, которые мы используем в процессе обучения:

«Жамбы ату» (стрельба из лука). Правила игры: Всадники должны были на скаку попасть в кольцо стрелой из лука. Наш вариант: на бегу попасть в обруч мячом (обруч установлен на стойке). «Қазан» (казан). В земле выкапываются ямки диаметром 20 см (казан) на расстоянии 10, 15, 20 шагов. Игроки поочередно кидают камешки. Соответственно начисляются очки за попадание (5, 10 или 15). У каждого игрока 3 попытки. Победителем считается тот, кто наберет больше очков. «Токта» (стой). Игроки встают в круг, рассчитываются по порядку. В центре водящий с мячом. По сигналу водящий бросает мяч, называет один из номеров. Вызываемый, старается поймать мяч, а остальные разбегаются по площадке. Поймав мяч, игрок кричит «стой!» все останавливаются на том месте, где их застала команда. Водящий бросает мяч в любого игрока, который может увертываться, не сходя с места. Если водящий попадает в игрока, тот становится водящим, а в случае промаха игра продолжается вновь (до 5 мин). До сигнала игрокам не разрешается разбегаться. Нельзя сходить с места после команды «стой».

«Джаяу-тартыс». Пособие для игры: длинный ремень или веревка (7-8 м.) с завязанными вместе концами. Описание игры: встав на четвереньки, головами в противоположные стороны, "противники" надевают ремень так, чтобы он проходил через шею и подмышки (под руки). По команде руководителя каждый из игроков устремляется вперед с тем, чтобы утянуть "противника" в свою сторону на определенное заранее расстояние.

«Кындык-сандык». Участвующие в игре разбиваются на пары. Встав спиной друг к другу, два участника игры отводят руки назад за корпус и сцепляются в локтевых суставах. После этого они стараются перетянуть друг друга, каждый наклоняя корпус вперед с тем, чтобы поднять "противника" к себе на спину и продержат его в таком положении на протяжении заранее обусловленного времени.

«Тогыз кумалак» — казахская настольная игра. Для нее используют четырехугольную доску, имеющую 18 продолговатых лунок (отау). В промежутке между рядами вырезаны еще две большие лунки круглой или продолговатой формы (казан). Каждый из двух игроков имеет по 81 шарик, а в лунки кладут по девять. Главная задача игры - перекладывая камушки в игровых лунках, собрать их как можно больше в свой «казан».

«Асыки» - это спортивная игра, в которой развивается глазомер, вырабатывается ловкость и находчивость. (Асыки – это коленная кость в суставе у баранов и овец). Для игры чертится круг, в центре которого проводится линия «кон», длина которой зависит от количества игроков и асыков. Асыки ставятся в ряд. Суть игры заключается в том, чтобы ловко бросить с расстояния трех и более метров четыре асыка – они должны встать в нужную позицию или выбить маленькие кости, стоявшие на кону, из круга. Побеждает игрок, который выбьет большее количество асыков.

Следует отметить, что целевым приоритетом применения подвижных игр является не оживление прошлого как такового, а обогащение ими духовного мира

современного человека, содержания различных форм его деятельности (игры, учения), в целях воспитания трепетного отношения к культуре предков, как своего народа, так и других народов, проживающих на территории Российской Федерации.

Ничто не объединяет людей разных национальностей лучше, чем взаимоуважение, основанное на понимании духовного мира представителей другого этноса.

#### **Литература:**

1. Хотинец В.Ю. Этническое самосознание. – СПб.: Алетейя. 2000.
2. Адамбеков К.И. Социально-педагогические основы физического воспитания учащейся молодежи.- Алматы: «Санат», 1998. -198 с.
3. Дробижева Л. Об условиях формирования толерантных установок общественного сознания и поведения групп в российском социуме// Век толерантности. Вып. 3-4.
4. Танекеев М.Т. Мир народного спорта. Алматы: «Санат», 1998 - 285 стр.
5. Сборник казахских национальных игр и развлечений.

## **СОВРЕМЕННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Минда А.В.**

*(учитель ФК СШ 40, г.Тюмень)*

Очень важно сегодня не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

В последнее десятилетие в современном обществе центральной идеей является сохранение здоровья подрастающего поколения, как основополагающего фактора будущего благополучия государства.

Анализ состояния здоровья детского населения города Тынды свидетельствует о неуклонном росте заболеваемости детей. Такая динамика состояния здоровья – результат длительного воздействия неблагоприятных социально-экономических и экологических факторов.

В общеобразовательной школе физическая культура является базовой областью образования. Это подтверждает анализ учебных планов отечественной и зарубежной школ, где физическая культура занимает одно из приоритетных мест.

Такое положение этой области культуры обусловлено тем, что она закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, её образовательное, воспитательное и общекультурное значение.

Важнейший элемент физической культуры - двигательная культура, включающая в себя основные способы перемещения в пространстве, преодоления препятствий, выполнения двигательных действий с предметами и др. Не менее



важна совокупность средств, наработанных в обществе для содействия развитию двигательных способностей и воспитания личности в целом.

Школьная физическая культура органически включена в общую систему образования и воспитания и действует по закономерностям образования и воспитания. Вместе с тем это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию новых волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

В соответствии с социально-экономическими потребностями общества и исходя из сущности общего и среднего образования, я считаю, что цель учебного предмета «Физическая культура» состоит в том, чтобы содействовать формированию разносторонне развитой личности. Средством достижения этой цели для меня является - овладение школьниками основ физической культуры. В целом означает совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В своей работе я основываюсь на современные психолого-педагогические и фиолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, использую активные методы обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого ребёнка. Принципы деятельностного и личностного подходов заключается в том, что ученик овладевает способами использования богатств, накопленных человечеством в области телесного и духовного совершенствования.

Демократизация и гуманизация учебно-воспитательного процесса возможны на основе идеи совместной развивающейся деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным стремлением достижения высоких результатов в обучении и воспитании.

Воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни, обучение учащихся приёмам мобилизации и релаксации, телесного и духовного самосовершенствования привели к необходимости пересмотра сложившегося содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. В свете сказанного предмет «Физическая культура» в общеобразовательной школе понимается как единство двух составных частей – ориентирующих детей и подростков в сфере физической культуры и творчески деятельностной.

**Первая составная часть** призвана создать у детей целостное представление о физической культуре и культуре здоровья как элементах общей культуры.

**Вторая составная часть** направляет процесс физического воспитания на творческое усвоение способов собственно-деятельной, а также не умение применять их при решении оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Изменения в системе общего среднего образования ведут к разработке новой концепции физического воспитания. Для этого необходимо, помимо комплекса педагогических, медико-биологических, психологических и социологических исследований в области физической культуры, чётко определить и узаконить роль и место физкультуры в образовательном процессе, его взаимосвязь и взаимодействие с другими учебными дисциплинами, сохраняя при этом

целостность процесса обучения, при котором каждый предмет вносит свой вклад в гармоническое развитие личности ребёнка [5].

В настоящее время продолжается экстенсивное наращивание объёма изучаемого материала по всем дисциплинам, перенасыщение его новыми, не всегда нужными, знаниями. Это приводит к разрыву межпредметных связей: каждый предмет решает свои задачи самостоятельно, а школьники переживают пассивность и безразличие ко всему, что связано с обучением.

Таким образом, новая концепция по физическому воспитанию невозможна без объективного анализа и критического переосмысления процессов происходящих в образовании в целом.

Учащиеся не могут запомнить всё, что даётся им на уроках. Составители научных концепций и учебных программ зачастую «забывают» о психофизиологических возможностях детей по приёму и переработке информации, о возрастно-половых особенностях их развития, естественных социальных потребностях. Интенсивные учебные нагрузки на неокрепший детский организм неблагоприятно сказываются на здоровье школьников. Недостаток двигательной активности и чрезмерные учебные нагрузки часто приводят к срыву базовых биологических функций. Всё это свидетельствует о том, что система образования в нынешнем её виде превратилась в мощный патогенный фактор различных заболеваний школьников, нарушающих нормальное протекание важных психофизиологических процессов (мышления, умственной работоспособности, внимания, памяти). Естественно, такое положение дел должно тревожить тех, кому доверено здоровье детей, от кого зависит подготовка выпускников школы к взрослой жизни.

Общеизвестно, что эффективным средством решения многих проблем выступает физическое воспитание.

Однако, как подтверждает практика, за 3 урока физкультуры в неделю положения не улучшить. Тем более, что научно-технический прогресс не только резко снизил двигательную активность детей, но и привёл к переоценке духовных и социальных ценностей. Сейчас у ребят в особом почёте телевидение и компьютерные игры. Негативные последствия этого на лицо, ибо рост, развитие и здоровье человека напрямую зависит от его двигательной активности.

И.П.Павлов, П.К.Анохин, А.А.Ухтомский и другие выдающиеся учёные показали, что в целостном организме костно-мышечная система - ведущая, на неё «равняются» все остальные системы и органы [5]. Поэтому оптимальная двигательная активность позволяет наиболее полно реализовать наследственную программу человека и играет важную роль в сохранении и укреплении его здоровья.

В настоящее время в системе физкультурного образования выделяются три основных направления современного урока по учебному предмету «Физическая культура» – оздоровительное, тренировочное и образовательное [3].

Не так давно приоритетным считалось тренировочное направление урока. Урокам оздоровительной и образовательной направленности практически не уделялось должного внимания. Цель данных уроков – чтобы ребёнок приобрёл такие специальные знания, которые он сумеет перенести в быденную жизнь и с пользой применить в других видах деятельности. Такой урок должен решать следующие задачи:

1. В начальной школе – формирование общих представлений о физической культуре, её значение в жизни человека; развитие психических процессов креативности, самостоятельности, сознания, толерантности; обучение элементарным способам самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью.

2. В основной школе – углубление основ знаний о физической культуре; воспитание положительных индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии, толерантности; создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья; развитие навыков самоконтроля, ответственности за своё здоровье; изучения культурно-исторических основ физической культуры.

Система образовательных уроков по опыту работы даёт ряд положительных результатов, развивая психические процессы (мышление, память, внимание, навыки самоконтроля), оказывая воспитательное воздействие при формировании здорового образа жизни у школьников.

В МОБУ Лицей № 8 складывается модель «Школы, содействующей сохранению здоровья детей». Деятельность педагогов направлена как на достижение оптимального уровня обученности, воспитанности учащихся, так и на обеспечение условий для сохранения и развития здоровья. Наиболее значимыми компонентами в физическом воспитании являются:

- определение нагрузок на уроках физкультуры и их дифференциация с учётом физического развития и состоянием здоровья детей;
- выполнение общепринятых санитарно-гигиенических мероприятий (проветривание, влажная уборка, соблюдение теплового и светового режима);
- введение в учебный план уроков здоровья, введение в режим работы школы физкультминутки во время уроков;
- совершенствование системы физкультурно-спортивных мероприятий;
- систематическое проведение просветительских мероприятий по здоровому образу жизни, личной гигиене;
- регулярное проведение диспансеризации учащихся на базе детских поликлиник;
- проведение мониторинга физической подготовленности и уровня здоровья.

Конечно, каждое образовательное учреждение самостоятельно составляет структуру оздоровительных блоков в зависимости от материально-технических возможностей, целей и задач программ оздоровления учащихся.

Одним из простейших и эффективных выходов из создавшегося положения является обучение школьников самостоятельным занятиям физической культурой [4]. Их целью является овладение знаниями, умениями, навыками организации и проведения занятий физической культурой для улучшения здоровья, ведения здорового образа жизни и повышения функционального состояния организма. Изучив опыт коллег, выделили перечень знаний и умений, которыми необходимо овладеть школьнику, чтобы успешно проводить самостоятельные занятия физической культурой. Такой перечень состоит из семи «шагов».

Шаг 1 – «Самопознание», шаг 2 – «Знания», шаг 3 – «Планирование», шаг 4 – «Двигательные умения», шаг 5 – «Организационные умения», шаг 6 – «Методические умения», шаг 7 – «Гигиенические умения».

Очень актуален вопрос – как сформировать желание заниматься физической культурой у детей школьного возраста? Ответ, на мой взгляд, включает в себя четыре элемента.

Первый – описание цели, которую необходимо достигнуть.

Второй – мотивация действия. Нужно опираться на значимый для школьника мотив.

Третий – практическая реализация ведущего мотива.

Четвёртый – результат, который должен быть достигнут после выполнения тренировочной работы.

Таким же образом можно сформировать положительное отношение и интерес к выполнению школьником практически любой деятельности.

Специалисты утверждают, что сегодня гарантией победы на спортивной арене служит не только высокий уровень технического мастерства спортсмена, но и создание им художественного образа.

Экспериментально проверено, что в образовательно-воспитательном процессе современной школы, возможно, интегрировать знания, умения и навыки по разным областям. Например, физическая культура + музыка + танец [6].

Возможны интеграции и с математикой, и с биологией, и с физикой. Варианты могут играть значительную роль в развитии гуманных качеств личности учащихся.

Ключевым структурным элементом служит музыка. В зависимости от подобранной музыки создаётся образ и реализуется двигательный потенциал ребёнка.

Музыка определяет характер движения, его развитие, создаёт эмоциональную основу действия, способствуя тем самым претворению в жизнь здоровьесберегающих технологий.

Действенным средством может стать импровизация. Для импровизации детям можно предложить упражнения, передающие движения животных, образы растений, трудовую деятельность.

Для развития речи детей желательна на уроках физической культуры дополнять упражнения рифмованными текстами или речитативом.

Танцевальные движения, безусловно, способны очень сильно воздействовать на человека, на его психофизическое оздоровление. Помимо отдельных танцевальных движений можно использовать в урочных формах занятий танцевально-экспрессивный тренинг.

Нельзя оставить без внимания влияние цвета на нашу жизнь, на наше здоровье. Положительные эмоции проявляются при чувствительности глаза к красно-желтой части спектра, а отрицательные к сине-зелёным цветам. Знания воздействия цвета на организм человека можно использовать, выбирая цвет при покраске зала, подбирая спортивную форму, спортивный инвентарь. Так, желтый цвет считается стимулятором мозга, он не утомляет и оказывает стимулирующее влияние на зрение и нервную систему, лиловый цвет – оказывает успокаивающий эффект, снижает тревожность, зелёный – поднимает жизненный тонус, снимает напряжение, раздражительность.

Комплексное сочетание средств музыки, изобразительного искусства, танца в системе физкультурного образования школьников может быть использовано в театрализованных массовых выступлениях, в спортивных праздниках, «рыцарских турнирах», да и на каждом уроке в сюжетно-ролевых играх.

Таким образом, главное правило использования форм и методов искусства в физкультурном образовании – это не бояться импровизировать, сочетая двигательный компонент (физическую культуру) с духовным (искусством), проявлять творчество и воображение, учить этому детей, потому что это так необходимо в современной жизни.

На мой взгляд, особенно актуальны музыкально-ритмические подвижные игры на уроках и во внеурочное время в начальном и среднем звене, они должны стать основой здоровьесберегающих технологий. Взаимосвязанность музыкально-ритмической деятельности и подвижных игр способствует развитию активности, инициативы, находчивости, решительности, поскольку каждое музыкально-ритмическое задание требует от ребёнка уметь понять, осмыслить, запомнить правила игры, быть внимательным, собранным, точным в выполнении указаний учителя.

Педагогический опыт использования музыкально-ритмических подвижных игр показывает, что у детей кроме физических развиваются эстетические и нравственные качества, умственные и музыкальные способности, а также речь, логическое и образное мышление. Слияние музыки и физической культуры, дополняющих друг друга, содействует совершенствованию учебно-воспитательного процесса.

Несколько слов о роли семьи (родителей) в сохранении здоровья детей и их физическом развитии. Для начала надо определить главное: больше общаться с собственными детьми, как можно чаще заниматься с ними физической культурой – весело и азартно играть, состязаться, подталкивать к рекордам, и тем самым спасать детей от болезней, стрессов, неправильного питания, курения и алкоголя [1].

Выполняя различные физические упражнения, надо знать, что ребёнок всех заставляет улыбаться, но не каждого – думать. Проблемы будущего любой семьи, да и будущего страны, напрямую зависят от главного – кто будет строить. И семью, и страну. Люди свободные, красивые и сильные или неуверенные, болезненные, безграмотные и бесхарактерные. Это зависит во многом от родителей, от того – как внимательно, бережно, осмысленно и изобретательно они раскрывают возможности и таланты своих детей.

Всё воспитание и всё образование нанизывается на один стержень – трудолюбие. Всё остальное – любознательность, внимание, память, способности – есть у всех, правда в разных пропорциях. И из этого следует, что с ребёнком, которому трудно запоминать, надо по-другому работать.

Неуспевающих же всеми способами надо стараться поддерживать, воспитывать самоуважение. Такая система работы помогла бы решить многие детские проблемы. И семейные проблемы – тоже, связанные с детьми и их свободным временем.

Также необходимо нормализовать и конкретизировать взаимоотношения с родителями будущих первоклассников. Многие родители представления не имеют, что в данном возрасте может и должен уметь делать ребёнок; как определить уровень его физической подготовленности; каким образом развивать его физические качества в домашних условиях. А между тем любой первоклассник со слабыми мышцами туловища, севший за парту, - претендует на патологию позвоночника, плоскостопие и нарушение деятельности внутренних органов. Прибавим к этому гиподинамию и обычное нарушение режима дня и

получим целый набор желудочно-кишечных заболеваний в сочетании с болезнями сердечнососудистой системы, дыхательных путей...

Для исправления ситуации с «больным поколением», необходима результативная работа школьных специалистов физического воспитания, а необходимым подспорьем в их деятельности должны стать грамотные действия родителей школьников.

На мой взгляд, надо начать с основы: разработать нормативные требования по развитию двигательных качеств для детей, поступающих в I класс; снабдить родителей будущих первоклассников всеми нормативными требованиями; проводить тестирование будущих учеников при поступлении в школу; организовывать семинары и консультации для родителей по развитию двигательных качеств детей. Свой вклад должны внести и полноценно работающие телевидение, пропаганда, пресса.

Вести же уроки физической культуры с 1 по 11-й класс должны специалисты; ведь именно в начальной школе закладываются основные физкультурные знания, навыки и умения, главное, мотивация к дальнейшему физическому самосовершенствованию.

Есть упражнения, которые можно использовать как на уроках физической культуры, так и во время физкультминуток при проведении уроков по другим учебным дисциплинам: для снижения уровня беспокойности (игры: «Клубочек», «Замри» и другие); для снижения утомления: статические позы из системы хатха-йоги; для развития дыхательной системы: подвижные игры, бег средней интенсивности; игры «Ладшки», «Кошка»; для восстановления: игра «Феи сна»; для формирования уверенности в своих силах: игры «Шаги тигра», «Дровосек»; для уменьшения тревожности: игры «Стойка на одной ноге», «Снежинки кружатся», «Танец зверушек»; для умения концентрировать внимание: игры «Сосулька», «День и ночь», «Замри», «Не зевай»; для формирования коллективизма: игры «Идём за синей птицей», «Пылесос»; для формирования взаимопомощи: игра «Факиры»; работа в парах: несколько гимнастических упражнений.

Общеизвестно, что регулярные физические упражнения дают многогранные положительные эффекты, физиологическую основу которых используют в медицине для лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний.

Оптимальная двигательная активность как бы включает механизмы выздоровления и держит их в рабочем состоянии, что повышает сопротивляемость организма к различным патогенным факторам и способствует быстрому выздоровлению при болезни. Недостаток движений создаёт условия для проявления наследственной предрасположенности к заболеваниям и, значит, ограничивает годность к некоторым профессиям, омрачает перспективу будущего материнства и отцовства [5].

Организм стремится поддерживать индивидуальную норму двигательной активности, что позволяет говорить о врожденной потребности в ней.

Почему проблема здоровья детей вышла на первое место? Да, только потому, что оно продолжает ухудшаться, а «Физическая культура» единственный предмет в школе, способный эффективно решать проблему оздоровления учащихся, – упорно отодвигается на «вторые роли».

Что можно сделать для оптимизации оздоровительного, развивающего и образовательного компонентов в рамках новой, многогранной роли физической культуры?

Реализация оздоровительного компонента требует разработки конкретных требований к уровню здоровья школьников, как единство физического и интеллектуального факторов. Всё это позволяет утверждать, что исключительно важна роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний школьников. Поэтому в структуре общего среднего образования предмет должен носить прикладной характер, занимать одно из ведущих мест в системе межпредметных связей и способствовать решению важных общепедагогических задач.

#### Литература:

1. Валик Б. В. Ребёнок и физические нагрузки // Физическая культура в школе. - 2006. № 2. - с.68.
2. Водяницкая О.М. Организация здоровьесберегающей в школах Москвы // Физическая культура в школе. - 2004. - № 7. с. 7.
3. Дорошенко А.С., Шуруп К.Ю. Образовательный урок // Физическая культура в школе. - 2005. - № 5. - с.38.
4. Копылов Ю.А. Учитель физкультурной самостоятельности // Физическая культура в школе. - 2005. - № 2. - с.27.
5. Шапарь А.В., Перетяцько В.В. Роль и место физической культуры в образовательном процессе // Физическая культура в школе. - 2005. - N-4. - с.28.
6. Шумакова Н.Ю. Вместе с искусством // Физическая культура в школе. - 2005. - № 8. с.16.

**УДК 796. 05. 06**

### **АРНАУЛЫ КӘСІБИ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОПТАҒЫ СТУДЕНТТЕРІМЕН САБАҚТА ҚОЗҒАЛҒЫШ ОЙЫНДАРДЫ ҚОЛДАНУ**

**Моргунова Т.А., Мультдинова Э.С., Сердалина А. (ИЯиЛ, Ж-12)**

*(М.Қозыбаев атындағы СҚМУ)*

Қойылған міндеттермен байланысты Жоғары оқу орындарында студенттердің дене тәрбиесіне ерекше мән беріледі. Дегенмен, оның орындалуы қиынға соғады, себебі жоғары оқу орындарында денсаулығы жақсы студенттермен қатар әлсіз дене дамуы және денсаулығында ауытқушылығы бар тұлғаларда білім алады. Мұндай студенттер саны көп. Әр түрлі авторлардың мәліметі бойынша, олардың саны техникалық жоғары оқу орындарында 5-тен 15 %-ға дейін, гуманитарлық жоғары оқу орындарында 20-дан 30%-ға дейінгі аралықта бұлғақтайды (А. М.

Вишневский, 1953; Данько, 1961; М.Н. Тарасенко, 1970; В.А. Бородихин, 1977; В. Г. Черномардин, 1980; Н.Г. Захарова; 1981 т.б.)

Әлсіз дене дамуы және денсаулығында ауытқушылығы бар студенттер арнайы медициналық топтарға жатады, арнайы оқу бөлімдеріне тіркеледі, дене тәрбиесі кафедрасының топтың денсаулық жағдайын ескеріп отырып жасаған бағдарламасымен айналысады. Арнайы медициналық топ студенттерімен жүргізілетін сабақтың негізгі міндеті – олардың денсаулығын нығайту, дене дамуы және дене тәрбиесі дайындық деңгейін жоғарылату.

Арнайы медициналық топ студенттерімен жүргізілетін сабақтарды ұйымдастыру мәселелері бірқатар ғылыми жұмыстарда қарастырылады (Н.И. Голованов, 1940; А.М. Вишневский, 1953; Е.П.Петров, 1962; М.Н.Тарасенко, 1964; В.А: Бородихин, 1977; М.М.Мизиров, 1978; Н.Г.Захарова, 1981 және т.б.).

Бірақ әдебиеттерді және дене тәрбиесі тәжірибелерін зерттеу денсаулығында ауытқушылығы бар студенттермен жүргізілетін сабаққа арналған әдістемелер әлі күнге дейін жоқ екендігін көрсетеді.

Арнайы медициналық топ студенттерімен жүргізілетін сабақ әдістерін жетілдіру дене тәрбиесінің өзекті мәселелерінің біріне айналып отыр. Аталмыш мәселенің кейбір сұрақтары жоғарғы және орта арнаулы білім беру министрлігінің маңызды ғылыми – зерттеу жұмыстары даму жоспарында қарастырылған.

Арнаулы медициналық топ студенттері дене тәрбиесінің бағдарламасы түрлі тәсілдерді қолдануды ұсынады. Бірақ, біздің қозғарсымыз бойынша мамандарды мақсатты бағытталған ойын тәсілдерді қолдануды әлсіз бағыттайды. Бұл ойындарды балалар үшін ғана қолдану жайлы қате пікірдің балуымен байланысты. Шынымен, дене тәрбиесінде қозғалыс ойындарын қолдану сұрақтары бойынша ғылыми зерттеулердің көпшілігі балаларға қатысты орындалған. Сонымен бірге арнаулы медициналық топ студенттерімен жұмыс жүргізу тәрбиесі, кейбір зерттеулер денсаулығы әлсіз студенттердің дене тәрбиесі үрдісінде қозғалыс ойындарын қолдану қажеттігін дәлелдейді (Б. Е. Кулагин, 1976; М.В. Протасова, З.А. Чехова, 1980). Ересек адамдардың дене тәрбиесінде қозғалыс ойындарын қолдану мақсаттылы Л.П. Трофимованың (1969 ) диссертациялық жұмысында негізделген.

Л.П. Трофимова (1969 ) денсаулық топтарында дене тәрбиесінде қозғалыс ойындар қолдану мақсаттылын көрсетті, диссертациялық жұмыста егде және орта жастағы адамдармен қозғалыс ойындарың жүргізу әдісі жасалған.

Жұмыста алғашқы рет:

1. Дене тәрбиесінің оқу процессіндегі әртүрлі бөлу нұсқаулар және құралдар қатынасын қолданып көру, соның ішіндегі ең тиімдісі анықталды;

2. Қозғалыс ойындарының арнайы медициналық топтарының студенттеріне кездейсоқ жағдайларда қолдану әсері;

3. Ағзаға түсетін барлық дене жүгі бойынша аталмыш ойын денсаулығы әлсіз студенттердің функционалды мүмкіншілігіне қалыпты екендігі дәлелденді және қозғалыс ойындары сабақтарын басқа дене жаттығулары түрлерімен бірге жүргізу мүмкіндігі анықталды.

Алынған нәтижелер дәлдігі, зерттеу барысында 400 арнайы медициналық топ студенттері зерттелген бірнеше жылғы педагогикалық тәжірибе болып табылады.

Тәжірибені жүргізу үшін педагогикалық, медико-биологиялық және статистикалық зерттеу әдістері қолданылды.



Аталмыш жұмыта мақсатқа жету үшін нақты міндеттер қойылды:

1. арнайы медициналық топқа жататын студенттердің функционалдық мүмкіндігі, дене дайындық деңгейін анықтау;

2. денсаулығы әлсіз студенттермен дене тәрбиесі міндеттеріне қатысты қозғалыс ойындарың тандау;

3. арнаулы медициналық топ студенттерінің дене тәрбиесі тәсілдері жүйесінде қозғалыс ойындарың мақсатты түрде қолдану тиімділігін тәжірибе жүзінде негіздеу;

4. зерттелініп жатқан студенттер категориясының дене тәрбиесі үрдісінде қозғалыс ойындарын жүйелі қолдану бойынша әдістемелік ұсыныстар жасау.

Зерттеу объектісі – СҚМУ арнайы медициналық топ студенттері.

Зерттеу пәні – аталмыш контингенттің дене тәрбиесі.

Зерттеу мақсаты – оқу үрдісін жетілдіру және оның тиімділігін жоғарылату.

Қойылған міндеттерді шешу үшін 2 топ ұйымдастырылды: 1- ші эксперименталды топ, саны 21 адам және 2 – ші бақылау тобы, саны 12 адам. Барлығы зерттеуде 17 – 22 жас аралығындағы арнайы медициналық топ студенттері қатысты.

Сабақтар гимнастика залында және ашық алаңда жүргізілді. Зерттеу негізі әрбірінде белгілі бір міндеттер шешілген екі кезеңге бөлінген педагогикалық тәжірибе болды.

Бірінші кезеңде 2009/2010 оқу жылынан аурулар сипаты зерттелді. Арнайы медициналық топ студенттері ағзасының функционалды жағдайы және негізгі дене қасиеттерінің даму деңгейі. Қозғалыс ойындарының үлкен саны зерттелді және олардың арнайы медициналық топ студенттерінің психологиялық және физиологиялық ерекшеліктері сәйкестігі анықталды. Қозғалыс ойындары бойынша сабақтарды жүргізу мүмкіндігі бекітілді.

Қозғалыс ойындарының кешені өңделіп жасалды.

Екінші кезеңде 2010/2011 оқу жылында жасалған әдістеме бойынша негізгі педагогикалық эксперимент жүргізілді, оның барысында жаттығушылардың физикалық дайындығы, денсаулықтағы, физикалық дамудағы өзгерістер, СС функционалдық жағдайы, дем алу және ОЖЖ бақыланды. Арнайы медициналық топ студенттерінің қозғалыс ойындары бойынша сабақтарға қатынасы анықталды.

Тәжірибелік сабақтарда жинақтарда, оқу құралдарында, кітаптарда жарық көрген қозғалыс ойындары жүргізілді.

Педагогикалық тәжірибе 3 кезеңнен құралды. 3 кезеңнен алынған тәжірибе материалдары өңделді.

Зерттеудің бірінші кезеңінде арнайы медициналық топтарда қолдану үшін таңдау мақсатында сабақтарға ойындар ұсынылды. Бұл ойындар сигнал және әрекет таңдау жағдайындағы реакция жылдамдығына, есте сақтауға, икемділікке және кеңістікте бағдарлануға бағытталған.

Көрсетілген ойындар тобының көмегімен педагогикалық міндеттер шешілді.

1. сигналға жауап беру реакциясының және тапсырманы орындау жылдамдығы;

2. әрекетте сигналды таңдауды талап ететін қиын жағдайларда жауап беру реакциясының жылдамдығы;

3. кезекпен жасалатын әрекеттер қатарын есте сақтау қабілеттілігі;

4. кеңістікті есепке ала отыра өз күшін өлшей білу іскерлігі.

Сабаққа енгізілген әрбір ойынға қатысушы 15 – 20 адамның реакциясын бақылау негізінде бағаланды. Ойын бойынша қорытынды келесі пунктерді бақылау негізінде жасалды:

- а) ойын ережесін игеру және қолдану;
- б) эмоционалды көрінулер (ырықты және ырықсыз);
- в) жалығу белгілері;
- г) пәнді меңгеру.

Бұл пунктер бойынша кейін белгілі бір ескертулер түрінде құрылды: ойын ережесі ұзақ түсіндіруді талап етеді, ұмытылады, шатасады, аңқаулықты тудырады. Ырықты эмоционалды көрінулер қатысушылар арасындағы қарым – қатынасты, тапсырмаға оң және теріс реакция түрінде көрінеді. Ырықсыз эмоционалды көрінулер ойынға қызығушылықтың болуын немесе болмауын, қуаныш немесе жалығу көрінулерін, қызығушылықтың тез жоғалуын, зейін қысымын анықтайды. Жалығу белгілері қатенің көбеюі түрінде қайта қозу үзілістері, сәйкес реплика еңтігулері түрінде көрінеді. Пәнді ауыстыру сұрағын жиі тудыратын пәнді меңгеру нашарлығы анықталады.

Балалар ойынына енгізілетін өзгерістер негізінен келесілерге қатысты:

1. тапсырмасы оңай орындалатын ойындар қиындатылды;
2. тапсырмасы қиын орындалатын ойындар жеңілдетілді;
3. әрекет және сигнал таңданатын ойындар қысымды және ойын жылдамдығын азайту мақсатында ережеге қосымша пунктер енгізілді (мысалы: орындалу жылдамдығы ескерілмеді, тек қана қателер есепке алынды т.б.);
4. командалар арасындағы жарыстар ойындарында ойын алаңы шектелді және қиын әрекеттер ұсынылмады;
5. ойыншылардың түрлі дәрежесіндегі белсенділік ойындарында жетекші рольді орындаушы ойыншы ауыстырылды.

Қорытындылай келе:

1. Жүйелі сабақтар арнайы медициналық топ студенттерінің жоғары деңгейде жұмыс қабілеттілігін қамтамасыз етуде маңызды. Оқу бағдарламасын орындаушы студенттерді жан – жақты бақылау:

- А) зейіннің ауысуы, көлемі, шоғырлануы және ес жақсарады;
- Б) жүйке үрдістерінің қозғалысы жоғарылайды;
- В) Анфимов кестесі әдісін ескермегенде жұмысқа қабілеттілік жоғарылайды;
- Г) қозғалыс координациясы жақсарады;
- Д) қол спирометриясы, динамометриясы жақсарады;
- Е) буын қозғалысы, қол және аяқ бұлшық ет күші жоғарылайды;
- Ж) жүйке – бұлшықет аппаратының функционалды жағдайы жоғарылайды;
- З) тонустың және вегетативті жүйке жүйесінің симпатикалық бөлігі қозуы, төмендеуі көрінеді;
- И) жүйке жүйесі координаторлы механизмдері жетіледі.

Жүргізілген зерттеу нәтижелері қозғалыс ойындарын арнайы медициналық топ студенттерімен сабақта қолданудың жоғары тиімділігін көрсетеді.

2. Өзгерістерді талдау, қозғалыс ойындарының жаттығушылардың ағзасына жағымды әсер ететіндігін байқатады. Қозғалыс ойындары жаттығушылардың эмоционалды сферасына және ОЖЖ ішкі бөліктерінің қызметіне оң әсер етеді.

3. Жоғарыда көрсетілген оң өзгерістерге жету үшін:

А) Сабақтың дайындық кезеңіне жалпы дамыту түріндегі әр түрлі жаттығулар қосылады.

Белгілі дене қысымын қажет ететін жаттығулар дайындық кезеңіне берілетін уақыттың 5 – 10 минутын алуы мүмкін.

Б) қозғалыс ойындары сабақтың толығымен негізгі бөлімін алады.

#### Литература:

1. Бредис А.А., Коротков И.М., Подвижные игры. – М.: ФиС. – 1982 г. – стр.223
2. Протасова М.В., Чехова З.А. Содержание и методика применения подвижных игр в работе специальных медицинских групп. М.: 1980 г.
3. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. А.В. Ноговадзе, В.Д. Прошляков, М.Г. Мацук. – М.: Высшая школа. – 1986 г.

УДК 378.172

### ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ИХ ОТРАЖЕНИЕ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мульдинова Э.С\*., Моргунова Т.А\*., Мульдинов Т.Н\*\*.,  
Колесников А.В\*. (ИЯиЛ, гр. Ж-12)  
(СКГУ им.М.Козыбаева\*, ВИБВ МВД РК, г.Петропавловск\*\*)

Изучение ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них условно четыре группы. Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения (от 69 до 93%). К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений. Вторая группа «преимущественных ценностей» (от 63 до 66%) — хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения (от 35,5 до 59,2%). Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебной, занятиями физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты придают небольшое значение (от 17 до 28%) — знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Полученные данные дают основание к суждению о наличии противоречия между абсолютной ценностью общих положений здорового образа жизни и конкретными ценностями его поддержания, в том числе профессионального здоровья. Их разрешение — одна из ведущих задач в биосоциальном развитии

студентов.

При рассмотрении соотношений общей и физической культуры студентов ответы респондентов на вопрос «Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем физическом состоянии?» выявили, что 21,9% считают это возможным, а 51% отрицают такую взаимосвязь, 27,9% — затрудняются в определении своей позиции.

Таким образом, менее половины студентов имеет определенные представления о тесной взаимосвязи общей и физической культуры в своем личностном развитии и в соответствии с этим принимают поведенческие решения.

Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с улучшением форм телесного и функционального развития. Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельность обусловлены постановкой физического воспитания в вузе, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и др.

Менее четверти студентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности на досуге. На этом фоне наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни преподавателями физического воспитания, медицинскими работниками.

Студенты выделяют среди факторов риска здоровью прежде всего злоупотребление алкоголем — 75,6%, курение — 73,5%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 39,9% студентов; загрязнение окружающей среды осознается 29,3% респондентов; на конфликты с окружающими указали 29,1%; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями 7,9%. В то же время напряженный режим учебного труда, как показывают многие исследования, — существенный фактор возникновения астенических состояний студентов.

Что побуждает студентов поддерживать свое физическое состояние? Уверенно чувствовать себя среди других людей, больше нравиться им, вызывать у них уважение» (68,1% опрошенных) и «получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать радость и красоту движений собственного тела, испытывать мышечную радость, чувствовать высокий мышечный тонус» (44,5% опрошенных). Это свидетельствует о гедонистическом характере физического совершенствования студентов. Очевидно, в приобщении к физической культуре необходимо обращать внимание на разнообразие ее эмоциональных, рекреативных эффектов. Стремление достигнуть высоких спортивных результатов престижно лишь для очень ограниченного круга сегодняшних студентов (2,5% девушек и 6% юношей). К сожалению, возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности еще не получили должной оценки у студентов (менее четверти ответов). Такое положение вызвано, в частности, ограниченным образовательным потенциалом учебных занятий по физическому воспитанию.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (18,5% девушек и 41,6% юношей) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% девушек и 20,8%

юношей). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала.

Забота о своем физическом состоянии отличается у девушек и юношей. У девушек это проявляется в поддержании «внешних» форм состояния (пропорции телосложения — 27%, соотношение роста и массы тела — 54%, особенности фигуры); у юношей отмечена забота о развитии мускулатуры — 61,2%, пропорций телосложения — 50%, физических качеств — 32—47%. Эти факты свидетельствуют о необходимости более дифференцированного подхода к методикам физического воспитания для лиц разного пола.

Полученные данные говорят об отсутствии у большинства студентов активных усилий по поддержанию своего физического состояния. Даже в количественном отношении число случаев систематического использования необходимых средств для этой цели (6%) существенно уступает числу случаев пренебрежения этими средствами (70%). Простые и доступные средства — самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка очень редко используются студентами, что свидетельствует о существенных изъянах в их образовательной подготовке. А наличие в арсенале средств регулирования физического состояния табака, алкоголя и даже наркотиков, с одной стороны, характеризует ограниченный выбор средств, с другой — говорит об отсутствии валеологического мышления и поведения у большинства студентов.

Во внеучебной деятельности физкультурно-спортивная активность студентов низка. Не участвуют в ней 60% девушек и 46% юношей. В спортивных занятиях факультета задействовано лишь 36,5% девушек и 45,6% юношей, а в сборных командах вуза участвуют — 3,5 и 8,4%.

Девушки предпочитают не слишком продолжительные по времени занятия (менее часа), но достаточно регулярные. Юношам нравятся более длительные по времени занятия, но проводимые пореже. К сожалению, при планировании двигательной деятельности в самостоятельных занятиях и ее регулировании 57,5% девушек и 33,6% юношей не могут использовать каких-либо показателей — не хватает необходимых знаний; от 24 до 37% ориентируются лишь на самочувствие.

Такой физиологический показатель, как частота пульса, практически не учитывается.

Путь к общекультурному развитию, а следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле.

Основной источник информации для студентов — занятия по физическому воспитанию — теоретические и практические (38—51%). Заметно влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25—44%). Редко используется информация, полученная из специальной литературы, от посещения спортивных зрелищ (14— 23%). В качестве значимой студенты выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливания, о вопросах регулирования половой жизни (от 60 до 87%).

Повышенный интерес студентов к вопросам регулирования половой жизни отражает актуализацию одной из важных социально-биологических функций молодежи — репродуктивную.

Несколько ниже потребность в информации, связанной с использованием сауны, методиками аутогенной тренировки, нетрадиционных систем физических упражнений (йога, у-шу и др.), применением лекарств, витаминов, гомеопатических препаратов (от 36 до 59%).

Анализ полученной информации свидетельствует о мозаичности структуры знаний студентов, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Имеющиеся знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, а студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения и расширения.

#### Литература:

1. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
2. Попова, А.В. Здоровый образ жизни студентов: учеб. пособие / А.В. Попова, О.С. Шнейдер. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2012. – С.12-20
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 1999. – 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.)
4. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. - М.: Министерство образования РФ, 2011. - 27 с.

УДК 378.172

### АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Мульдинова Э.С., Шлак И.Б., Мульдинов Т.Т. (ФФК, гр. ФКС-11)  
(СКГУ им.М.Козыбаева)

Проблемы формирования и ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи в последнее время приобрели особую актуальность. Укрепление здоровья подрастающего поколения и профилактика заболеваний считаются одними из приоритетных задач здравоохранения и образования. Следует отметить, что обучение в вузе – это время, когда студент должен воспитать в себе потребность в занятиях двигательной деятельностью в интересах собственного здоровья и высокой работоспособности.

Реформирование высшей школы предполагает активный поиск путей преодоления различных негативных явлений. Одним из условий разрешения противоречий высшей школы является научное исследование проблемы учебной успешности. Значимость этого исследования определяется возросшими требованиями к современным выпускникам вузов. Развитие рыночных отношений в экономике и новейших технологий в производстве обусловило необходимость

повышения качества высшего профессионального образования. Специалист с вузовским образованием должен не только обладать высокой квалификацией, но и быть профессионально мобильным, способным успешно реализовать собственный потенциал в изменяющихся социально-экономических условиях, творчески активным и, главное, свободно ориентирующимся в информационном пространстве[3]. В последнее время задача формирования навыков здорового образа жизни средствами физической культуры решается в рамках внедрения в учебный процесс инновационных оздоровительных технологий с применением активных методов обучения.

Теоретический анализ специальной и методической литературы определяет многообразие методов, способствующих активизации учебной деятельности. Наиболее успешно образовательный процесс протекает в том случае, когда в него будут включены активные методы обучения, а именно - беседа, соревнование, семинары и анкетирование. Такая система обучения, безусловно, усиливает гуманитарную составляющую процесса физического образования, позволяет наиболее полно задействовать потенциал кафедры физического воспитания, соответствует потребностям и интересам студентов, повышает мотивацию к занятиям физическим воспитанием [5,6].

Для успешного обучения студентов, кроме высокого уровня общего интеллектуального развития, необходима еще и высокая познавательная мотивация, направленная на получение знаний и овладение профессией.

Однако результаты медицинских осмотров студенческой молодежи свидетельствуют о том, что система высшего образования не в полной мере обеспечивает здоровье учащихся. Большинство авторов (Васенков Н.В., Железняк Ю.Д., Штих Е.А.) отмечают, что в последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился. По данным их и наших исследований, на первый курс вузов ежегодно поступают до 88% молодежи с отклонениями в состоянии здоровья; почти 20% студентов различных высших учебных заведений имеют избыточный вес, около 50% – отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; среди хронических заболеваний лидируют патологии органов дыхания, сердечнососудистой, нервной систем и органов чувств. Количество студентов с отклонениями здоровья к старшим курсам возрастает от 19 до 24,5%. Не в состоянии сдать контрольные нормативы 50–60% студентов [4, 9, 11].

В качестве объекта исследования мы выбрали студентов первого курса СКГУ им. М.Козыбаева. Согласно цели исследования поставили задачи: 1) выявить мотивы, интересы и потребности студентов вуза к активным методам обучения физической культуре и здоровому образу жизни; 2) определить эффективность применения инновационных спортивно-оздоровительных технологий в формировании ЗОЖ студентов вуза. Методика исследования включала интервьюирование и анкетирование, осуществляемые параллельно, теоретический анализ и обобщение, статистическую обработку данных.

Результаты анкетирования показали, что подавляющее большинство (80,7% студентов) занимались или занимаются спортом (85,7% юношей и 82,5% девушек); 90,7% респондентов положительно относятся к спорту (95,8% юношей и 92,6% девушек). Но, поступив в вуз, молодые люди обычно прекращают активно заниматься спортом. Причина, на их взгляд, уважительная – большая занятость учебой. Многие студенты свою пассивность объясняют незнанием

теоретико-практических основ формирования здорового образа и стиля жизни. Лишь 10,2% из общего числа студентов занимаются спортом «высших достижений» на международном, республиканском, областном и городском уровне.

На вопрос: «Какие активные методы обучения, применяемые на занятии по физической культуре, вы знаете?»- 20% респондентов ответили, что это – беседа, 25% - соревнования, 30% - семинары и 25% опрошенных затрудняются ответить.

Причем результаты анкетного опроса свидетельствуют, что для поддержания и улучшения уровня своего здоровья студенты отдают предпочтение: физическим упражнениям в процессе учебных занятий (58,4%), клубным формам физической активности (39,3%) и самостоятельным занятиям дома (28,3%).

По мнению 53,7% опрошенных респондентов, их интересы физического совершенствования и укрепления здоровья в вузе реализуются лишь частично, а 30,3% считают, что не реализуются вообще. Интерес и желание заниматься на занятиях по физическому воспитанию вызывают технологии фитнеса – 53,5%, 23,2% – аэробики, у 11,3% респондентов – занятия восточными единоборствами и боевыми искусствами, 5% респондентов отметили дартс, йогу и бадминтон, а 11% опрошенных положительно высказались о качестве занятий. Они удовлетворены в целом как формой обучения, так и ее содержанием. На вопрос: «Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?» – относительно полные ответы дали 4% юношей и 5% девушек из числа опрошенных. Составные части ЗОЖ далеко не полностью назвали 44% юношей и 57,8% девушек.

Решая задачу эффективности применения активных методов обучения в учебном процессе вуза, мы сформировали две экспериментальные группы (ЭГ) студентов и одну контрольную группу (КГ). В основе распределения студентов по группам учитывалось их желание заниматься тем или иным видом спорта и наличие специалистов и материальной базы вуза. Таким образом, студенты первого курса были распределены в группу плавания и в группу оздоровительных видов гимнастики (фитнеса, аэробики, йоги). Занятия были организованы два раза в неделю по 100 мин, студенты занимались в отведенное учебным планом университета время. В контрольной группе (КГ) занятия проводились по стандартной государственной программе по физическому воспитанию с прохождением базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Создавая условия формирования ЗОЖ студента в вузе в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», в ЭГ осуществлялась информационная ориентированность студента за счет активного использования вариативного компонента в теоретическом разделе программы. Мы усилили образовательную направленность физической культуры с целью информирования студентов о ЗОЖ; использовали разнообразные формы и активные методы, способствующие приобщению студентов к ЗОЖ и совершенствованию организационно-педагогической деятельности преподавателя. Учебный материал о ЗОЖ был представлен посредством взаимодействия педагога и студента и осуществлялся в виде специализированного курса лекций, лекций-бесед, диспутов, «круглых столов», посвященных основам здорового образа жизни.

С целью изучения эффективности применения активных методов обучения, в учебном процессе вуза в конце учебного года путем анкетирования, были опрошены студенты ЭГ (n = 70) и КГ (n = 70). Сравнительный анализ результатов опроса показал, что самостоятельно заниматься физическими упражнениями в



свободное время стали 80% студентов ЭГ против 7% студентов КГ. В ответах на вопрос анкеты: «Какие физические упражнения вы хотели бы выполнять на занятиях по физическому воспитанию?» – 90% респондентов ЭГ ответили, что их устраивает выбранная форма занятий; однако среди студентов КГ 70% ответили, что им хотелось бы заниматься на занятиях по физической культуре другим видом спорта. Наиболее популярными видами были названы аэробика и фитнес у девушек – 80%, плавание и фитнес у юношей – 70%. Это объясняется расширением знаний об относительно новой системе занятий физическими упражнениями вследствие общения со своими однокурсниками, которые занимались в ЭГ. Анализ ответов на вопрос: «Насколько вам интересно посещать занятия по физической культуре в вузе?» показал, что 90% студентов ЭГ отметили высокую заинтересованность в посещении учебных занятий по физическому воспитанию и только 10% – среднюю. Среди респондентов КГ 20% отметили низкий уровень заинтересованности в посещении занятий по физическому воспитанию. На вопрос: «Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека?» – подавляющее большинство (80%) опрошенных респондентов ЭГ выделили в качестве фактора, оказывающего наибольшее влияние на здоровье человека, «образ жизни». Из активных методов, применяемых на занятиях по физической культуре, 26% опрошенных отметили беседу, 38% - выбрали соревнование, 15% - указали семинары и 21% - выбрали анкетирование. Наиболее эффективными активными методами, способствующими формированию здорового образа жизни, 27% студентов указали на семинары, 24% беседу, 25% соревнования, 19% отметили анкетирование и 10% дискуссии.

Среди опрошенных студентов КГ, более половины (60%) осознают, что их здоровье во многом зависит от них самих, однако большая часть сможет изменить отношение к собственному здоровью только в случае болезни или при появлении первых признаков болезни. Полученные результаты свидетельствуют, что использование теоретического курса усиливает образовательную направленность физической культуры, информирует студентов о ЗОЖ, формирует убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни.

#### Выводы

1. Исследование некоторых составляющих ЗОЖ показало, что динамика отношений к здоровому образу жизни неуклонно идет вниз. В процессе физического воспитания в большинстве вузов нет системы целенаправленного обогащения студентов широким спектром физкультурного знания. Отмечается низкая степень реализации и затруднение в осуществлении интеллектуального компонента программы, использования инновационных оздоровительных технологий.

2. Для повышения заинтересованности студентов к регулярным занятиям по физической культуре и участию в массово-оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой физической культуры, разрабатываются учебно-методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» с использованием активных методов обучения.

#### Литература:

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Учение о здоровье и проблемы адаптации. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.

2. Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Сушкова Л.Т. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2004. – 136 с.
3. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2–4.
4. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 91–92.
5. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход: Метод. пособие – М.: Высш. шк., 1991. - С. 117-127.
6. Вербицкий, А.А. Педагогические технологии контекстного обучения: Научно-методическое пособие. – М., РИЦ МГГУ им. М.А. Шолохова, 2010.
7. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учеб. пособие / В.М. Выдрин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 2001. – 75 с.
8. Гусева Н.А. Шилько В.Г. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 26–28.
9. Железняк Ю.Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 46–48.
10. Мускаев М.Б., Зиннатуров А.З. Методика комбинированных занятий в процессе физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 20–21.
11. Штих Е.А. Особенности формирования оценки физического здоровья студенток // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 63–65.

**УДК 796.011**

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ**

**Пфлюк С.Н., Зернов Д.Ю.**  
(СКГУ им.М.Козыбаева)

Актуальность исследования. Известно, что качественная составляющая различных проявлений жизнедеятельности человека непосредственно зависит от уровня его здоровья. В условиях рыночной экономики потенциал здоровья личности приобретает роль ведущего фактора успешной профессиональной карьеры. Вместе с тем имеет место и обратная зависимость: степень социальной интегрированности молодого специалиста, востребованности полученного образования в процессе трудовой деятельности, степень удовлетворения от характера работы во многом определяют его здоровье.

В период обучения в вузе большое значение имеет формирование потребностей, достойных здоровой личности, на определенной нравственной высоте и соответствующих программным целям оптимального социального развития. Процесс образования должен обеспечивать оптимальные условия для реализации потребностей студентов в получении профессионально значимой информации, познании, общении, социальном признании и личностном самовыражении

Высокие требования современной жизни к состоянию здоровья усиливают значение физической культуры как оздоровительного фактора, в особенности для тех молодых людей, которые в связи с перенесенными заболеваниями не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания. В данном контексте ключевая роль принадлежит формированию физической культуры личности студента с учетом его индивидуальных способностей и мотивации как одному из факторов социокультурного бытия, обеспечивающих высокий биологический потенциал жизнедеятельности.

Цель настоящей работы - проанализировать факторы, оказывающие влияние на реализацию здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания.

Для достижения цели ставили следующие задачи:

- изучить степень выраженности интереса и потребности студентов к занятиям физической культурой и спортом;
- исследовать уровень информированности студентов в вопросах сохранения и укрепления здоровья;
- обозначить факторы, влияющие на формирование ЗОЖ студентов.

Исследование было проведено на кафедре «Спортивных дисциплин и военного воспитания» Северо-Казахстанского государственного университета им. М. Козыбаева. По разработанной анкете, было опрошено 50 студентов второго курса, занимающихся физической культурой.

Результаты исследования. Согласно данным социологического опроса студентов, постоянно занимаются физкультурой и спортом - 22%, от случая к случаю - 60%, совсем не занимаются - 18% .

В качестве основной причины своей низкой физкультурно-спортивной активности респонденты указали отсутствие свободного времени (50%) и условий для занятий (26%), и 24% сослались на отсутствие желания.

Выявленные тенденции усугубляются некоторыми социальными причинами. Индивидуальные и общественные нормы в отношении здоровья, а также распределение баланса ответственности за здоровье личности между нею и государством в Республике Казахстан намного отстают от мировых стандартов. Установлено, что и сама по себе ценность здоровья носит не фундаментальный, а инструментальный характер. Здоровье зачастую является дополнительным жизненным ресурсом, средством для достижения других, более значимых целей. Однако социологические исследования показывают улучшение нормативных представлений относительно здоровья в последние годы. Забота о здоровье становится элементом имиджа преуспевающих, серьезных деловых людей, качественной характеристикой любого профессионала. Вместе с тем ценность здоровья в нормативных представлениях повысилась, но не стала фактом сознания, осталась на уровне моды: реальное самосохранительное поведение не претерпело существенных изменений: по-прежнему много пьющих и курящих, нарушающих режим сна, отдыха и двигательной активности, не заботящихся о правильном питании и т.д.

Большинство студентов, принявших участие в анкетировании, сомневаются в возможности с помощью занятий физической культурой и спортом изменить состояние своего здоровья. Такие взгляды основаны, прежде всего, на ошибочном, но широко распространенном мнении о том, что состояние здоровья человека зависит не столько от его собственных усилий - и, в частности, от его

двигательной активности, - сколько от других факторов: генетических, экологических и других. Так, например, 24% студентов к числу наиболее вредных и опасных для здоровья человека факторов отнесли злоупотребление алкоголем, 23% - курение, 18% - загрязнение окружающей среды, 18% - неправильное питание и только 17% - недостаток двигательной активности.

Еще одна важная причина слабой ориентации молодых людей в своем реальном поведении на физкультурно-спортивную деятельность как средство оздоровления и физического совершенствования - низкий статус последних в общей системе ценностных ориентаций. Например, 66% студентов придает огромное значение физическим качествам и телосложению, и лишь 34% здоровью. Кроме этого 26% опрошенных дали утвердительный ответ на вопрос о том, можно ли считать культурным человеком того, кто не заботится о своем здоровье.

Выводы. Проведенные исследования показали необходимость модернизации современных подходов к формированию ценностных установок на здоровый образ жизни у будущих специалистов. При этом важная роль отводится самовоспитанию, реализации индивидуальных потенциалов личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Одной из главных задач является повышение уровня информированности студентов в вопросах оздоровления и наличия потенциальных физических возможностей для будущей жизнедеятельности, профессионального самоутверждения.

Кроме того на протяжении своей жизни потребности молодежи по охране здоровья изменяются. Определяя наиболее важные проблемы и угрозы для здоровья молодежи в каждой возрастной группе, необходимо предусматривать правильную профилактику и разрабатывать эффективные способы социальной работы. Все услуги здравоохранения должны отвечать потребностям молодежи в охране их здоровья. Оценка качества услуг должна учитывать уровень информированности молодежи и их готовность принимать значимые решения относительно заботы о своем здоровье. Следует обеспечить, чтобы во всех стране услуги здравоохранения соответствовали международным стандартам качества, и чтобы право на конфиденциальность стало важной составной частью оказания услуг и уважительного отношения к молодежи. Для того, чтобы социальная работа с молодежью была эффективной, необходимо, чтобы программы улучшения здоровья молодежи имели достаточное финансирование как со стороны государственного сектора, так и сектора страхования здоровья.

Для оценки эффективности действий по улучшению здоровья молодежи необходимо проводить мониторинг результатов предпринимаемых мер и определять, насколько они соответствуют потребностям молодежи в услугах здравоохранения. Мониторинг и оценку следует проводить на различных уровнях (международный, национальный, местный) с включением как государственных, так и негосударственных мероприятий. Эффективный мониторинг должен также включать в себя информацию по проведению в жизнь законодательства в отношении здоровья молодежи и их социальной защиты.

#### Литература:

1. Абдуллина С.В., Здоровьесбережение в школе: опыт совершенствования учебно-воспитательного процесса / С.В. Абдуллина, А.Т. Тутатчиков // Вестн. Ин-та развития

- образования и воспитания подрастающего поколения при Челяб. гос. пед. ун-те. - 2003. - № 16. - С.123 -127.
2. Айзман Р.И. Здоровье школьника и психолого-педагогические проблемы его коррекции / Р.И. Айзман - Новосибирск: Новосибир. гос. пед. ун-т, 2001. - 15с.
  3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов - М.: Медицина, 1987. - 116 с.
  4. Безруких М.М. Школьные факторы риска и здоровья детей / М.М. Безруких // Магистр. - 1999. - № 3. - С.30-38.
  5. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд. центр "Академия", 2000. - 192 с.
  6. Иванов Г.Д., Кульназаров А.К. Физическое воспитание студентов. Алматы, 2002. -146 с.
  7. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 206 с.

УДК 378.147: 796

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Семенов С.П., Гриценко Д.А.  
(СКГУ им. М.Козыбаева)

Модернизация образования – это процесс развития и постоянного движения вперед, это изменения, которые должны поэтапно происходить в образовании, подвергаться анализу, корректировке в соответствии с полученными результатами, что предполагает существенное обновление целей, структуры, содержания, методов и средств обучения, форм организации учебного процесса.

Процесс вхождения российской и казахстанской системы образования в мировое образовательное пространство обуславливает соответствующие требования к качественной подготовке специалистов, в частности специалистов в области физического воспитания и спорта. В этом аспекте одной из важнейших задач на сегодняшнем этапе является необходимость в профессионально компетентных будущих учителях физической культуры.

Рост требований к личности, которая была бы способна активно, творчески и самостоятельно действовать в быстро меняющейся политической, социально-экономической, профессиональной и культурной жизни, обусловил проблему повышения качества образования, совершенствования профессиональной подготовки будущих специалистов, и особенно будущих учителей физической культуры, поскольку именно им поручено формировать, физически развивать и воспитывать детей.

Компетентностная ориентация основной образовательной программы определяет необходимость компетентностной ориентации не только самого образовательного процесса, его содержания и технологий реализации, но и соответствующей переориентации оценочных процедур, технологий и средств оценки качества подготовки обучающихся в рамках компетентностно-ориентированных требований ГОСО (РК).

На сегодняшний день перед специалистами стоит проблема повышения эффективности подготовки специалистов с высшим образованием в отрасли

физической культуры, обладающих высоким профессионализмом, и снижения вероятности их ухода в другие сферы профессиональной деятельности. Следовательно, через все годы учебы должна проходить идея формирования субъекта, готового и желающего заниматься данной профессиональной деятельностью. В этом случае можно ожидать как полной самоотдачи и творческой активности, так и самореализации всех заложенных природой способностей и накопленных в вузе знаний, умений и навыков [1].

В современном мире существенно возрастает роль физической культуры как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт - становятся социальными «феноменами», объединяющей силой и национальной идеей, способствуют развитию сильного государства и здорового общества. Соответственно возрастают требования со стороны общества и его членов к качеству подготовки специалистов, обслуживающих сферу физической культуры и спорта, к уровню их профессиональной компетентности. Обращение к личностно-ориентированному образованию обуславливает появление новой цели педагогического образования, в том числе и физкультурного. Если раньше основной целью подготовки учителя был технологический рост, то сегодня произошла переориентация на его личностное развитие, являющееся следствием самоорганизации и обобщения деятельностного и личностного опыта.

С этих позиций профессиональная компетентность рассматривается как категория, определяемая уровнем профессионального образования, опытом и индивидуальными способностями педагога, и предполагает, наряду с технологическо-педагогической готовностью к решению профессиональных задач, его гуманную педагогическую позицию, ценностное отношение к педагогической деятельности и высокий уровень общей и профессиональной культуры [2].

Важнейшим звеном системы общепедагогической профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры является педагогическая практика, которая является связующим звеном между теоретическим обучением будущих учителей и практической деятельностью молодого специалиста и является средством развития профессиональной компетенции.

В процессе педагогической практики цель профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры определяется социальным заказом государства и общества и заключается в повышении уровня его профессиональной готовности, а именно в повышении уровня сформированности у студентов специальных знаний, умений и навыков педагога по физической культуре, обеспечивающих формирование индивидуального стиля его профессиональной деятельности.

В.С. Леднев отмечает, что «практика является органической частью учебно-воспитательного процесса в вузе, обеспечивая соединение творческой подготовки с их педагогической практикой в учебно-воспитательных учреждениях» [3].

Л.А. Любушкина, исследуя трудности адаптации стажеров-учителей физической культуры к педагогической деятельности, приходит к выводу, что необходимо особое внимание уделять организации и проведению практики и более совершенной методической подготовке студентов, в частности, по частным методикам спортивных дисциплин» [4].

«В учебном процессе профессионально-педагогическая подготовка, направленная на формирование педагогического мастерства будущих учителей,

реализуется лишь частично, хотя резервов и путей ее совершенствования много, - отмечает В.С. Васильев,- необходимо на практических занятиях акцентировать составляющие педагогического мастерства с анализом деятельности проводящего; рамки учебной практике раздвигаются и охватывают все время конкретной дисциплины» [5].

Реализации всех выше названных тенденций в высшем профессиональном образовании способствует педагогическая практика, которая имеет большое значение в глубоком изучении дисциплин по специальности, повышении педагогического мастерства будущих учителей, овладении новыми знаниями и навыками, способствует развитию профессиональной компетенции будущих учителей физической культуры.

В ГОСО РК (2010) «Высшее образование. Бакалавриат» по специальности 5В010800 «Физическая культура и спорт» производственная практика состоит из:

- педагогическая 6 кредитов или 180 часов (1 кредит = 30 часов);
- тренерская 6 кредитов или 450 часов (1 кредит = 75 часов).

Базами для педагогической практики являются школьные учреждения, интернаты, детские дома; для тренерской практики - детские спортивные школы, клубные команды по видам спорта.

Задачи практик:

- закрепить ключевые компетенции, необходимые бакалавру физической культуры и спорта;
- приобрести практические навыки и опыт по педагогической тренерской профессиональной деятельности [6].

Развитие профессиональной компетенции будущего учителя физической культуры в процессе педагогической практики можно представить в виде модели, которая включает следующие **блоки**: целеполагания, содержательный, технологический, функциональный и управляющий.

Кроме того, модель включает **систему форм, методов и средств** организации педагогической практики, обеспечивающих осуществление студентом деятельности в соответствии с требованиями каждого уровня профессиональной готовности.

Поскольку педагогическая практика в вузе выполняет ряд **функций**: адаптационную, обучающую, воспитывающую, развивающую, диагностическую, - постольку и модель профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры в процессе педагогической практики выполняет аналогичные функции.

Процесс профессиональной подготовки личности должен быть управляемым, т.е. иметь конкретную личностно-ориентированную цель, быть соотнесенным с результатом, иметь возможность корректироваться на отдельных этапах. Поэтому возникла необходимость в разработке мониторинга профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры в процессе педагогической практики.

Разработанная нами модель профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры в процессе педагогической практики представлена на рисунке 1.



Таким образом, перспективы дальнейшего совершенствования подготовки специалистов по физической культуре в плане формирования их профессиональной компетенции, связаны с потребностью общества в поколении здоровом, работоспособном, психологически и эмоционально устойчивом, физически развитом, имеющем необходимый уровень умений и специальных знаний, способном сознательно и творчески использовать в жизни свой умственный и двигательный потенциал. Объективные реалии вызвали необходимость в переосмыслении функционального назначения физической культуры в формировании личности, ее мировоззрения, в развитии адаптивных способностей. Это, в свою очередь, привело не только к изменениям содержания образования, направленного на решение новых образовательных задач, но и к переосмыслению понятия, отражающего суть и новое содержание образования в области физической культуры. Речь идет о том, что образование в области физической культуры, перестает быть только образованием в процессе занятий физическими упражнениями, оно становится элементом культуры современного общества.



**Литература:**

1. Тимошенко О.В. Оптимизация профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры: монография. - Киев, 2008. - 421 с.
2. Волошко Л.Б. Формирование профессиональной компетентности будущих специалистов по физической реабилитации в процессе изучения медико-биологических дисциплин: дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 2006. - 211 с.
3. Леднев В.С. Непрерывное образование: структура и содержание. М., 1988. Леднев В.С. Содержание образования. - М.: Высш. шк., 1989. – 86 с.
4. Любушкина Л.А. Психологический аспект оптимизации профессиональной подготовки учителя физической культуры в вузе // Прикладная психология. - 2001. - №4. - С. 60-65.
5. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.
6. ГОСО РК. Основные положения. – Астана, 2010. // educontrol.kz.

**УДК 378.172**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ГОСУДАРСТВЕННОМ АГРАРНОМ  
УНИВЕРСИТЕТЕ СЕВЕРНОГО ЗАУРАЛЬЯ**

**Семизоров Е.А.**

*(ГАУ «Северного Зауралья» Россия, г. Тюмень)*

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательна для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. В основе учебно-воспитательного процесса в высшей учебной школы лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовке специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания. Физическая культура как учебный предмет имеет сложное строение. Она включает в себя воздействие на физиологические системы организма занимающихся, на нервно-эмоциональную, умственную сферы студентов, совершенствование физических, морально-волевых качеств и психологической устойчивости. Является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под ответственным наблюдением и руководством преподавателей, которые призваны дать будущим специалистам знания и сформировать у них глубокое понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на основе сформировать физическую культуру личности.

Учебный день у большинства студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время

напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки – все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде – активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

Занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов первого курса, в меньшей степени у студентов второго и третьего курсов. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физической культуре – одно из важных средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе. Занятия физической культурой больше повышают умственную работоспособность студентов тех институтов, где преобладают теоретические занятия, и меньше – тех, в учебном плане которых практические и теоретические чередуются.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Чтобы создать наиболее благоприятные условия для деятельности организма, быстрее включить его в работу, улучшить здоровье и повысить работоспособность используется вводная гимнастика. Она проводится при утренних сборах, перед выходом на учебу, продолжительность вводной гимнастики составляет 5-7 минут. В комплекс вводной гимнастики при высокой физической активности на протяжении рабочего дня должны входить простые по координации движения – упражнения динамического характера, вовлекающие в работу большие группы мышц, но не вызывающие значительного утомления. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм. Повышает тонус мышц, улучшает кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Важен активный отдых в каникулы, после, студенты начинают учебный год, имея более высокую работоспособность.

Уроки физического воспитания должны служить одной из форм активного отдыха студентов в режиме рабочего учебного дня, но данных часов занятий 4 часа в неделю, а на некоторых специальностях и 2 часа в неделю недостаточны для этого, в связи с этим необходимы новые педагогические технологии физического воспитания.

Новые педагогические технологии физического воспитания отмечают актуальность вопросов рассмотренные в ходе ее проявления и затрагивающих проблем укрепления здоровья, физического и спортивного воспитания молодежи. Вместе с тем, игнорируется закономерность естественной зависимости качества жизни студентов от эффективности массового физического воспитания, уровня их физической подготовленности и возможностей использования ценностей физической активности и спортивной культуры.

У студентов посещающих внеучебные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий, наблюдается интенсивный прирост различных показателей физической подготовленности, нежели у студентов ограничивающихся лишь учебными планами занятиями физической культуры, что позволяет им более успешно сдать контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.

В высшем учебном заведении создана и постоянно обогащается физкультурно-спортивная среда. В рамках внеучебной работы студенты посещают спортивные секции, на сегодняшний день в вузе культивируется 17 видов спорта. Студенты принимают активное участие в ежегодном спортивном внутривузовском мероприятии «Бодрость и здоровье», спартакиаде среди высших учебных заведений Тюменской области, ну и, конечно же, в Универсиаде среди аграрных вузов России. Самыми массовыми в системе физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий вуза являются осенние и зимние Дни здорового образа жизни.

Результатом проведения данных мероприятий должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности.

#### Литература:

1. Левин М.Я., Борисевич С.А., Афанасьева И.А. Теоретические основы программы по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений: Учебное пособие / Тюмень: ТГСХА, 2010.
2. Манжелей И.В., Симонова Е.А. Физическая культура: Компетентностный подход: учебное пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011.

УДК 397.2

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

**Скворцова Е.П., Антоненко П.С.**  
(СКГУ им. М.Козыбаева)

Общеизвестно, что в системе многолетней подготовки футболистов важнейшей ее частью является восстановление их спортивной работоспособности после разных по направленности и содержанию тренировочных и соревновательных нагрузок.

При достаточной изученности проблемы восстановления на примере взрослых спортсменов в разных видах спорта разработка и научное обоснование методик восстановления спортивной работоспособности футболистов после различных нагрузок в структуре круглогодичного цикла тренировки остается до настоящего времени нерешенной проблемой. Вместе с тем, быстрота процесса восстановления организма является одной из важнейших диагностических оценок реакции на нагрузку и определения уровня тренированности спортсмена.

Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как уровня годичного

цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

Эффективное распределение восстановительных средств на различных уровнях структуры тренировочного процесса в значительной степени обуславливает совершенствование физической подготовленности спортсменов и достижение высоких и стабильных спортивных результатов.

Таким образом, все вышеизложенное определяет теоретическую и практическую актуальность в обосновании и апробировании на практике комплексного применения восстановительных средств.

Цель исследования заключалась в экспериментальном обосновании эффективности комплексного применения восстановительных средств с учетом выполнения нагрузок различной преимущественной направленности в зависимости от времени их применения после тренировочных нагрузок.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс футболистов 14-24 лет.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ футбола города Петропавловска. В эксперименте приняли участие 23 игрока.

**На первом этапе исследования в задачу входило** подобрать наиболее приемлемые и (по нашему мнению) эффективные средства восстановления, практически изучить их влияние на организм спортсмена в зависимости от выполнения нагрузок различной преимущественной направленности и определить оптимальное время для проведения различных процедур.

**На втором этапе проводилось исследование** комплексного воздействия восстановительных средств на послерабочие показатели физических качеств футболистов в зависимости от времени их применения после тренировочных нагрузок.

**Первый этап.** Варианты использования средств восстановления у футболистов в сочетании с баней и водными процедурами находятся в зависимости от периода тренировочного процесса

**Баня-сауна.** В исследовании баня-сауна использовалась в перерывах утренней и вечерними тренировками или соревнованиями: 3 захода в парную по 5-7 мин ( $t + 100^{\circ}$  влажность 10-12%). После каждого захода – холодный душ или ванна с температурой воды  $+36 - 37^{\circ}\text{C}$  в течение 1,5 – 2 мин. Затем следует отдохнуть или поплавать в бассейне при температуре воды  $+25 - 27^{\circ}\text{C}$ . Если на следующий день с утра не планируется мышечная работа, то данный комплекс можно использовать после вечерних тренировок и соревнований.

**Вибрационный массаж.** Вибромассажу подвергались основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловища. Общее время процедуры составляло 10-15 мин при частоте вибрации 15-25 Гц. Данная процедура осуществлялась через 30-45 мин после тренировочных занятий и при помощи электромассажа аппарата «ЭМА-М» промышленного производства.

**Гидромассаж в тёплой ванне.** Гидромассаж проводился за счёт воздействия водной струёй на тело спортсмена, находящегося в тёплой воде. Водная струя подавалась под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды  $+36 - 38^{\circ}\text{C}$ . Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

**Контрастный душ.** В исследованиях контрастный душ применялся после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ( $t+40^{\circ}$

-42°C) и холодной (до  $t +18^{\circ}\text{C}$ ) водой. Длительность горячего душа -30-40 с, холодного -15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры -10 -12 мин.

Ручной массаж (общий локальный) проводился после выполнения тренировочных нагрузок по общепринятой методике.

Хвойная ванна. В пресной воде ( $t+36^{\circ}\text{C}$ - $38^{\circ}\text{C}$ ) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10 -15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

Полученные данные свидетельствуют о том, что после тренировки алактатно - анаэробной направленности у футболистов ухудшились показатели функционального состояния. Наиболее эффективным средством восстановления после больших нагрузок является гидромассаж в тёплой ванне. После средней нагрузки наиболее эффективным средством является баня-сауна, ручной массаж, контрастный душ.

После выполнения анаэробно - гликолитической тренировки у футболистов зарегистрировано утомление и ухудшение функционального состояния организма. Наиболее эффективными средствами восстановления после выполнения большого и среднего объёма нагрузок оказались вибрационный массаж.

После силовой (скоростно-силовой) тренировки большого и среднего объёма наблюдалось почти полное восстановление содержания молочной кислоты в крови. После таких тренировок наиболее эффективными средствами являются ручной тренировочный массаж и гидромассаж.

При малых нагрузках восстановительные средства не применялись, т.к. после их выполнения в организме спортсменов происходят незначительные изменения, не влияющие на общий уровень функционального состояния организма.

### **Второй этап.**

Результаты 1 этапа исследования, показывают, что для повышения качества и эффективности процесса спортивной тренировки необходимо применять комплексы средств восстановления (КСВ).

В связи с этим представляет интерес исследование комплексного воздействия восстановительных средств на послерабочие показатели физических качеств футболистов в зависимости от времени их применения после тренировочных нагрузок. В качестве модельной нагрузки применялась игра в футбол на протяжении 90 мин с ЧСС 170-180 уд/мин. Регистрировалась динамика показателей силы, скорости, скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств футболистов: до нагрузки, в течение 30 мин после нее, спустя 5, 10, 20 и 24 часов после нагрузки. В первой серии исследований КСВ не применялся, во второй - использовали его непосредственно после нагрузки, в третьей - через 7 часов и в четвертой - через 17 часов после нагрузки. В комплекс были включены восстановительные средства, описанные выше.

Результаты и их обсуждение. Данные первой серии исследования. Непосредственно после нагрузки без применения КСВ зафиксировано достоверное снижение всех изучаемых показателей. Субъективно футболисты отмечали ощущение утомления, чувство "тяжести" в мышцах, желание отдохнуть. Через 5 часов после тренировки показатели силы мышц восстановились незначительно (79-82% от исходной величины;  $p<0,05$ ). Снижение показателей в челночном беге 7x50 м составило 93,2% от исходной величины ( $p<0,05$ ), в беге на

30 м с ведением мяча - 94,6% ( $p < 0,05$ ), в вертикальном прыжке - 92,5% ( $p < 0,05$ ). 10-ти часового отдыха было недостаточно для полного восстановления показателей силы мышц и в челночном беге 7x50 м. Исключение составили показатели в беге на 30 метров с ведением мяча: зафиксировано их возвращение к исходным величинам. Через 20 часов отдыха была зарегистрирована нормализация показателей в вертикальном прыжке. Через 24 часа восстановительного периода не наблюдалось полного возвращения к исходным данным показателей в челночном беге 7x50 м и силы мышц.

Следует отметить, что наиболее быстро восстанавливалась сила мышц подошвенных сгибателей стопы, а медленнее - сила более крупных мышечных групп (разгибателей туловища и голени). Это позволяет оценить избирательный характер следовых реакций в разных звеньях опорно-двигательного аппарата и определить их неодинаковую готовность к нагрузкам различной направленности. Опрос спортсменов показал, что через 24 часа отдыха после нагрузки без применения КСВ они ощущали общую усталость и чувство "тяжести" в тех мышцах, которые несли основную нагрузку, выражали желание отдохнуть.

Данные второй серии исследования. После окончания тренировки изучаемые показатели достоверно снизились до уровня, зарегистрированного в первой серии исследования. Субъективные ощущения футболистов были такими же, как после занятия в первой серии исследования. Использование комплекса средств восстановления непосредственно после нагрузки повлияло на восстановление силы мышц спортсменов.

Исследуемые показатели через 5 часов отдыха были ниже показателей, зарегистрированных сразу после нагрузки в данной серии исследования и через 5 часов в первой серии исследования. Сравнение с данными, полученными через 10 ч в первой серии исследования, показывает, что изучаемые показатели после применения КСВ непосредственно после нагрузки через 10 ч приблизились к ним вплотную.

Таким образом, применение комплекса средств восстановления непосредственно после нагрузки способствует снижению изучаемых показателей в первые часы восстановления (в течение первых 5 ч), после чего следует стремительное ускорение восстановительных процессов.

Через 20 и 24 ч после тренировочного занятия в случае применения комплекса средств восстановления непосредственно после нагрузки почти все исследуемые показатели восстановились. Разница с исходными данными была статистически недостоверной. Исключение составили показатели силы мышц - разгибателей туловища, которые восстановились до 94,5% от исходной величины.

Данные третьей серии исследования. Применение комплекса средств восстановления через 7 ч после нагрузки выявило следующее (таблица 1).

Таблица 1. Динамика физических качеств футболистов после большой тренировочной нагрузки с применением комплекса средств восстановления через 7 часов после тренировочного занятия,  $\bar{X} \pm t$

Показатели	До нагрузки	Время проведения тестирования после нагрузки									
		В течение 30 мин	p	Через 5ч	p	Через 10ч	p	Через 20 ч	p	Через 24 ч	p
Разгибатели голени, кг	54,8±0,5	40,6±1,5	<0,05	45,2±1,2	<0,05	51,2±1,6	<0,05	54,6±1,8	>0,05	54,9±1,9	>0,05
Разгибатели туловища, кг	161,1±2,5	132,3±1,6	<0,05	134,5±1,3	<0,05	146,6±1,1	<0,05	160,0±2,3	>0,05	161,1±2,4	>0,05
Разгибатели предплечья, кг	18,0±0,5	17,0±0,5	<0,05	17,1±0,4	<0,05	18,3±0,6	>0,05	18,4±0,3	>0,05	18,1±0,3	>0,05
Сгибатели предплечья, кг	15,7±0,5	14,8±0,7	<0,05	14,9±0,6	<0,05	15,9±0,5	>0,05	16,3±0,5	>0,05	15,7±0,4	>0,05
Подшвенные сгибат. стопы, кг	65,4±0,9	50,1±0,5	<0,05	51,7±0,5	<0,05	65,9±0,9	>0,05	65,9±0,8	>0,05	65,9±0,9	>0,05
Челночный бег 7x50 м, с	61,0±1,50	67,2±2,14	<0,05	65,4±1,75	<0,05	64,0±1,62	<0,05	61,1±1,49	>0,05	61,0±1,50	>0,05
Бег 30 м, с ведением мяча, с	4,40±0,06	4,95±0,05	<0,05	4,67±0,05	<0,05	4,41±0,06	>0,05	4,40±0,06	>0,05	4,40±0,06	>0,05
Вертикальный прыжок, см	44,7±2,94	39,8±3,70	<0,05	42,4±3,50	<0,05	44,9±2,96	>0,05	44,7±2,94	>0,05	44,7±2,94	>0,05

Исследуемые показатели спустя 10 ч после нагрузки восстановились на большую величину в сравнении с исследованиями, когда комплекса средств восстановления не применялся и когда использовался непосредственно после тренировки. Так, показатели силы мышц - разгибателей голени составили 93,4% от исходной величины, разгибателей туловища - 91,0% , скоростной выносливости (челночный бег 7x50 м) - 95,3%. Наибольшее влияние комплекса средств восстановления оказал на показатели силы мышц - сгибателей и разгибателей предплечья, подошвенных сгибателей стопы, а также показателей скорости в беге на 30 м с ведением мяча и высоты вертикального прыжка, которые восстановились полностью.

Следовательно, комплекс средств восстановления оказывает наиболее положительное влияние при использовании его через 7 часов после нагрузки. Однако через 10 часов отдыха не происходит полного восстановления всех изучаемых показателей. Через 20 ч после нагрузки разница всех исследуемых показателей по сравнению с исходными данными была статистически недостоверной, а субъективно футболисты ощущали снятие "тяжести" в мышцах и отмечали значительное желание тренироваться.

Заключение.

1. Применяемый для ускорения восстановления футболистов после тренировочных нагрузок комплекс средств восстановления оказывает эффект на определенных временных этапах. Использование его непосредственно после нагрузки (в период наибольшей интенсивности восстановительных процессов)

приводит к уменьшению показателей силы, скорости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Применение КСВ через 7 ч после нагрузки (в период естественного замедления восстановительных процессов) способствует более быстрому восстановлению показателей силы, скорости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости по сравнению с использованием его непосредственно и через 17 ч после нагрузки.

2. Результаты исследований показали, что для повышения качества и эффективности учебно – тренировочного процесса следует обязательно планировать и практически использовать комплексы восстановительных средств.

3. Применять различные средства восстановления необходимо с учётом направленности и объёма выполненной тренировочной нагрузки. Результаты показывают, что использование восстановительных средств способствует быстрому восстановлению, а в некоторых случаях и сверхвосстановлению после выполнения больших и средних нагрузок различной направленности.

4. Применение средств реабилитации способствует восстановлению функционального состояния до исходного уровня к началу предстоящей тренировки, чего не наблюдалось при 24- часовом отдыхе между занятиями без использования средств восстановления.

5. Комплексное применение восстановительных средств после выполнения больших и средних по объёму тренировочных нагрузок оказывают более значительное положительное воздействие на функциональное состояние организма спортсменов, чем применение одного средства.

6. При планировании восстановительных мероприятий важно учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла. При этом необходимо учитывать характер протекания процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных занятий.

#### Литература:

1. Алексеев А.В. Обучение методам саморегуляции в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям: Автореф. канд. дис. М., 1987. - 23 с.
2. Аванесов В.У. использование разнообразных средств восстановления: Метод.письмо.- М.,ВНИИФК,1972-24с.
3. Бальсевич В.К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания // Теор. и практ. физ. культ. 1999, № 4, с. 21-25.
4. Бирюков А.А., Васильева В.Е. Спортивный массаж: учебник для институтов физической культуры.
5. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов.
6. Бурых А.Н. Методика комплексного подхода к изучению использования физических средств восстановления работоспособности спортсменов.



УДК 397.2

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ У ПАУЭРЛИФТЕРОВ НА ЭТАПЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Скворцова Е.П., Глазырин В.А.  
(СКГУ им. М.Козыбаева)

Пауэрлифтинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся. Пауэрлифтинг (силовое троеборье) - вид спорта, в котором атлеты выступают в определенных весовых категориях, пытаюсь поднять максимальный вес в трех видах упражнений

1. Приседание;
2. Жим лежа на горизонтальной скамье;
3. Становая тяга.

Одной из проблем подготовки спортсменов в пауэрлифтинге является обучение технике соревновательных упражнений. Как отмечает ряд авторов особое затруднение у тренеров вызывает индивидуализация техники соревновательных упражнений, при этом слабо учитываются анатомические и физиологические особенности пауэрлифтеров. Все это сдерживает прогресс занимающихся. Возникает противоречие между необходимостью индивидуализации техники выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтеров на этапе базовой подготовки и недостаточной её разработанностью в теории и на практике.

На основании выявленного нами противоречия формируется проблема исследования, которая заключается в обосновании необходимости обучения технике соревновательных движений пауэрлифтеров с учетом их анатомических и физиологических особенностей.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально проверить методику обучения технике выполнения соревновательных упражнений и развития силовых качеств у юношей – пауэрлифтеров с учетом их анатомических и физиологических особенностей.

Для достижения целей исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Выявить особенности техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге
2. Проанализировать существующие методики обучения технике соревновательных упражнений
3. Разработать методику обучения технике соревновательных упражнений пауэрлифтеров на основе учёта их анатомических особенностей.
4. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

### **Организация исследования**

В эксперименте были задействованы атлеты 16-20 лет, занимающиеся пауэрлифтингом не менее года. Всего 12 человек, из них по 6 в каждой группе. Занятия в обеих группах проводились 4 раза в неделю. В контрольной и экспериментальной группах использовался один и тот же силовой комплекс

упражнений. Отличия в группах заключались в том, что занимающиеся в контрольной группе выбирали стиль выполнения соревновательного движения в соответствии с собственными предпочтениями (как им удобнее), а занимающиеся в экспериментальной группе выполняли соревновательные движения в зависимости от анатомических особенностей и силовых возможностей.

Предварительно, на каждой тренировке выполнялась общая подготовительная разминка к тяге, в основном, это растяжки ног, гиперэкстензии и наклоны без веса, подседы и переносы тела с ноги на ногу в широкой расстановке. Затем выполняется 4-5 разминочных подходов в тяге, начиная примерно с 30%-го веса и, равномерно увеличивая его до основных подходов, одновременно уменьшаем количество повторений с 6 до 3. Например, если максимальный результат в тяге 200кг, то разминка выглядит так:

а) для нечетных тренировок: 60x6, 85x5, 110x4, 135x3;

б) для четных тренировок: 60x6, 90x5, 120x4, 150x3.

В качестве дополнительных упражнений использовали: тяга верхнего блока широким хватом за голову и к груди, тяга нижнего блока сидя к животу узким хватом, гиперэкстензия. Они выполнялись в 3-4 подходах по 8-10 повторений. Применялись упражнения подтягивание на перекладине, тяга штанги в наклоне узким и широким хватом. Но на одной тренировке рекомендовалось делать не больше 3 дополнительных упражнений.

Предварительное обследование занимающихся в обеих группах включало в себя тестирование двигательных способностей и определение некоторых антропометрических измерений. Тестирование двигательных способностей включало в себя следующие контрольные упражнения прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, соревновательные упражнения: приседания, жим штанги лежа, становая тяга, антропометрические измерения: гибкость тест «мост», рост, вес.

До начала эксперимента было проведено предварительное тестирование занимающихся обеих групп. Сравнительные результаты силовой подготовленности и антропометрии представлены в таблице 1, 2. Полученные данные свидетельствуют о том, что не обнаружено достоверных различий ни по одному из показателей между группами. Это говорит о том, что группы до начала эксперимента были однородны.

Таблица 1. Сравнительные результаты показателей силовой подготовленности при предварительном обследовании контрольной (N1) и экспериментальной (N2) групп.

Статистические показатели	Соревновательные упражнения						Прыжок в длину с места, см		Подтягивание на перекладине, раз	
	Приседания со штангой на плечах, кг		Жим штанги лежа, кг		Становая тяга, кг					
	N1	N2	N1	N2	N1	N2	N1	N2	N1	N2
X	117	96	69	58	126	109	231	224	12	13
$\sigma$	27,6	31,6	15,8	17,7	19,7	15,8	0,19	0,31	3,55	7,51
m	11,3	12,9	6,4	7,3	8,1	6,4	0,07	0,12	1,4	3,1
t расч.	1,2		1,13		1,65		0,51		0,29	
P	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	

Таблица 2. Сравнительные результаты показателей антропометрии при предварительном обследовании контрольной и экспериментальной групп.

Статистические показатели	Гибкость тест «мост», см		Масса, кг	
	N1	N2	N1	N2
X	58,2	62,6	67,5	63,7
$\sigma$	4,7	7,1	13,4	10,71
m	1,93	2,89	5,5	4,3

По окончании эксперимента было проведено итоговое тестирование. Результаты представлены в таблице 3 и 4.

Таблица 3. Сравнительные результаты прироста показателей силовой подготовленности при итоговом обследовании занимающихся контрольной и экспериментальной групп.

Статистические показатели	Соревновательные упражнения						Прыжок в длину с места, см		Подтягивание на перекладине раз	
	Приседания со штангой на плечах, кг		Жим штанги лежа, кг		Становая тяга, кг					
	N1	N2	N1	N2	N1	N2	N1	N2	N1	N2
X	6	17	7	12,4	9	18,5	2	4	1	1
$\sigma$	3,95	5,93	1,97	1,97	5,93	7,9	1,18	1,58	0,39	0,39
m	1,61	2,42	0,8	0,8	2,42	3,22	0,48	0,64	0,16	0,16
t расч.	2,2		2,3		2,6		2,5		0,29	
P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		>0,05	

Таблица 4. Сравнительные результаты показателей антропометрии при итоговом обследовании контрольной и экспериментальной групп.

Статистические показатели	Гибкость тест «мост», см		Масса, кг	
	N1	N2	N1	N2
X	0.4	0.7	1,3	1,4
$\sigma$	0,2	0,2	0,79	0,91
m	0,08	0,08	0,32	0,37
t расч.	1,65		2.04	
P	>0.05		>0,05	

Из таблиц 3 и 4 видно, что достоверные различия обнаружены в следующих контрольных упражнениях: приседания со штангой на спине, жиме штанги лежа, становой тяге, а также в прыжке в длину с места, по другим контрольным упражнениям достоверных различий не обнаружено.

Наибольший прирост результатов наблюдается в контрольном упражнении приседание со штангой на плечах. Это объясняется рациональным сочетанием основных (базовых) и вспомогательных упражнений, а также учетом анатомических особенностей спортсменов для проявления максимального результата, также прирост результатов в упражнениях жим лежа и становая тяга наблюдается больше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

#### Заключение

1. Анализ научно-методической литературы показал, что существующие методики индивидуализации техники выполнения соревновательных движений в пауэрлифтинге недостаточно учитывают индивидуальные особенности занимающихся.
2. Разработанная методика индивидуализации техники у пауэрлифтеров на этапе базовой подготовки, учитывает анатомические особенности опорно-двигательного аппарата занимающихся и силовые показатели различных мышц непосредственных движителей.
3. Разработанная методика доказала свою эффективность. Об этом свидетельствуют показатели прироста результатов итогового тестирования в пользу занимающихся в экспериментальной группе. Достоверные различия обнаружены по показателям: приседание, жим, становая тяга, а также прыжок в длину с места.
4. По показателям антропометрии, полученным по окончании эксперимента, достоверных различий не обнаружено ( $p < 0.05$ ).
5. Учитывая важность каждого из этапов независимо от вида спортивной специализации и выделяя основополагающую роль разучивания, закрепления (освоения) и совершенствования, следует отметить следующие позиции:
  - этап разучивания длится до двух недель;
  - этап закрепления - до трех месяцев;
  - этап совершенствования — до окончания спортивной карьеры.

Ведущим физическим качеством в силовом троеборье (пауэрлифтинге) является собственно сила (медленная, абсолютная сила).

6. Техника выполнения соревновательных упражнений очень стереотипна и консервативна, поэтому обязателен учет индивидуальных особенностей физического развития, психики и т.д.

7. Сопряженное развитие специфических физических качеств приведет к более быстрому закреплению двигательного навыка и значительно сократит время достижения высшего спортивного мастерства.

8. Учебно-тренировочный процесс должен быть творческим, с обязательной обратной связью "тренер - спортсмен" и необходимой корректировкой всех видов подготовок в зависимости от этапа спортивной тренировки.

#### Литература:

1. Божко А.И. Тяжелая атлетика. - М.: ФиС, 196 с.
2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. Мн.Вида-Н., 2002г.- 352с.
3. Вельский И.В. Магия культуризма. - Минск: Мога-Н, 1994. - 306 с.
4. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС. 1981. - 256 с.
5. Глядя С., Сторов М., Батыгин Ю. Стань сильным - 2 Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Кн.2. Харьков: К-Центр., 1999.-71 с.
6. Горбов А.М., Комплексная тренировка пауэрлифтера: победа на турнире. М.:ООО «издательство АСТ»; «Сталкер» ., 2004г. – 174 с.
7. Дворкин Л. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов н/Д: Феникс., 2003г.-383 с.
8. Козлов В. И., Гладышева А. А. Основы спортивной морфологии, М.- ФКиС, 1977г.- 103с.
9. Лучкин Н. О тренировке начинающих атлетов. Трибуна мастеров тяжелой атлетики. - М.:ФиС, 1963, с. 101-110.
10. Мир силы. № 2, 2001г. – 40с. Муравьев В. Пауэрлифтинг. Путь к силе.— М.: Светлана П., 1998г.-225с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.

УДК 355.253.2

### **METHODOLOGY OF ORGANIZATION FOR INDEPENDENT WORK ON CLASSES BASIC MILITARY TRAINING IN THE 10TH GRADE**

**Сотниченко Е.А., Сотниченко А.С.**  
(СКГУ им. М.Козыбаева)

At present the educational content and its structure is undergoing changes due to the transition of the society to the information stage of development. The present stage of development of society characterized by rapid increase in the volume of scientific information. In these circumstances, the society needs people capable of active creative mastery of knowledge, able to react quickly and appropriately to changing situations and to predict the development of events. These changes pose new requirements to the graduates of schools. The graduate should possess knowledge and skills, universal methods of activity, key competencies needed in everyday life, allowing to successfully

make their professional choice and continue their education in the chosen field of activity.

For the Republic of Kazakhstan quality of education has of particular importance: it is not only our challenge of globalization, but also a criterion of development of the competitive state: «how quickly will close the gap in the quality of products and services between Kazakhstan and developed countries, depends the perspective of Kazakhstan be equal partners in the role of harmoniously developed and advanced countries with high technological level and quality of life of citizens, the relevant standards of the XXI century».

Solution of tasks of modern education determines the necessity of formation at pupils of key competences in different spheres of activity: civil, social and labour, consumer, cultural and leisure activities, including in the sphere of independent educational activity.

A.V. Khutorsky under the competence in the sphere of independent educational activity understands «the willingness of the student of goal-setting, planning, analysis, self-evaluation of educational activity». Unlike individual skills or skill competence requires the use of complex immediately skills; its formation occurs as a result of the implementation of the activities in which it is necessary to determine the objectives, analyze problems, find solutions, to carry out the assessment.

In the works of G.I.Shchukina revealed that independent educational activity affects the structure of the personality, facilitates student-relevant processes, attitudes, plans, defining the schoolboy.

According to T.I.Shamova, independent work of students promotes independence for children. J.K. Babansky claims that it is the basis for the creative activity of students.

A.K. Markov in his turn notes that independent work of pupils increases interest in learning and ensures the success of learning activities.

Along with the notion of «independent educational activity» in pedagogy there is the concept of «independent work». Most research focuses on the study of essence and classification it is independent works, teaching methods of their organization.

Definition of independent work of students, although not devoid of a certain one-sidedness, according to P.I. Pidkasistogo, is given in the work B.P. Esipova «Independent work of students included in the process of learning is a kind of work which is carried out without the direct participation of teachers, but his job in a specially provided for this time; in this case, students consciously seek to achieve the objective of setting goals, using its efforts and expressing in one form or another the result of mental or physical action.

P.I. Pidkasistogo emphasizes that with the correct formulation of the learning process in all its links to the activity of the students. The high level of activity achieved in independent work, organized by the educational objectives.

First, in understanding the essence of independent work of the under-represented significant feature - student creativity, which in the structure of cognitive activity of a pupil is the integral sign of internal procedural and productive (effective) the parties to the independent activity of the student. Secondly, the concept described insufficient reflection found the question about the unity of procedural and logical-content parties of each type of self-activity. And that's what it produces in the educational activity of formalism in the use of different types of independent work, boring and monotonous-monotonous activity of students.

Independent activity of students can and should be organized at different levels: from the reproduction of action on the model of the recognition of objects by comparing them to a known pattern to produce the model and algorithm of actions in emergency situations.

We fully agree with G.A.Danilochkina, which believes that independent work should be individualized to the content or performance methods by the students. There are the following types of individualization of independent work: different in content, but made the same way; the same in content, but done in different ways; different in content and executed in different ways. The teacher should take into account that in the preparation of tasks for independent work of the degree of complexity must meet the educational opportunities of children.

Transition from one level to the other should be carried out gradually, only when the teacher is satisfied that the student to cope with the next level of independence.

Meanwhile, teachers allocate difficulties encountered during the organization of independent educational activity in the practice of school. The learning activities provided by school textbooks do not always allow consideration of the individual capabilities of the students, «often do not represent a system»; low level of training and motivation of pupils causes the lack of effectiveness of this activity; causes difficulty evaluation fact «autonomy» in the process of educational activity.

The relevance of our study is determined by the objectives of modern school education is to increase significantly the share of independent educational activity. Currently, however, little research, discuss the features of this activity in the senior classes the classes of basic Military Training, conditions of formation of competence of pupils in the sphere of independent educational activity; there is no wide choice of educational, methodological literature in high school. So you want a substantiation of the method of organization of independent work of students at the lessons of basic Military Training. From this it follows objective of the study - rationale, development and implementation of methods of organization of independent work of students in the classroom of basic military training in the 10th grade.

УДК 796.034

## **РЕГУЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ**

**Тулаев В.К., Наумов А.В.**  
(СКГУ им.М.Козыбаева)

Совершенствование системы управления на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства в избранном виде спорта является одним из перспективных направлений совершенствования системы спортивной подготовки.

Один из важнейших элементов системы управления подготовкой спортсменов - комплексный контроль, под которым понимается совокупность организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, а также учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов.

Комплексный контроль в спорте предусматривает практическую реализацию различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки.

Цель исследования - осуществление системы комплексного контроля и управления подготовкой детей, занимающихся борьбой на основе использования современных информационных методик. Выявление и внедрение физических проб для определения функционального состояния борцов и управления тренировочным процессом.

Задачи исследования: 1. Определить наиболее информативные показатели, отображающие функциональное состояние борцов в процессе выполнения нагрузок различной интенсивности. 2. Проследить за изменениями применяемых показателей после нагрузок различной интенсивности.

Для решения поставленных задач исследования проводились в ГУДЮСШ «Женис» в секции спортивная борьба греко-римская. В эксперименте участвовало 10 детей среднего возраста. Занятия проводились три раза в неделю по 1,5 часа в день. Проанализировано 80 тренировочных занятий. Для определения влияния тренировочных нагрузок на организм учащиеся до занятий и после борцы выполняли функциональные пробы, позволяющие определить воздействия тренировочных нагрузок на функции центральной нервной системы (ЦНС), сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Влияния тренировочных нагрузок на ЦНС определяли, применяя пробу Ромберга. Борцам было предложено положение на одной ноге, другая согнута, стопа возле колена опорной, руки подняты вперед, пальцы разведены, глаза закрыты. Данный метод является информативным показателем в оценке функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата. В норме спортсмены стоят от 50сек и более.

Функциональную пробу 20 приседаний за 20 сек. проводили для определения изменений системы кровообращения – измеряли ЧСС до и после занятий и в течении трёх минут восстановления.

Изменения системы дыхания выявляли, применяя пробу Штанге. Борцам предлагалось сделать глубокий вдох – выдох, затем после обычного вдоха задержать дыхание (на вдохе), зажав нос пальцами. Длительность задержки дыхания зависит от возраста и колеблется у здоровых детей с 6 до 18 лет в пределах 16–55 сек. При утомлении, ухудшении состояния здоровья, перетренированности время задержки дыхания уменьшается.

Результаты исследования.

В ходе эксперимента было выявлено, что на предъявляемые тренировочные нагрузки, по средним данным, все изучаемые показатели изменились достоверно. Наибольшие изменения отмечались при определении ЧСС до занятий и после, а также при выполнении пробы на задержку дыхания таблица №1.



Полученные по всем изучаемым показателям, достоверные результаты после нагрузок анализировались без учёта их интенсивности. В недельном тренировочном цикле нагрузки выполнялись как с большой, так и с малой интенсивностью.

Таблица №1 Влияние тренировочных нагрузок на ЦНС, систему кровообращения и дыхания (M±m).

№ п /п	Время измерения	Вес Кг.	Проба Штанге Сек.	Проба Ромберга Сек.	ЧСС В покое Мин.	ЧСС После пробы Мин.
1	До тренировки	49.800	60	4.0	67,8	93,0
	После тренировки	49,530	45	4,0	84,6	95,4
2	До тренировки	49,680	65	5,0	62,4	99,0
	После тренировки	49,230	55	4,0	75,6	109
3	До тренировки	49.730	65	5,0	64.2	93.6
	После тренировки	49,270	55	4,0	70,2	101
4	До тренировки	49.820	57	4,0	61.2	87.6
	После тренировки	49.450	45	3,0	79,2	92,4
5	До тренировки	49.630	60	5.0	64.8	89,4
	После тренировки	49.410	50	4.4	81,0	93.6
6	До тренировки	49.500	68	5.0	63,0	94.8
	После тренировки	48.800	57	4,0	77.4	97.2
7	До тренировки	49.680	70	5.0	66,0	96.0
	После тренировки	49.160	50	4,0	79.8	99,0
8	До тренировки	49,360	60	5,0	65	95,0
	После тренировки	48,000	50	4,0	81	101
	До тренировки	49,650±0,1	63 ±1,8	4,87 ±0,01	64,3 ±1,5	93,5±1,4
	После тренировки	49,118±0,1	50 ±1,5	3,87 ±0,01	78,6±1,7	98,5±2,1
	Достоверность	t=2 P<0,02	t=5,5 P<0,01	t=2P<0,02	t=4,4P<0,01	t=2P<0,02

В дальнейшем исследования были направлены на определение реакции организма на нагрузки большой и малой интенсивности. В таблице №2 представлены изучаемые показатели после нагрузок большой интенсивности. Как видно из таблицы №2 после нагрузок большой интенсивности происходили изменения всех показателей после всех проб, кроме ЧСС после 20 приседаний. Значительно меньшие изменения всех изучаемых показателей после проб происходили после нагрузок с малой интенсивностью, за исключением, показателей после выполнения пробы Штанге, которые изменились на 16.6% ,что значительно больше, чем после других функциональных проб.

Таблица №2 Изменение показателей ЦНС, ЧСС и дыхания после нагрузок большой интенсивности

Время измерения	Проба Штанге(сек.)	Проба Ромберга(сек.)	ЧСС В покое(мин.)	ЧСС После 20 приседаний
До тренировки	93	4	66	90
После тренировки	65	3	84	102
Сдвиг в %	30	25	27	13

Таблица №3 Изменение показателей ЦНС, ЧСС и дыхания после нагрузок малой интенсивности

Время измерения	Проба Штанге (сек.)	Проба Ромберга (сек.)	ЧСС В покое (мин.)	ЧСС После 20 приседаний
До тренировки	66	4	66	90
После тренировки	55	4	72	96
Сдвиг в %	16,6	0	9	9

Таким образом, для определения влияния тренировочных нагрузок на организм борцов, мы рекомендуем, кроме других проб, применять пробу Штанге, она более объективно отражала функциональные изменения системы дыхания в процессе выполнения нагрузок различной интенсивности.

Выявленная зависимость между интенсивностью тренировочных нагрузок и показателями пробы Штанге расширяет возможность управлять тренировочным процессом, позволяет наблюдать за динамикой развития тренированности борцов и создает реальные предпосылки для нормирования нагрузок для юных борцов.

#### Литература:

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М., ФиС, 1980.
2. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. Киев, 1989.-189 с.
3. Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой: Сб. научн. тр. /Гл. ред. Е.А. Грозин. - Л.: ЛНИИФК, 1984. - 125 с.
4. Тулаев В.К. Контроль как фактор управления тренировочным процессом. Сборник научных статей. А, 1986.
5. Тулаев В.К. Функциональные изменения в организме при мышечной деятельности. Сборник научных статей. А, 1987.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. В 4-х кн. - М., Советский спорт, 1997. - С. 152-157.

УДК 378. 172

### РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЗОЖ СТУДЕНТОВ

Шлак И.Б., Мульдинова Э.С., Исеков Б.М., Гейн А. (ЕГФ, Б(е)-12)  
(СКГУ им. М.Козыбаева)

На протяжении последних десятилетий отмечена тревожная тенденция ухудшения здоровья молодежи, ее физической подготовленности. Это связано не только с изменениями, произошедшими в экономике, экологии, условиях труда и

быта казахстанского населения, но и с недооценкой в обществе оздоровительной и воспитательной функций физической культуры, что отразилось дефицитом на гармоничном развитии личности. Большая часть молодых людей уже к двадцати годам приобретают массу хронических заболеваний, здоровых детей практически не рождается, а смертность в нашей стране давно опережает рождаемость. Будущее нашей страны зависит и от того, какие ценностные ориентации студентов будут занимать приоритетные позиции [1]. Формирование потребности студентов ВУЗа в здоровом образе жизни необходимо для того, чтобы будущий специалист еще в студенческие годы пришел к осознанию значимости регулярных занятий физической культурой и спортом, стал не только специалистом в своей области знаний, но и человеком, который бы обладал разного рода умениями и навыками восстановления организма после напряженной работы. В этой связи большое значение приобретает исследование рассматриваемой проблемы.

Практическая значимость полученных результатов: полученные сведения могут быть использованы в планировании занятий по спортивным дисциплинам преподавателями факультета физической культуры.

Для решения поставленных нами задач и проверки выдвинутой гипотезы были использованы теоретические методы исследования, основанные на проведенном тестировании.

Физическая культура составляет важную часть общей культуры общества, всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека.

Однако даже самые рациональные средства физического воспитания могут оказаться опасными для здоровья, если нарушается оптимальная мера функциональных нагрузок. Планомерное же увеличение функциональных нагрузок, адекватных приспособительным возможностям организма, становится мощным фактором повышения работоспособности, а вместе с тем и укрепления здоровья [2].

Физическое воспитание – неотъемлемая часть общего воспитания личности человека. Способствуя формированию двигательных навыков, совершенствованию таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость, оно формирует ряд морально-волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость [3].

Самооценка здоровья и место здоровья в системе жизненных ценностей являются одними из существующих показателей, характеризующих отношение индивида к своему здоровью. У значительной части молодежи идет эксплуатация наиболее доступного ресурса - здоровья. Стимулы получить образование, профессию, хорошее материальное положение гораздо выше, нежели сохранять и повышать своё здоровье, т.е. здоровье рассматривается в большей степени как инструментальная ценность, способствующая достижению жизненных целей, нежели как ценность, способствующая долголетию и полноценной жизни. Данное соотношение стимулов наблюдается и среди студентов СКГУ им.М.Козыбаева, у которых ценностное отношение к здоровью является также недостаточно осознанным и находится в процессе формирования [4].

## Анализ проведенного тестирования:

Вопросы анкеты	Ответы студентов	Процент (%)
Вставая утром, делаете ли вы зарядку?	Да, каждый день, с большим удовольствием	20%
	Понимаю, что надо бы, но не всегда удается себя заставить, к тому же делаю это без особой радости, чисто автоматически	20%
	Нет, не вижу в этом ни, какой надобности	60%
Известно, что нормальный режим питания для здорового человека – плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у вас?	Именно такой, к тому же я ем много овощей и фруктов	0%
	Бывает, что я обхожусь без завтрака или обеда	60%
	Я не придерживаюсь определенного режима питания	40%
Имеете ли вы привычку курить?	Нет	100%
	Да, но лишь 1-2 сигареты в день	0%
	Выкуриваю по целой пачке в течение дня	0%
Употребляете ли вы спиртное?	Нет, я абсолютно трезвенник	70%
	Только в особых случаях: под Новый год, на день рождения, на вечеринке с друзьями и т.д.	30%
	Выпиваю часто, бывает, что безо всякого повода, среди бела дня, для меня это лучший способ общения	0%
Пьете ли вы кофе?	Очень редко	20%
	Один или два раза в день обязательно	80%
	Не могу обойтись без кофе, потому пью его очень много	0%
Принимаете ли вы какие-нибудь лекарства?	Нет, даже когда чувствую недомогание, стараюсь найти другие способы помочь себе	10%

	Только при острой необходимости	90%
	Принимаю почти каждый день	0%
Страдаете ли вы от какого-либо хронического заболевания?	Нет	70%
	Затрудняюсь ответить	20%
	Да	10%
Используете ли вы хотя бы один выходной день для занятий спортом, туризм?	Да, а иногда и два дня	0%
	Да, но только когда есть возможность	20%
	Нет, предпочитаю пообщаться с друзьями	80%
Счастливы ли вы в семье?	Да	100%
	Затрудняюсь ответить	0%
	Нет	0%
Довольны ли вы вашей жизнью?	Да	90%
	Не во всем	10%
	Нет	0%
Как вы любите проводить свободное время?	Активно занимаясь спортом, в турпоходе, на природе	0%
	В приятной, интересной компании	100%
	Для меня это проблема	0%
Раздражает ли вас что-либо на учебе или дома?	Нет	10%
	Да, но я стараюсь не акцентировать на этом внимания	60%
	Да, я регулярно выхожу из терпения	30%

Результаты. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 4 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также

---

оздоровительным факторам. Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости. Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала. Путь к общекультурному развитию, а, следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями, но студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения и расширения, так как студенты проводят большое количество времени в стенах университета, и после учебного дня не в состоянии заниматься своим физическим состоянием или его усовершенствованием.

#### Литература:

1. Журнал «Физкультура в профилактике и лечении», Опыт применения лечебной физкультуры у больных хронической обструктивной болезнью легких, К.м.н. М.А. Рассулова, №3 (22), 2007 год, стр.44.
2. Витун, Е.В.К вопросу о повышении двигательной активности студентов/ Е.В. Витун, В.Г. Витун, Э.Н. Алексеева // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в XXI веке: сб. научн. трудов. - Вып.2 - Волгоград: Изд. - во ВолГУ, 2004. - С. 19-22.
3. Беляничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2.-Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009.-6с. В. В. Беляничева, Н. В. Грачева. Научная статья.
4. Журнал «Физкультура в профилактике и лечении», Оптимизация планирования физических нагрузок у студентов с учетом психофизиологических особенностей их организма, Профессор В.А. Савченко, аспирант И.Г. Волненко, №1(24), 2008 год, стр. 9.

УДК 371.485

## ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ ШКОЛЫ

Алтунина О.А.

*(Усть-Каменогорск, учитель СШ 24)*

Прежде чем приступить к воспитанию школьников, необходимо чётко сформулировать цель воспитания, которая должна быть социально обусловлена и в равной мере определяться как интересами общества, так и интересами и особенностями личности.

Под воспитанием школьника понимается, прежде всего, комплексное свойство личности ученика, которое характеризуется наличием и степенью сформированности общественно значимых качеств, отражающих его всестороннее развитие.

Казахстанский компонент содержания воспитания чётко определён в «Комплексной программе воспитания в организациях образования РК» на 2008-2014 годы, где одним из приоритетных направлений воспитания является формирование казахстанского патриотизма.

Разработаны Критерии патриотической воспитанности:

- целенаправленность (молодые люди имеют цель в жизни, добросовестно относятся к получению образования, определились с выбором дальнейшей профессии);

- дисциплинированность (нарушения дисциплины не характерны);

- коллективизм (деятельность коллектива неотделима от жизнедеятельности личности);

- здоровый образ жизни (отказ от курения, употребления спиртных напитков и наркотических средств, активные занятия физической культурой и спортом);

- патриотическая деятельность (осознанное активнее участие в практических мероприятиях патриотической направленности), и уровни патриотической воспитанности:

- низкий уровень (для молодёжи этого уровня целенаправленность жизни не является главной определяющей; молодые люди пассивно или отрицательно относятся к военной службе; в случае столкновения с ситуациями, требующими морального и физического напряжения, нередко проявляется желание отступить от достижения цели);

- средний уровень (молодые люди имеют цель в жизни; серьёзно относятся к выполнению своего долга перед Отчеством; имеют понятие о патриотизме, но не проявляют высокую активность при выполнении общественных поручений; склонны игнорировать мнение коллектива);

- высокий уровень (патриотизм и интернационализм для молодых людей являются главными определяющими в их жизни; они имеют активную жизненную позицию и правильное представление о своём предназначении в обществе; молодёжь осознаёт необходимость выполнения своего долга перед

Отечеством; мнение коллектива играет важную роль; здоровый образ жизни является определяющим дела и поступки).

Исходя из этого, определены пути совершенствования системы патриотического воспитания:

- формирование мировоззрения учащихся через обогащение патриотическим содержанием её жизнедеятельности при взаимодействии всех субъектов патриотического воспитания;

- практико-ориентированная направленность средств патриотического воспитания;

- использование воспитательного потенциала культурно-исторических особенностей региона в целях патриотического воспитания учащихся;

- прикладная физическая подготовка с целью формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, развития специальных физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека;

- осуществление систематического контроля за процессом патриотического воспитания молодёжи органами государственной власти.

Воспитание должно подготовить человека к одной из главной роли в жизни – к роли гражданина, которая предусматривает выполнение гражданских обязанностей – чувства долга перед страной, обществом, родителями, чувство национальной гордости и патриотизма, уважение Конституции государства, государственной символики, ответственность за судьбу страны, бережное отношение к национальным и природным богатствам государства.

Ситуация развития современного общества Казахстана на данный момент создаёт хорошие предпосылки для формирования активной гражданской позиции молодого поколения. Здесь важно, чтобы произошло принятие подростками нравственных ценностей и обусловленных ими принципов поведения в систему собственных ценностей и убеждений.

Помимо личных устремлений человека нужны общечеловеческие ценности и одним из них является чувство патриотизма. Именно восприятие патриотизма, толерантности и национального согласия противостоит таким понятиям как падение нравственности, «потеря поколения», чувству иждивенчества и направлено против социального безразличия, роста преступности и наркомании, поэтому основу воспитания гражданина Республики Казахстан составляет казахстанский патриотизм и национальное согласие.

Патриотизм – это чувство, понятное и присущее каждому разумному человеку. Он является нравственной категорией, неотъемлемой от индивидуальных и гражданских качеств личности. Вставить определение из Комплексной программы.

На личностном уровне патриотизм выступает как важнейшая устойчивая характеристика, выражающаяся в мировоззрении человека, нравственных идеалах, нормах поведения. На макроуровне патриотизм представляет собой значимую часть общественного сознания, проявляющуюся в коллективных настроениях, чувствах, оценках, в отношении к своему народу, его образу жизни, истории, культуре, государству, системе основополагающих ценностей.

Зарождается патриотизм с формирования родственных чувств к своей семье: маме, папе, бабушке, дедушке, ближним и дальним родственникам. Это первая ступень формирования патриотизма.



Вторая ступень идёт через воспитание любви к Малой Родине – деревне, городу, ученическому коллективу, местным традициям и истории. Без чувства Малой Родины нет и большого патриотизма.

Третья ступень формирования патриотизма – воспитание любви к Отечеству, народу, его истории, культуре, традициям.

Таким образом, начинается процесс формирования патриотизма в семье, любовь к Родине – его финал.

Безусловно, воспитание личности – патриота РК в школьный период осуществляется в течение всего учебно – воспитательного процесса: и во время учебной деятельности (в рамках курсов истории, литературы, при изучении казахского языка) и во внеклассной деятельности.

Ценностные ориентиры, необходимые для усвоения, определяют приоритетные направления в воспитательном процессе, в школе разработана программа «Активное гражданство». Целью, которой является «Воспитание учащихся в духе демократии, свободы, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизма»

Программа, создана на основе следующих принятых регламентирующих документов:

1. Программы по изучению Конституции РК.
2. Программы «Казахстана 2050»
3. Ежегодного Послания Президента народу Казахстана.
4. Закона «О языках РК» 2004 г.
5. Закона «О государственной символике» 1996 г.
6. Комплексной программы воспитания в организациях образования РК на 2006-2011 г.
7. Государственной программы патриотического воспитания граждан Республики Казахстан на 2006-2008 г.
8. Приказа «Об утверждении Правил о церемониале применения Государственных символов Республики Казахстан при проведении торжественных мероприятий в организациях образования»

Целевая программа охватывает все годы обучения ребенка в школе и состоит из следующих этапов: (Приложение №2)

На первом этапе (6-10 лет) задачей – доминантой является формирование социально – культурных ценностей на уровне представления. Система ценностей, ориентированных на усвоение: Родина как место, где родился человек. Родной язык. Государственные символы и атрибуты РК. Формирование понятий мужество, отвага, дружба.

На втором этапе (11-14 лет) задача - доминанта – расширение представления о социальном устройстве жизни, так как с точки зрения психологов на первом месте ставятся социальные мотивы.

Система ценностей, ориентированных на усвоение: Патриотизм как отношение к Отечеству, интернационализм как нравственное качество человека. Расширение представления о государственной символике (Гимн, Герб, Флаг) Формирование понятий взаимопомощь, взаимовыручка, чувство ответственности за окружающих.

На третьем этапе (15-17 лет) задача - доминанта – формирование идеала жизни и идеала человека, так как в старшем возрасте ведущая деятельность –

самоопределение личности ребёнка, потому что на первое место выходят личностные мотивы.

Система ценностей, ориентированных на усвоение: Демократическое, суверенное государство. Способы взаимоотношения государства и гражданина. Гражданское отношение к историческим национальным традициям, интернациональное сознание. Назначение человека в жизни: содействовать благу других, созидать. Формирование понятий совесть, свобода, гражданский долг, идеи гуманизма.

Для каждого этапа реализации целевой программы разработаны определенные мероприятия. При этом каждый классный коллектив конкретизирует данную программу. Исходя из особенностей жизни класса, интересов и возможностей школьников, в каждом классе разрабатывается своя собственная система дел по её реализации.

Особое значение в программе придаётся изучению государственных символов Республики Казахстан. Государственная символика является комплексом культурных эмблем нации, это условные знаки, выражающие национальные ценности, определённые стороны жизни народа и государства. Правильное использование государственной символики способствует формированию гражданского самосознания и чувства общности.

В мире немало развитых стран, целенаправленно формирующих у граждан патриотические чувства, уважительное отношение к национальным символам – Флагу, Гербу, Гимну, национальным праздникам. Во многих странах государственные символы используются в качестве источника создания положительного образа государства, являются предметом национальной гордости, служат объектом выражения патриотических чувств и волеизъявления. Использование государственных символов в патриотическом воспитании учащихся - важная составляющая воспитания патриотизма и гражданственности детей, сохранения преемственности поколений и укрепления социального единства общества.

Для изучения и популяризации государственных символов страны, государственного языка и народных традиций в школе проводятся Праздники языков, общешкольные линейки «Тіл менің - байлығым», акции «Это – наш Гимн!», конкурс пословиц, поговорок народов Казахстана, конкурсы стихов о родном языке, сочинений «Роль Конституции в современной жизни», рисунков «Земля моя – мой Казахстан», викторины, конкурсы на «Лучшее оформление уголков и стендов по государственным символам страны», литературные композиции, посвящённые деятельности казахстанских просветителей.

Казахстан – это многонациональное государство, поэтому традиционно в школе проведение фестиваля дружбы народов Казахстана «Казахстан - наш общий дом», конференций по Посланию Президента Республики Казахстан, игр знатоков «Судьбы великих людей Казахстана», праздничных программ, приуроченных к государственным праздникам, все эти мероприятия посвящены идеям национального согласия, познанию культуры, изучению традиций казахского народа.

Любовь к Отчизне, к месту, где ты родился, вырос и осознал себя как личность, выше любви к государству. Историю Малой Родины, о людях воспевших её, узнают дети из курса классных часов, посещение экскурсии музеев города.

Система патриотического воспитания среди детей и учащейся молодёжи предусматривает в процессе воспитания и обучения создание детских и молодёжных общественных движений и организаций, творческих союзов.

Особое место в программе занимает работа детской школьной организации, которая была создана в 2005 году. За прошедший срок с момента создания ДШР «Тулпар» сделала огромный рывок. Это результативное участие в городских конкурсах, отлаженная система работы в школе.

Традиционным стало проведение ГОРОДСКИХ слётов военно-патриотических клубов, военно-спортивных игр «Улан», «Алау», конкурсов солдатской песни «Майские звёзды», уроков Мужества, операций «Поиск», Дней воинской славы, открытых дверей в войсковых частях и высших военных училищах, вечеров «Отечества достойные сыны», ГОРОДСКИХ военно-патриотических акций «Патриот», «Забота».

Мы не исключение и также являемся активными участниками этих мероприятий, проводимых в школах города и на базе нашей школы.

Военно – патриотическое воспитание – одно из важных направлений по формированию у учащихся высокого патриотического сознания, воспитания чувства верности своему Отечеству.

В рамках военно-патриотического воспитания на протяжении многих лет учащиеся нашей школы, ведут «тимуровскую и поисковую работу», они посещают ветеранов Великой Отечественной войны и тружеников тыла, оказывают им посильную помощь.

Это коллективное дело, взятое из опыта работы детских организаций. Данное дело проявляется в системе класса: за каждым классом закрепляется ветеран войны или труда и даётся поисковое задание для классного коллектива. Здесь важен метод разъяснения патриотического и гражданского долга на примерах героических подвигов соотечественников и их повседневной деятельности.

Особенностью микрорайона является отдаленность от центра. И на базе школы проводятся множество мероприятий совместно с КМС 10, Советом ветеранов - праздники, Уроки мужества, праздничные концерты.

Организовываются с участием ветеранов смотры песни и строя в 5-11 классах, военно-спортивная игра «Алау» в 5-9 классах.

Встречи с ветеранами вызывают у школьников неподдельный интерес. Воспоминания ветеранов, их высказывания по актуальным проблемам, как дружба между народами, необходимость защиты Родины, борьба против разных форм экстремизма, звучат на встречах с учениками особенно весомо. Подчас именно ветераны или труженики тыла помогают школьникам осознать сложную реальность нынешнего времени.

Традиционным мероприятием в школе стал парад классных коллективов по итогам года, посвященный 9 мая. Одно из направлений работы, также направленное на воспитание патриотизма у учащихся это совместная работа с Советом афганцев.

Все вышеперечисленные мероприятия и дела в той или иной мере можно использовать в системе любого классного коллектива, а также на общешкольном уровне.

Естественно, при планировании мероприятий по патриотическому воспитанию возникают трудности. В частности, до сих пор в организациях образования недостаточно качественных, эффективных по содержанию

материалов по культуре мышления и толерантности, основанных на современных казахстанских общественных и культурных реалиях и связанных с менталитетом казахстанцев, мало книг для детей, способных пробудить в их сознании чувство патриотизма, любви к своей Родине, вызвать стремление принести пользу Отечеству.

Одной из эффективных форм методической работы является открытые внеклассные мероприятия, которые позволяют осуществить поиск и апробацию новых форм воспитательной работы, направленных на формирование казахстанского патриотизма.

В заключении хотелось бы отметить, что патриотизм был и остаётся нравственным и политическим принципом, социальным чувством, содержание которого выражается в любви к своему Отечеству, преданности ему, в гордости за его прошлое и настоящее, стремление и готовности его защитить. Патриотизм — одно из наиболее глубоких чувств, закреплённых веками борьбы за свободу и независимость Родины, поэтому насколько педагог сможет развить в ребёнке данное чувство, настолько будет сплочённым и толерантным в целом наше общество, зависит от самого педагога. Проблемы патриотического воспитания важны, в том числе, и для педагогического самосовершенствования учителя, здесь, несомненно, важен метод личного примера педагогов по патриотическому отношению к Родине и её ценностям.

#### Литература:

1. Комплексная программа воспитания в организациях образования РК на 2006-2011 г.
2. Государственная программа патриотического воспитания граждан Республики Казахстан на 2006-2008 г.
3. Быков А. Организационно-педагогические вопросы патриотического воспитания в школе. Воспитание школьников. № 6, 2006 г.
4. Агапова И.А. Патриотическое воспитание в школе. - М. 2002.
5. Валиев И.И. Патриотическое самовоспитание учащихся. - Уфа. 1991.
6. Прохорова О. Выявление, обобщение и распространение опыта реализации проектов гражданского становления и патриотического воспитания молодёжи. Воспитание школьников. №3, 2006г.
7. Микрюков В. Патриотизм: к определению понятия. Воспитание школьников. № 5, 2007 г.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ, ОБУЧАЕМЫХ В ВОЕННЫХ ВУЗАХ, К БОРЬБЕ И РУКОПАШНЫМ СХВАТКАМ С ПРОТИВНИКОМ**

**Бурнаев З.Р., к.п.н., профессор, подполковник**  
(Национальный университет обороны, г.Алматы)

Мақалада Қазақстанның әскери оқу орындарында курсанттарды алдағы күрес пен қарсыластармен қоян-қолтық ұрысуға психологиялық тұрғыда дайындауды қалыптастырудың тәсілдері келтірілген.

Вопросу совершенствования физической и психической подготовки курсантов

военных вузов Казахстана мной уделено определенное внимание [1, 2, 3, 4 и др.]. Ведь благодаря развитию техники и вооружения в сражениях, операциях и боях будущих войн, как и в далеком прошлом, решающую роль будет играть человеческий фактор, так как применение крылатых ракет, электронных бомб и пр. в первые минуты войны выведут из строя всю спутниковую связь, видеонаблюдение, электроаппаратуру и на поле боя останется только живая сила, вооруженная, вполне возможно с развитием нано-технологий выводящую из строя всю технику и огнестрельное оружие, только холодным оружием. Отсюда делается вывод, что необходима специальная система физической подготовки, имеющей целью создание, сохранение и восстановление физического и морально-психологического состояния воина в любых условиях, что обеспечит достижение победы над противником [5, 6, 7, 8 и др.]. Борьба и рукопашные схватки с противником потребуют от военнослужащего мобилизации всех духовных и физических сил.

**Цель исследования** – теоретическое и методическое обоснование специальной физической и психической подготовки курсантов военных вузов, обеспечивающей развитие и поддержание их высокой работоспособности при единоборствах с противником, повышение адаптационных и резервных возможностей будущих офицеров.

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние вопроса по исследуемой проблеме.
2. Выявить эффективные пути совершенствования физической и психической подготовленности будущих офицеров, обучаемых в военных вузах, к предстоящей служебно-боевой деятельности.

Занятия по боевым приемам борьбы и рукопашным схваткам потребует от курсантов соответствующей психической подготовки. Рукопашные схватки мобилизуют их на предельную отдачу сил, решительные самостоятельные действия и преодоление больших трудностей. Если будущий офицер подготовлен хорошо, то в рукопашной схватке он чувствует себя уверенно, не боится сблизиться с противником, поразить его и достичь победы. Следует иметь в виду, что в схватке с противником возникает естественный инстинкт к самосохранению, случаются травмы и другие негативные проявления.

В реальных условиях рукопашного боя в первую очередь необходимо оценить обстановку и принять правильное решение. Умение управлять своим поведением – сложная психическая деятельность, определяемая способностями, мышлением, чувствами, волей, знаниями, умениями, навыками и компетенциями.

В рукопашной схватке необходимо действовать осмысленно. Однако опасная обстановка боя способна активизировать инстинкт самосохранения и оборонительную потребность, что вызывает у человека импульсивные действия. Сначала это проявляется в испуге, когда противник напал внезапно; происходит торможение поведенческих реакций, проявляется склонность к немотивированным действиям, что может стоить жизни обороняющемуся. Испуг часто переходит в страх, ужас или панику.

Поведение курсанта в опасной ситуации зависит не только от перечисленных выше эмоций. Угроза жизни (здоровью) вызывает и боевое возбуждение, и состояние боевой готовности, связанное с активной сознательной деятельностью, стремлением к достижению цели и преодолению страха. Это определяется психическими процессами, в которых концентрированно выражаются

убежденность, нравственные чувства, опыт, умственные и волевые качества. Чувство долга, гнев, радость победы и горечь поражения, ненависть к врагу, страх и возбуждение способствуют активным действиям в рукопашной схватке.

Создавая на занятиях по физической подготовке опасные ситуации, необходимо учить курсантов выходить победителем при столкновении с трудностями, формировать у них уверенность в победе. При методически правильно организованных занятиях, при наличии хорошей психической подготовки у них формируются бесстрашие, адаптация к негативным факторам, что развивает психические свойства личности.

К признакам высокого уровня развития психики у курсантов, участвующих в занятиях по боевым приемам борьбы и рукопашным схваткам, относятся глубокая убежденность в своей правоте, сильная воля, мастерство, вера в победу и стремление к ее достижению. Успешно действовать в рукопашной схватке позволяет высокая автоматизация приемов, которая достигается в ходе систематических тренировок.

Теоретической и научно-методической базой подготовки курсантов на занятиях по рукопашным схваткам служат принципы обучения и воспитания, а также частные методики педагогики и других общественных наук. К ней также относятся ассоциативно-рефлекторная теория, теория поэтапного формирования умственных действий, теория программированного обучения.

В основе ассоциативно-рефлекторной теории лежит учение о высшей нервной деятельности человека, в содержание которой входит чувственное восприятие информации, осмысление ее, запоминание и воспроизведение. Эта теория опирается на дидактические принципы (сознательность и активность, доступность в обучении, прочность знаний, навыков, умений) и принципы тактики (в частности, учить войска тому, что необходимо на войне).

Теория поэтапного формирования умственных действий также оптимизирует обучение курсантов рукопашным схваткам. Каждое из разучиваемых действий оценивается по нескольким параметрам: полноте операций, степени их общности, степени автоматизации и др. Данную теорию следует применять в комплексе с другими теориями и концепциями обучения.

Программированное обучение на занятиях по рукопашным схваткам повышает их эффективность, поскольку предусматривает разделение учебного материала на порции и последовательное его усвоение. Элементы нападения, защиты и защитно-ответные действия отрабатываются в сочетании. Поощряется самостоятельность обучаемых, что способствует индивидуализации обучения, быстрому продвижению более способных. Здесь важно уделять внимание разумному увеличению плотности занятий за счет широкого использования современных технических средств обучения, программированных учебных пособий, применения видео- и компьютерной техники.

К методам воспитания в ходе учебных занятий по рукопашным схваткам относятся убеждение, пример, упражнение, поощрение и принуждение, а к методам обучения – устное изложение материала, показ, беседа, упражнение и самостоятельная работа. В совокупности с частными методиками обучения достигается соответствующая физическая, тактическая и психологическая готовность обучаемых курсантов.

**Вывод.** Борьба и рукопашные схватки – один из важнейших разделов

психологической подготовки будущего офицера в вузе, которому необходимо уделять постоянное, пристальное внимание.

**Литература:**

- 1 Бурнаев З.Р., Ердигаликов Б.Е., Хаустов С.И. Физическая культура курсанта военного вуза // Сборник научных тезисов респ. науч.-практ. конф. «Спортаджи юкори даражали ютуклар муаммолари». Ташкент, 2008. – С.39-40.
- 2 Крюков В.О., Климаш Н.Д., Бурнаев З.Р. К вопросу о повышении уровня специальной физической подготовки курсантов военных вузов РК // Вестник физической культуры, Алматы, 2009. - №1(17). – С.42-44.
- 3 Бурнаев З.Р. Система военно-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов // Матер. III междунар. научно-практ. конф. «Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики». Орел, 2009. – С.75-77.
- 4 Бурнаев З.Р. Пути совершенствования специальной физической подготовки курсантов // Матер. между. науч.-практ. конф. «Развитие военного образования в интересах профессионализации армии», Астана, НУО, 2009. – С. 105-107.
- 5 Бурнаев З.Р., Кожахметов Х.К., Бектурганов М.Т. Профессиональная подготовка в высших военно-учебных заведениях Республики Казахстан // Матер. Республиканской науч.-практ. конф. «Значение изучения государственного и иностранных языков в современном Казахстане». Алматы, ВИ МО РК, 2009. – С. 258-265.
- 6 Хаустов С.И., Бекниязов Б.К., Бурнаев З.Р. Военно-прикладная физическая подготовка курсантов военных вузов Республики Казахстан // Матер. XIII Между. научн. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Алматы, КазАСТ, 2009. – С. 623-26.
- 7 Бурнаев З.Р. Психологическая подготовка как составная часть физической подготовки курсантов военных вузов // Матер. II Республиканской науч.-практ. конф. «Сравнительная педагогика: тенденции развития системы образования в Казахстане и в мире». Алматы, АПН Казахстана, 2009. – С.157-159.
- 8 Бекниязов Б.К., Каиров Б.С., Бурнаев З.Р. Специальная физическая и психологическая подготовка курсантов военных вузов // Научные труды Военного института КНБ РК, 2009. - №4. - С.139-141.

**УДК 370.18**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ В ПРОЦЕССЕ  
ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ**

**Власенко С.В., Чемоданова Г.И.**

*(СКГУ им. М.Козыбаева)*

Изменение социально-экономических условий поставило перед системой образования ряд практических задач, связанных с обоснованием и разработкой новых подходов к образовательной деятельности, направленных на патриотическое и духовно-нравственное воспитание молодежи. Гуманизация образования связана с обновлением всех сторон учебно-воспитательного процесса и созданием полноценных условий для воспитания казахстанского патриотизма у молодежи. Каждая страна стремится обеспечить себе три главных жизненных фактора: безопасность, процветание и развитие. Вот почему «формирование у

граждан высокого патриотического сознания, чувства гордости за свою страну, воспитание готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины» определены как основная цель Государственной программы патриотического воспитания граждан Республики Казахстан на 2006-2008 годы [1].

Решение ряда проблем в жизни страны во многом зависит от уровня развития гражданского общества, формирования высокого патриотического сознания, чувства гордости за свою страну, воспитания готовности к выполнению гражданского долга по защите интересов Родины.

Основные морально-психологические качества, необходимые для воинской службы, формируются не стихийно, а в процессе всей человеческой жизни. Огромную роль в формировании этих качеств играет военно-патриотическое воспитание.

Система патриотического воспитания предусматривает: формирование и развитие социально значимых ценностей, гражданственности и патриотизма в процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях всех типов и видов; проведение массовой политико-воспитательной работы в трудовых коллективах, армии, общественных организациях; осуществление деятельности средств массовой информации, направленной на анализ, изучение и освещение темы патриотического воспитания граждан [1].

В этом аспекте актуальным является использование активных методов патриотического воспитания молодежи. Это обеспечивает преемственность в работе по формированию у молодежи высоких моральных качеств защитников Родины, что способствует глубокому осознанию ими своих гражданских обязанностей. Во-вторых, это могучее средство воздействия на умы и сердца подрастающего поколения. Воспитание патриотизма - средоточие опыта воспитания старшеклассников в духе верности своей Родине, военной присяге, высокой дисциплинированности, готовности к героическим подвигам. Воспитательный, развивающий и оздоровительный потенциал этой сферы, ее возможности в военно-патриотическом воспитании подрастающего поколения неисчерпаемы.

Обновление системы военно-патриотического воспитания выдвигает новые требования к процессу выбора методов обучения и воспитания.

Формирование морально-психологической готовности граждан к защите Отечества стало одним из направлений социально-политического обеспечения военной безопасности Казахстана. Подготовка юношей к воинской службе, создание благоприятных условий для формирования у них необходимых морально-психологических качеств в процессе обучения в общеобразовательных школах во многом способствует решению этой проблемы, позволяет юношам успешно преодолевать трудности, связанные с воинской службой, и в более короткие сроки овладеть современным оружием и военной техникой, что в первую очередь необходимо для надежной защиты Родины.

Анализ научной литературы показывает, что в педагогике накоплен определенный опыт в области военно-патриотического воспитания, представленный в работах А.А.Аронова [3], А.В. Барабанщикова [4], В.Ф. Фарфаровского [5], А.Н. Вырщикова [6] и др.

Проблемы военно-патриотического воспитания изучали казахстанские ученые М.Е. Демеуова [7], А.К. Нурғалиева [8], А.С. Карпыкбаева [9], Ж.Х. Ахметов [10].



По мнению Ж.Х. Ахметова, организация военно-патриотического воспитания «выдвигает ряд научно-педагогических проблем, требующих принципиально новых решений: моделирование учебно-воспитательного процесса работы на основе развивающего проблемно-деятельностного обучения; отказ от учения принуждением; применение активных методов обучения и воспитания» [11, с.90].

Учебный процесс требует постоянного совершенствования, так как происходит смена приоритетов и социальных ценностей: научно-технический прогресс все больше осознается как средство достижения такого уровня производства, который в наибольшей мере отвечает удовлетворению постоянно повышающихся потребностей человека, развитию духовного богатства личности. Главными характеристиками выпускника любого образовательного учреждения является его компетентность и мобильность. Таким образом, акценты при изучении учебных дисциплин переносятся на сам процесс познания, эффективность которого полностью зависит от познавательной активности самого студента. Успешность достижения этой цели зависит не только от того, что усваивается (содержание обучения), но и от того, как усваивается: индивидуально или коллективно, в авторитарных или гуманистических условиях, с опорой на внимание, восприятие, память или на весь личностный потенциал человека, с помощью репродуктивных или активных методов обучения.

В повышении эффективности обучения, в формировании активной личности большую роль играют активные методы обучения, среди которых немаловажная роль отводится деловой игре и кейс-методу.

Деловая игра – это форма деятельности людей, имитирующая те или иные практические ситуации, одно из средств активизации учебного процесса в системе образования. Под деловой игрой понимается модель взаимодействия людей в процессе достижения целей экономического, политического или престижного характера. Такая игра строится на моделировании объекта управления, но для принятия решений в ней обязательно должны быть роли, как должностные, так и игровые, игровое проектирование решений и взаимодействие участников.

В деловой игре динамичность моделируемой системы определяет необходимость построения участникам игры «цепочки решений» для достижения конечного результата. Решения, принимаемые на основе исходной информации, воздействуют на модель объекта управления и тем самым влияют на изменение его первичного состояния. Оценивание результатов, осуществляемое на каждом фрагменте деловой игры, поступает в игровой комплекс для дальнейшего использования и влияет на последующие результаты, достигаемые участниками. На всех этапах деловой игры происходит взаимодействие, решения принимаются преимущественно коллективно.

Практически в любой деловой игре моделируется реальная профессиональная ситуация. Вместе с тем деловые игры имеют сценарий или блок-структуру, в которые заложен более или менее жесткий алгоритм «правильности» и «неправильности» принимаемого решения, т. е. участник игры видит то воздействие, которое оказали его решения на будущие события.

Метод кейс-стади в образовании берет свое начало в двадцатых годах прошлого века. Он может быть назван методом анализа конкретных ситуаций. Суть метода довольно проста: для организации обучения используются описания конкретных ситуаций (от англ. «case» – случай). Студентам предлагают

осмыслить реальную жизненную ситуацию, описание которой одновременно отражает не только какую-либо практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы. При этом сама проблема не имеет однозначных решений.

Действия в кейсе либо даются в описании, и тогда требуется их осмыслить (последствия, эффективность), либо они должны быть предложены в качестве способа разрешения проблемы. Но в любом случае выработка модели практического действия представляется эффективным средством формирования профессиональных качеств обучаемых.

Кейс-метод выступает как образ мышления преподавателя, его особая парадигма, позволяющая по-иному думать и действовать, развить творческий потенциал. Этому способствует и широкая демократизация и модернизация учебного процесса, раскрепощение преподавателей, формирование у них прогрессивного стиля мышления, этики и мотивации педагогической деятельности.

Метод кейс-стади имеет очень широкие образовательные возможности. Многообразие результатов, возможных при использовании метода, можно разделить на две группы – учебные результаты – как результаты, связанные с освоением знаний и навыков, и образовательные результаты – как результаты, образованные самими участниками взаимодействия, реализованные личные цели обучения. Учебные результаты: освоение новой информации, освоение методов сбора данных, освоение методов анализа, умение работать с текстом, соотнесение теоретических и практических знаний.

Образовательные результаты: создание авторского продукта, образование и достижение личных целей, повышение уровня профессиональной компетентности, появление опыта принятия решений, действий в новой ситуации, решения проблем. Хороший кейс прививает практические навыки будущему специалисту, воспитывает чувство патриотизма, учит моделировать проблему в структуре дерева решений.

В деловой игре студент осуществляет деятельность, сочетающую в себе учебный и профессиональный элементы. Знания усваиваются им не абстрактно, а в контексте профессии. Деловая игра позволяет радикально сократить время накопления профессионального опыта. Она дает возможность экспериментировать с событием, пробовать разные стратегии решения поставленных проблем и т. д. В деловой игре «знания усваиваются в реальном для участника процессе информационного обеспечения его игровых действий, в динамике развития сюжета деловой игры, в формировании целостного образа профессиональной ситуации» [12].

Рассмотренные активные методы обучения:

-создают условия для формирования и закрепления профессиональных знаний, умений и навыков у студентов вуза; для развития умений самостоятельно мыслить, ориентироваться в новой ситуации, находить свои подходы к решению проблем, что определяет профессиональные качества будущего специалиста; для военно-патриотического воспитания;

-вооружают студентов основными знаниями, необходимыми специалисту в его квалификации, формируют профессиональные умения и навыки, т. к. для практики необходима теория, а для теории практика;\_

-способствуют получению опыта социальных отношений, формированию профессионального творческого мышления;

-способствуют развитию творческих способностей студентов, устной речи, умения формулировать и высказывать свою точку зрения, активизируют мышление.

В соответствии с вышеизложенным можно сделать вывод, что кейс-метод лучше всего использовать совместно с деловой игрой, так как кейс-метод учит навыкам выработки стратегии поведения, а деловая игра вырабатывает навыки тактики поведения.

#### Литература:

1. Государственная программа патриотического воспитания на 2006-2008 годы. - Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность внешкольных организаций Республики / Сост: В.И.: Загайнова, Г.Т. Кажиева, А.А. Смирнова, А.И. Лазарева – Алматы, 2007. –320 с.
2. Государственный общеобразовательный стандарт образования Республики Казахстан. Образование среднее общее. Учебный предмет: «Начальная военная подготовка». – Астана, 2004.
3. Аронов А.А. Воспитывать патриотов: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1989. - 172 с.
4. Барабанщиков А.В., Белоусов Н.С. Психологическая подготовка - учащихся к военной службе//Советская педагогика. -1985. -№ 1. - С. 39-44.
5. Фарфаровский В.Ф. Морально-политическая подготовка старшеклассников к военной службе. - Киев: Радянська школа, 1980. - 134с.
6. Вырщиков А.Н. Военно-патриотическое воспитание школьников: Теория и практика. - М.: Педагогика, 1990. 152 с.
7. Демеева М.Е. Проблемы патриотического, духовно-нравственного воспитания детей и молодежи // Білім- Образование, 2006. - № 6. – С. 131-133.
8. Нурғалиева А.К. Гражданское воспитание подрастающего поколения (1 половина XX в.) // Начальная школа Казахстана, 2003. –№ 12. – С. 20-26.
9. Карпыкбаева А.С. Подготовка будущего учителя к патриотическому воспитанию школьников в процессе изучения цикла гуманитарных дисциплин. Автореферат дис. к.п.н., 13.00.08. - Туркестан, 2008. – 28 с.
10. Ахметов Ж.Х., Баяхметов С.У. Проблемы подготовки офицерских кадров для войск и пути их решения. //Развитие системы образования: инновации и технологии: междунар. науч.-практич. конф. –Актобе, 2010. –С.89-96.
11. Глотова С. В. Деловая игра как форма реализации кейс-метода // Материалы молодежной всерос. науч.-практ. конф. – Шадринск, 18–19 марта 2009 г. – С. 22–23.

УДК 37.035.6

### ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗА К ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ

Горохов А.С., Соболевский Ю.С. (ФФК, зНВП-П в-12)  
(СКГУ им. М.Козыбаева)

В статье рассматривается подготовка студентов вуза к военно-патриотическому воспитанию школьников, как индивидуальное новообразование личности, отражающее его осознанное стремление к решению задач

патриотического воспитания учащихся, базирующееся на глубоком осознании значимости педагогической деятельности учителя начальной военной подготовки, включающее знания, умения и навыки, обеспечивающие военно-патриотическое воспитание.

Изменения, произошедшие в обществе в последнее время, коснулись и образования, поставили новые проблемы и задачи перед образовательной системой. Эти изменения предъявляют новые требования к выпускникам школ и вузов. В современных условиях подрастающее поколение должно обладать такими личностными качествами, как инициативность, мобильность, умение ориентироваться в современном мире, потоке информации. Наряду с этим важен нравственный и культурный уровень, патриотические чувства, так как от этого зависит судьба страны в будущем. При этом одной из важнейших задач выступает воспитание патриотизма, любви к своему Отечеству, гордости за свою страну, готовности защищать её. В военно-патриотическом воспитании учащихся школа играет основную роль, поэтому вопросы совершенствования подготовки студентов к военно-патриотическому воспитанию имеют в настоящее время особую актуальность.

Чтобы подойти к раскрытию сущности военно-патриотического воспитания в современной теории и практике, необходимо рассмотреть понятие воспитания в педагогической литературе.

По мнению И.Ф. Харламова, под воспитанием следует понимать такой процесс педагогического воздействия личность, который вызывает положительное отношение к этим воздействиям и возбуждает активное стремление к собственному развитию и формированию положительных личностных черт и качеств [14].

В.М. Зайцев определяет воспитание с точки зрения деятельностного подхода. Он считает, что воспитание – это процесс приобретения и потери определенных качеств человеком, который происходит в результате его деятельности. «Все личностные качества человека формируются в процессе его деятельности, - отмечает автор, - ибо она формирует свойства, необходимые для ее выполнения, устраняя те, которые мешают совершенствованию личности. Таким образом, любая деятельность фактически является процессом воспитания. Поэтому именно деятельность воспитывает человека, а процесс обучения является одним из факторов воспитания [5].

Г.М. Коджаспирова предлагает следующее определение: «Воспитание (как общественное явление) - сложный и противоречивый социально-исторический процесс передачи новым поколениям общественно-исторического опыта, осуществляемый всеми социальными институтами: общественными организациями, средствами массовой информации и культуры, церковью, семьей, образовательными учреждениями разного уровня и направленности. Оно обеспечивает общественный прогресс и преемственность поколений» [7].

Это определение, по нашему мнению, наиболее точно отражает содержание рассматриваемого понятия.

Рассмотрим так же определение патриотизма, как ключевого понятия. Наиболее полное определение дано в энциклопедическом словаре: «Патриотизм – (от греческого *patris* - отечество) - нравственный и политический принцип, социальное чувство, содержанием которого является любовь к отечеству,

гордость за его прошлое и настоящее, готовность подчинить свои интересы интересам страны, стремление защищать интересы родины и своего народа» [3].

Проблеме воспитания патриотизма посвящены труды таких авторов, как Е.А. Бондаренко, О.Г. Петрова, Ю.В. Сысоев, С.И. Кожевников, Е.Э. Платова, Ф.Ю. Сафин, В.В. Фортунатов. По мнению Е.А. Бондаренко, О.Г. Петровой патриотизм является сложным и многогранным явлением. Являясь одной из значимых ценностей в обществе, он способен интегрировать в своем содержании социальный, политический, духовно-нравственный, культурный, исторический и другие компоненты [9].

Основываясь на предъявляемые требования Е.А. Бондаренко, О.Г. Петрова дают следующее определение: «Патриотическое воспитание - формирование у граждан общественно значимых ориентаций, гармоничного сочетания личных и общественных интересов, преодоление чуждых обществу процессов и явлений, разрушающих его устои и потенциал созидания» [9].

Е.Э. Платова, Ф.Ю. Сафин, В.В. Фортунатов считают, что «Патриотическое воспитание сегодня – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины» [10].

Сходное определение мы встречаем у Ю.В. Сысоева: «Патриотическое воспитание школьников - это целенаправленная деятельность по формированию у учащихся патриотического сознания, готовности к выполнению гражданского долга и защите Отечества» [12].

Таким образом, анализ литературных источников показывает, что мнения авторов, занимающихся разработкой вопроса патриотического воспитания сходны в том, что патриотизм проявляется как эмоциональное, возвышенное отношение к Родине, как одно из высоких чувств человека, является важнейшей составляющей духовного богатства человека. Патриотизм представляет собой единство таких составляющих, как духовность, гражданственность и социальная активность человека, является силой, побуждающей к деятельности на благо Отечества

Составной частью патриотического воспитания является военно-патриотическое воспитание, направленное на формирование готовности к военной службе как особому виду государственной службы. В работах М.У. Умаргаджиева, В.Ю. Микрюкова, Т.Г. Арутюнян, Н.Н. Агеенко, В.В. Белёвцева, Т.А. Абдрашитова, Я.Н. Оспановой широко анализировались теоретические и практические проблемы военно-патриотического воспитания.

М.У. Умаргаджиев приводит следующее определение: «Военно-патриотическое воспитание – многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию у молодежи высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности к своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины» [13].

В.Ю. Микрюков выделяет основную цель военно-патриотического воспитания, которая заключается в развитии у школьников таких качеств, как гражданственность и патриотизм как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у них готовности к их активному проявлению [8].

В связи с этим, ряд авторов (И.В. Албутова, В.А. Белёвцев, И.И. Бурлакова) рассматривают вопросы подготовки специалистов к патриотическому воспитанию. В работах данных авторов отмечено, что от того, насколько подготовленными будут педагоги, зависит успех патриотического воспитания школьников [2, 1, 4].

Анализ работ показал, что в современных педагогических исследованиях проблема подготовки к военно-патриотическому воспитанию рассматривается с разных позиций. Первая позиция рассматривает подготовку как целостное образование личности студента, как совокупность взаимосвязанных компонентов, которые отражают мотивационную, содержательную и процессуальную стороны педагогической деятельности (С.А. Сочнин) [11].

Овладение профессией включает три аспекта: содержательный, личностный, технологический, и подготовка к патриотическому воспитанию включает три компонента:

- мотивационный, который определяет мотивы деятельности, потребности, отношение личности к деятельности, профессиональные интересы личности, активность личности;

- содержательный, который характеризуется системой теоретических знаний о сущности объекта деятельности, преобразование которого составляет цель подготовки студентов к патриотическому воспитанию, и знание способов, методов, приемов, форм и средств военно-патриотического воспитания;

- процессуальный, который включает комплекс умений, навыков, приемов, способов деятельности, при помощи которых реализуется на практике взаимодействие в системе «учитель-ученик» [6, 11].

Вторая позиция рассматривает подготовку как интегрированный показатель профессиональной квалификации. Подготовка студентов к данной деятельности предполагает овладение студентами теоретическими, методическими знаниями и практическими умениями и навыками организации этого процесса (И.В. Албутова, А.С. Карпыкбаева) [1, 6].

А.С. Карпыкбаевой выделен объем теоретических знаний необходимых для успешной работы по организации военно-патриотического воспитания школьников:

- знать программу по вопросам военно-патриотического воспитания;
- владеть теоретическими и методическими основами организации военно-патриотического воспитания в школе в свете современных требований к образованию;

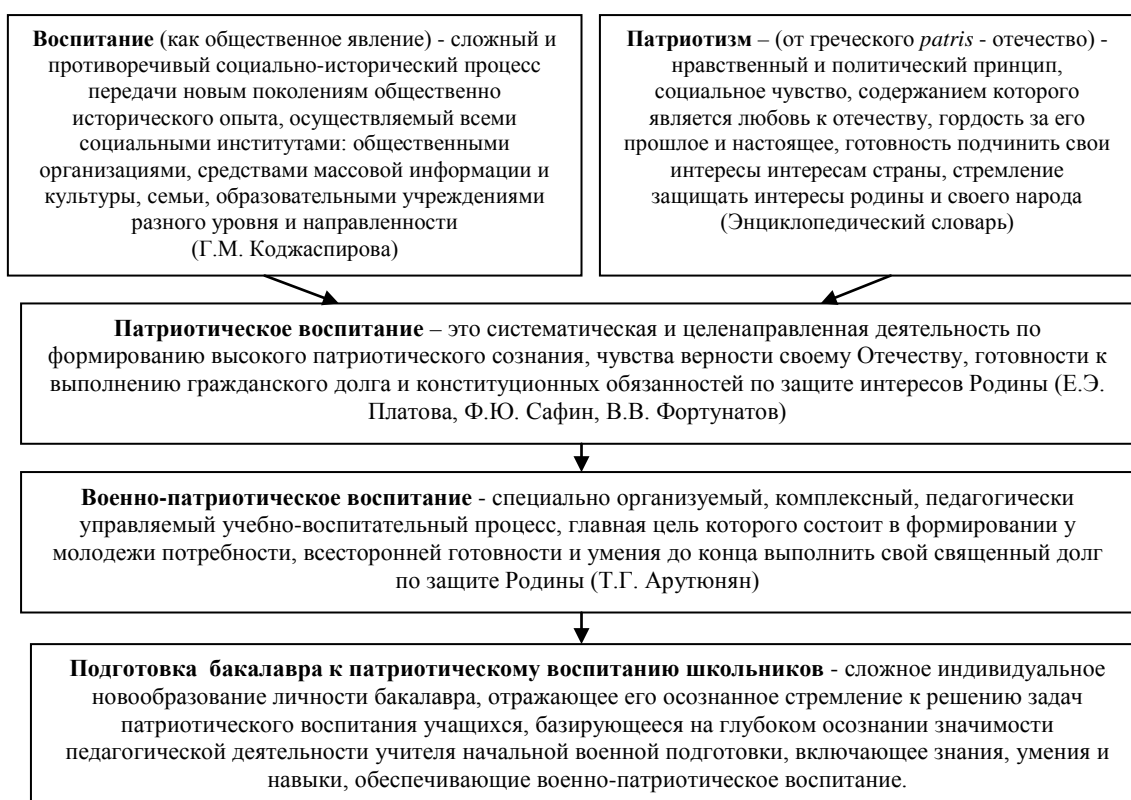
- уметь осуществлять основные направления формирования у школьников чувства гордости за свое Отечество, готовность к его защите, уважение к государственной символике, Вооруженным силам;

- владеть основными средствами, формами и методами военно-патриотического воспитания школьников

- уметь анализировать материал по военно-патриотическому воспитанию и умело использовать его в своей деятельности [6].

Суммируя вышесказанное, под подготовкой бакалавра к патриотическому воспитанию мы понимаем сложное индивидуальное новообразование личности, отражающее его осознанное стремление к решению задач патриотического воспитания учащихся, базирующееся на глубоком осознании значимости педагогической деятельности учителя начальной военной подготовки, включающее знания, умения и навыки, обеспечивающие военно-патриотическое воспитание. Основные понятия в логической последовательности и их определения, представлены в виде схемы (рис. 1).

Рисунок 1. Основные понятия



Таким образом, подготовка студентов вуза к военно-патриотическому воспитанию школьников рассматривается в современной теории и практике как формирование профессиональных умений в вопросах воспитания патриотизма учеников.

#### Литература:

1. Албутова И.В. Модель системы подготовки будущих учителей к патриотическому воспитанию учащихся на основе педагогической практики/Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. № 98. – С. 68-70.
2. Белёвцев В.А. Военно-патриотическое воспитание студентов университета в условиях профессиональной подготовки на военной кафедре: автореф. дисс. ... канд. пед. наук 13.00.06 / Белёвцев, Владимир Александрович - Ставрополь, 2008. -24 с.
3. Большой энциклопедический словарь/Под ред. И. Лапинаой, Е. Маталыной, Р. Секачева, Е. Троицкаой, Л. Хайбуллиной, Н. Яриной. – М.: Астрель, 2007. – 1248 с.

4. Бурлакова И.И. Профессионально-педагогическая подготовка студентов к работе по патриотическому воспитанию учащихся в рамках национально-регионального компонента: автореф. дисс. ... канд. пед. наук 13.00.08 / Бурлакова, Ирина Ивановна – Калуга, 2005. - 26 с.
5. Зайцев В.М. Особенности активизации обучения в военном вузе//Методы обучения и организации учебного процесса в вузе Сборник тезисов докладов II Всероссийской научно-методической конференции. – Рязань, 2011. – С. 129.
6. Карпыкбаева А. С. Подготовка будущего учителя к патриотическому воспитанию в процессе изучения цикла гуманитарных дисциплин: автореф. дисс. ... канд. пед. наук 13.00.08 / Карпыкбаева, Акмарал Сатыбалдиевна - Туркестан, 2008. – 31 с.
7. Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А. Ю. Словарь по педагогике. – М.: ИКЦ «МарТ», 2005. - 448 с.
8. Микрюков, В.Ю. Теория и практика военно-патриотического воспитания учащихся в современной России: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Микрюков, Василий Юрьевич - Москва, 2009. – 25 с.
9. Патриотическое воспитание сегодня. Анализ, проблемы, перспективы / Под ред. Е.А. Бондаренко, О.Г. Петровой - М.: АС-Траст, 2009. - 240 с.
10. Платова Е. Э., Сафин ф. К., Фортунатов В. В. Воспитание студентов в современных условиях: проблемы и пути их решения. - СПб., ГУАП, 2006. – 112 с.
11. Сочин С.А. Формирование готовности будущих учителей начальной военной подготовки к военно-патриотическому воспитанию старшеклассников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Сочин Сергей Анатольевич, Шымкент, 2010. – 25 с.
12. Сысоев Ю.В. Патриотическое воспитание с сфере ФК и С: Сегодня и в прошлом - Смоленск: Смядынь, 2005. – 145 с.
13. Умаргаджиев М.У. Региональная модель военно-патриотического воспитания и профессиональной ориентации допризывной молодежи/Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. - № 69. – С. 498.
14. Харламов И. Ф. Педагогика. Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 2002. – 560 с.

УДК 355.233.231

### **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ В ВУЗЕ КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ К ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ**

**Горохов А.С., Буняшин И.В.**  
(СКГУ им. М.Козыбаева)

В статье рассматриваются особенности построения элективных курсов для будущих бакалавров НВП по подготовке к военно-патриотическому воспитанию на основе современных требований, предъявляемых к образованию. Предложена модель построения элективных курсов на основе процессуальной и результативной стороны в русле компетентностного подхода к образованию.

Социальный заказ современному образованию заключается в том, чтобы воспитать в ребенке любовь и уважительное отношение к Родине, своему народу, чувство патриотизма и преданности отчизне. В решении этой задачи особое место занимает военно-патриотическое воспитание школьников. В военно-патриотическом воспитании учащихся школа играет основную роль, поэтому вопросы совершенствования подготовки бакалавров к военно-патриотическому воспитанию приобретают в настоящее время особую актуальность.



Анализ работ показал, что в современных педагогических исследованиях проблема подготовки к военно-патриотическому воспитанию рассматривается с разных позиций. Первая позиция рассматривает подготовку как целостное образование личности педагога, как совокупность взаимосвязанных компонентов, которые отражают мотивационную, содержательную и процессуальную стороны педагогической деятельности (С.А. Сочнин) [1].

Вторая позиция рассматривает подготовку как интегрированный показатель профессиональной квалификации. Подготовка студентов к данной деятельности предполагает овладение студентами теоретическими, методическими знаниями и практическими умениями и навыками организации этого процесса (И.В. Албутова, А.С. Карпыкбаева) [2, 3].

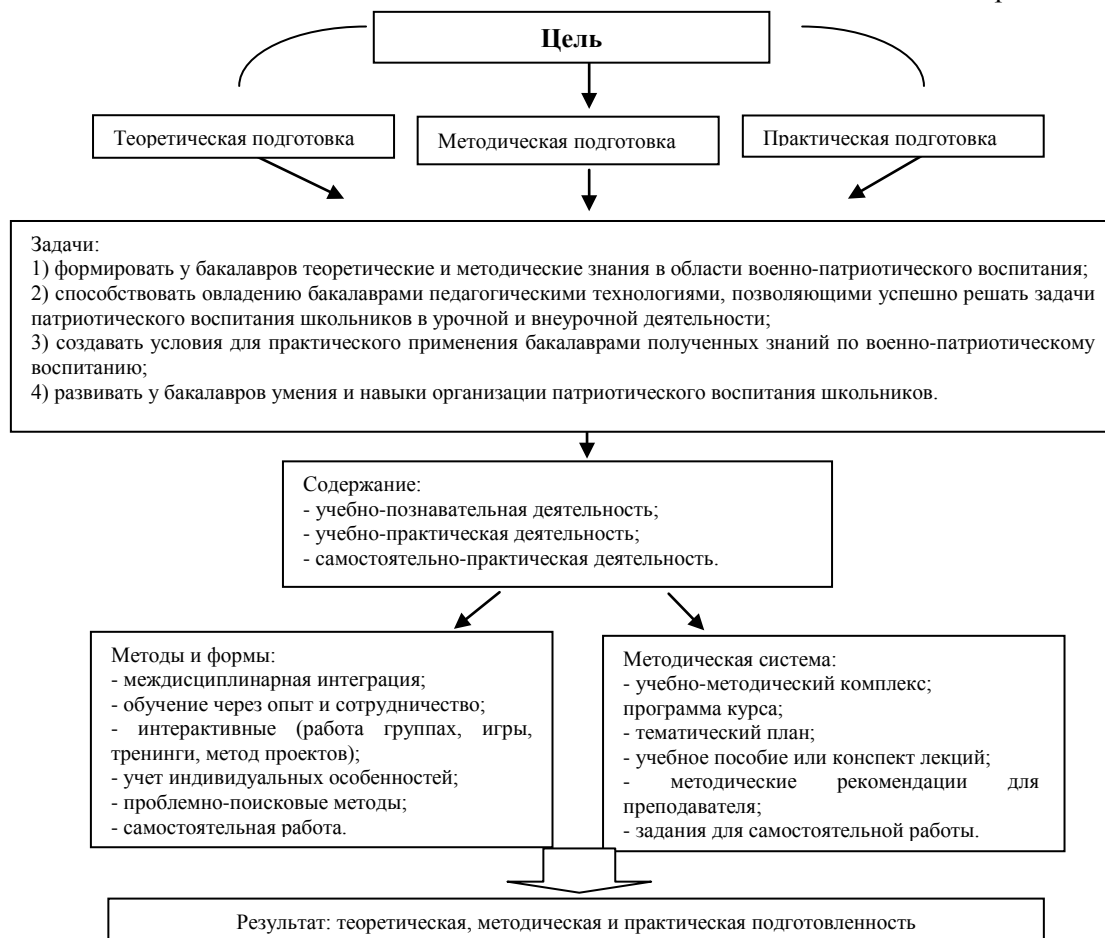
Одним из условий подготовки к военно-патриотическому воспитанию являются элективные курсы в вузе.

И.В. Албутова в процессе моделирования элективных курсов по подготовке будущего бакалавра к патриотическому воспитанию в ключе компетентностного подхода к образованию выделяет процессуальную и результативную стороны [3].

Процессуальная сторона подготовки бакалавров включает цель, задачи, содержание, формы, методы, методическую систему.

Результативная сторона отражает соответствие полученного результата поставленной цели.

Рисунок 1. Процесс моделирования элективных курсов по подготовке будущего бакалавра к патриотическому воспитанию в ключе компетентностного подхода к образованию



В контексте нашего исследования основной *целью* является теоретическая, методическая, практическая подготовка студентов к организации военно-патриотического воспитания школьников.

В качестве основных *задач* элективного курса по подготовке бакалавров к патриотическому воспитанию можно выделить следующие:

1) формировать у бакалавров теоретические и методические знания в области военно-патриотического воспитания;

2) способствовать овладению бакалаврами педагогическими технологиями, позволяющими успешно решать задачи патриотического воспитания школьников в урочной и внеурочной деятельности;

3) создавать условия для практического применения бакалаврами полученных знаний по военно-патриотическому воспитанию;

4) развивать у бакалавров умения и навыки организации патриотического воспитания школьников.

При отборе *содержания* элективного курса следует использовать компетентностный подход, который в контексте рассматриваемой проблемы заключается в логической последовательности и взаимосвязи учебно-познавательной, учебно-практической и самостоятельно-практической деятельности студентов.

Это предполагает взаимосвязанное изучение педагогической теории и практики на всех этапах подготовки. Сочетание учебно-познавательной, учебно-практической и самостоятельной практической деятельности обучаемых может служить основой подготовки будущих бакалавров к патриотическому воспитанию школьников.

В процессе учебно-познавательной деятельности происходит познание закономерностей, принципов, способов организации педагогического процесса в современной школе и патриотического воспитания школьников как составной его части, овладение основами педагогических умений осуществления патриотического воспитания школьников.

Учебно-практическая деятельность предполагает выполнение практических заданий на основе применения теоретических знаний, полученных в процессе подготовки.

Самостоятельная практическая деятельность заключается в организации учебно-воспитательной работы со школьниками на основе самостоятельного конструирования содержания и способов педагогической деятельности, осмысление их цели, принципов, анализа и оценки их результатов.

*Методы и формы* обучения определяются требованиями компетентностного подхода, возможностью развития и саморазвития личности. В связи с этим основные приоритеты методики изучения элективного курса таковы: междисциплинарная интеграция, содействующая становлению целостного мировоззрения; обучение через опыт и сотрудничество; интерактивность (работа в малых группах, ролевые игры, имитационное моделирование, тренинги, метод проектов); учет индивидуальных особенностей и потребностей учащихся; личностно-деятельностный и субъект-субъектный подход (больше внимание к личности учащегося, равноправное взаимодействие преподавателя и студента).

Ведущее место в обучении отводится методам проблемно-поискового характера, стимулирующим познавательную активность бакалавров. Значительной является доля самостоятельной работы.

*Методическая система* элективного курса находит отражение в учебно-методическом комплексе: программа курса и тематический план, учебное пособие или конспект лекций в печатной и иной форме, методические рекомендации для преподавателя, задания для самостоятельной работы.

*Ожидаемый результат* изучения курса означает нахождение ответов на вопросы, какие будут получены знания, умения, навыки, какие виды деятельности окажутся освоенными, какие ценности будут усвоены. Результаты обучения должны быть значимы в первую очередь для самих студентов, они могут быть сформулированы так: «студент должен знать, иметь представление, уметь, иметь опыт».

#### **Литература:**

1. Сочин С.А. Формирование готовности будущих учителей начальной военной подготовки к военно-патриотическому воспитанию старшеклассников: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Сочин Сергей Анатольевич, Шымкент, 2010. – 25 с.
2. Албутова И.В. Модель системы подготовки будущих учителей к патриотическому воспитанию учащихся на основе педагогической практики/
3. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. № 98. – С. 68-70.
4. Карпыкбаева А. С. Подготовка будущего учителя к патриотическому воспитанию в процессе изучения цикла гуманитарных дисциплин: автореф. дисс. канд. пед. наук 13.00.08 / Карпыкбаева, Акмарал Сатыбалдиевна - Туркестан, 2008. – 31 с.

**УДК 371.485**

## **ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ**

**Гусев М.А.**

*(г.Вязьма, Смоленская обл., преподаватель-организатор ОБЖ)*

Жизнь общества сегодня ставит серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения. Государству нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на его благо и, в случае необходимости, встать на его защиту. В работе нашей школы одной из главных задач является воспитание подрастающего поколения. Важнейшая составляющая процесса воспитания – формирование и развитие патриотических чувств. Без наличия этого компонента нельзя говорить о воспитании по-настоящему гармоничной личности.

В свете этих задач повышается значимость военно-патриотического воспитания молодежи, так как именно оно должно внести весомый вклад, а в некоторых случаях и решающий вклад в дело подготовки умелых и сильных защитников Родины.

Военно-патриотическое воспитание тесно связано с воспитанием патриотизма. Военно-патриотическое воспитание – образовательная технология двойного назначения, поскольку всеми доступными формами вооружает юного

гражданина важнейшими морально-психологическими качествами, необходимыми как будущему защитнику Родины, так и вполне мирному человеку. Ведь смелость, твердость характера, физическая выносливость необходимы как защитнику Родины, так и врачу, инженеру. В школе, ребята получают первую профориентацию, нередко и практически знакомятся с будущей военной специальностью связиста, кинолога, водителя, санинструктора. Ведь освоение штатной боевой техники в войсках пойдет успешнее, если молодой человек до призыва на службу в ряды Российской армии уже ознакомился с устройством и эксплуатацией мотоцикла, автомобиля, трактора. Разве не укрепляют силу воли, не вырабатывают у молодых людей терпение походы, состязания, военизированные игры.

Как видим, задача подготовки защитников Родины, стоящая перед нами, педагогами, весьма сложная и ответственная. Каждый учитель в школе должен пересмотреть как, с помощью каких средств, методов и приемов привить современному школьнику чувство патриотизма, которое гарантировало бы укрепление территориальной целостности России; любовь к ней; защиту Родины, как в мирное, так и в военное время (а не предательство и уклонение от службы в армии).

Военно-патриотическая работа со школьниками – это проверенный временем способ внушения молодым поколениям глубокого понимания нашей силы и веры в планетарную устойчивость России. Работа по военно-патриотическому воспитанию в нашей школе идет по трем системообразующим направлениям:

*I направление. Воспитание на боевых традициях народа и Вооруженных Сил.*

Данное направление включает в себя следующие мероприятия:

Мероприятия по увековечиванию памяти павших в борьбе за независимость нашей Родины (шефство над братским захоронением; вахта памяти - выставление почетного караула на братском захоронении, над которым шефствует наша школа; выставление почетного караула у памятника генерал-лейтенанту Ефремову; возложение гирлянды Славы; проведение митингов и других патриотических мероприятий на братском захоронении и в других памятных местах).

Проведение экскурсий, уроков Мужества, встреч с ветеранами Великой Отечественной войны. Поздравление и выступление с концертами перед ветеранами войны и труда.

Празднование памятных дат, проведение выставок, викторин, конкурсов, просмотров видеофильмов.

Проведение конкурсов военно-патриотической песни, а также других праздничных мероприятий (концертов) посвященных великим праздникам.

*II направление. Военно-спортивные игры.*

Прежде всего, это "Зарница" и "Орленок", которые в комплексе решают задачи почти всех компонентов системы военно-патриотического воспитания. Практическая значимость игр четко прослеживается с помощью обратной связи "ШКОЛА – АРМИЯ". Опыт проведения игры "Зарница" показал популярность и важность этой формы военно-патриотического и физического воспитания обучающихся. "Зарница" оказывает положительное влияние на организационное укрепление коллектива класса, способствует развитию общественной активности детей, формирует качества, необходимые будущему воину, защитнику Родины.

Не менее важную роль в военно-патриотическом воспитании играют месячники оборонно-массовой и спортивно-оздоровительной работы, военно-спортивные эстафеты, военно-спортивные праздники, День Защитника Отечества.

*III направление. Взаимосвязь школьного и воинского коллективов.* Работа по данному направлению осуществляется через руководство военно-прикладными кружками и секциями, совместную организацию оборонно-спортивных лагерей, военно-полевых сборов, встреч с военнослужащими. Данные направления являются военно-патриотическими воспитательными комплексами.

Не умаляя роли внеклассной и внешкольной работы с учащимися по военно-патриотическому воспитанию, считаю, что урок стоит во главе всего воспитательного процесса. Каждый общеобразовательный предмет объективно располагает большим патриотическим потенциалом. Специальный раздел в предмете ОБЖ – ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ призван закрепить уже имеющиеся у обучающихся знания по допризывной подготовке, привести их в систему, дополнив новыми знаниями, научить применять на практике, полученные на уроках знания и умения – иными словами, сформировать умения и навыки военно-прикладного характера.

Уроки по разделу ОВС являются особенным звеном в системе военно-патриотического воспитания школьников, так как охватывают, в отличие от других предметов, не весь контингент учащихся школы. Кроме того, программа ОВС предполагает не только военную подготовку, но и психологическую. Уроки носят как обучающий, так и воспитывающий, развивающий характер. Для обеспечения более полной реализации целей учебно-воспитательного процесса необходимо наличие хорошо оснащенного кабинета по основам военной службы.

Став работать преподавателем-организатором ОБЖ, я столкнулся с такой проблемой как отсутствие предметного кабинета. Благодаря моим усилиям в кратчайшие сроки в школе был создан кабинет ОБЖ, который эстетично оформлен, оборудован и оснащен современными техническими средствами обучения.

Созданный кабинет ОБЖ является воспитательным центром военно-патриотической работы в нашей школе. Наличие в школе подобного воспитательного центра военно-патриотической работы способствует приданию всей проводимой работе системности, закреплению позитивных традиций. В кабинете ОБЖ имеется уголок боевой Славы, где помещены материалы по поисковой работе, способствующие воспитанию школьников на героических традициях старших поколений.

На базе кабинета ОБЖ проводятся:

Уроки истории, литературы, а также других предметов по материалам военно-патриотической направленности. Это способствует тесной взаимосвязи военно-патриотического воспитания на уроках и вне уроков. Встречи школьников с военнослужащими, ветеранами. Осуществляется координация всей работы по воспитанию школьников на боевых традициях.

Организуется учеба юнармейцев. Уроки Мужества, вечера, сборы, беседы, классные часы, просмотры видеофильмов, занятия военно-прикладных кружков.

Данная система военно-патриотического воспитания, созданная в нашей школе, реально помогает управлять процессом подготовки обучающихся к защите Родины, придает всей проводимой работе системность, последовательность и

целенаправленность, обеспечивает преемственность в организации и развитии военно-патриотической деятельности школьников. Понимая всю сложность вопроса патриотического воспитания, я считаю, что школа должна принять на себя основную нагрузку по патриотическому воспитанию подрастающего поколения, ведь именно здесь наше будущее, будущее нашей Родины. Остаюсь при мнении, что воспитание гражданина – патриота стратегическая цель школы, была, есть и будет. Патриотическое сознание наших граждан остается важнейшей ценностью, одной из основ духовно – нравственного единства общества. Воспитать человека любящим свою землю, свой народ, быть готовым к защите своей Родины – очень непростая задача. Но она, безусловно, осуществима, если мы, педагоги, будем выполнять ее с любовью и добротой, не забывая мудрых слов: "Ученик – это не сосуд, который нужно наполнить знаниями, а факел, который нужно зажечь!"

Решая эту задачу, не стоит повторять тех ошибок, которые были допущены ранее в деле патриотического воспитания.

От того, как будет поставлена работа по патриотическому воспитанию во всех школах нашей страны, и зависит во многом выполнение этой сложной проблемы современной жизни. Очень хотелось, чтобы данная система военно-патриотического воспитания была постоянно действующей и направленной на конечный результат – воспитывать гражданина – патриота своей страны. Мне кажется, что нам это удалось и мы на правильном пути. Вся работа, проводимая по военно-патриотическому воспитанию, дает свои положительные результаты. Ребята учатся в школе с увлечением, и это, пожалуй, радует больше всего. За последние годы не один выпускник нашей школы не пытался уклониться от службы в Вооруженных Силах России. При встрече с выпускниками, которые проходят службу в армии, курсантами военных училищ приятно слышать лестные отзывы о нашей работе в школе по военно-патриотическому воспитанию.

Наши обучающиеся с огромным желанием и интересом участвуют в уроках мужества, Днях воинской славы, в "Зарнице", встречаются с ветеранами войны и воинами запаса, участвуют в военно-спортивных состязаниях и других мероприятиях по военно-патриотическому воспитанию.

Дети хорошо усвоили главное, что любовь к Родине – это проявление патриотизма, а защита Отечества – это долг и обязанность патриота.

**УДК 796.011.3+351.86(574)**

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Досжанов Б.А., Капажанов С.А., Даиршин С.Б.**  
(Военный институт Внутренних войск МВД РК)

Учебный день курсантов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. В совокупности вынужденной рабочей позой, при которой значительное время в напряженном состоянии находятся мышцы

удерживающие туловище в определенном положении, частые нарушения рационального режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки могут приводить к нежелательным явлениям, служить причиной утомления, которое, в свою очередь, может накапливаться и переходить в утомление.

Наибольшее повышение умственной работоспособности и быстроты движений отмечается в начале и в конце учебной недели. В эти дни также отмечено наименьшее снижение координации микродвижений. Следовательно, в течение недели есть два периода наиболее эффективного влияния занятий по физическому воспитанию на умственную работоспособность курсантов.

Занятия физической подготовкой оказывают разный эффект положительного воздействия на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у курсантов разных курсов: больший на курсантов I курса, меньший на курсантов II, III и IV курсов. Это говорит о том, что первокурсники больше подвержены утомлению в процессе учебных занятий в условиях адаптации к обучению. Поэтому для них занятия по физической подготовке особенно важны.

При выполнении любого вида деятельности в зависимости от увеличения объема информации, интенсификации многих сторон жизни, в организме может развиваться особое состояние, называемое утомлением.

Утомление - это вид функционального состояния организма человека, временно возникающий под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности. Состояние утомления проявляется в уменьшении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движений, в возрастании затрат энергии при выполнении однообразной работы, в замедлении скорости переработки информации, ухудшении памяти, затруднении процесса сосредоточения и переключения внимания.

Утомление служит естественным сигналом возможного истощения организма и одновременно предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения. Вместе с тем утомление, возникающее в процессе физического или умственного упражнения, является также и стимулятором, мобилизирующим резервы организма, его органы и системы, восстановительные процессы.

Таким образом, утомление может наступить как при физической, так и при умственной деятельности. Систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления, непродуманная организация труда, чрезмерное нервно-психическое и физическое напряжение могут привести к переутомлению и, как следствие, к перенапряжению нервной системы, обострениям сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической и язвенной болезням, снижению защитных свойств организма. Физиологическая основа всех этих явлений - нарушение баланса возбуждительно-тормозных нервных процессов.

На современного человека, начиная уже с дошкольного возраста, «обрушивается» информационный поток, а кульминации он достигает в то время, когда перед индивидуумом стоит задача обучения. Даже при благоприятном течении процесса обучения проблемным остается вопрос умственного и психического перенапряжения.

Особенно в затруднительном положении оказываются курсанты младших курсов. С одной стороны они должны сразу включаться в напряженную работу, требующую применения всех сил и способностей. С другой – само по себе преодоление новизны условий учебной работы требует значительной затраты сил

организма. Включение курсантов в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности, беспокойством и т.д.

В этих условиях важное значение имеет подготовленность человека к деятельности, основанной на активных мыслительных процессах. Такая деятельность включает в себя как процесс обучения и собственно интеллектуальный труд, так и физический труд, являющийся результатом управленческой деятельности ЦНС.

Сложным фактором перенапряжения курсантов является экзаменационный период - один из вариантов стрессовой ситуации, протекающий в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующийся повышенной ответственности с элементом напряженности. Отрицательное воздействие на организм усиливается при суммарно влиянии нескольких факторов риска, когда они воздействуют одновременно и принимают хронический характер.

Для того чтобы этого избежать, один вид деятельности должен сменяться другим, или необходим отдых. Наиболее эффективен активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

Последние годы возросло внимание к использованию средств физического воспитания для совершенствования учебного труда курсантов, но многое еще остается нереализованным. Проблемным, вопросом являются средства физической культуры (специфические и неспецифические упражнения), которые непосредственно влияют на функциональное состояние головного мозга при напряженной умственной деятельности.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия не только на отдельные мышечные группы, но и на определенные системы организма. Однако сохранение активной деятельности головного мозга человека требует особых подходов, внимания, методов сочетания физических нагрузок и их целенаправленного воздействия на функцию центральной нервной системы.

Изменение умственной работоспособности и сенсомоторики курсантов под влиянием занятий физической подготовки зависит от времени их проведения в режиме учебного дня. Занятия с 8 до 10 и с 12 до 14 ч в большей степени способствуют повышению умственной работоспособности, скорости сенсомоторных движений, а координация микродвижений при этом снижается.

Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями, не говоря уже об учебно-тренировочных занятиях в спорте, оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности.

Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого почти наполовину составляют мышцы. Работа мышц создает громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии. При выполнении человеком умственной работы усиливается электрическая активность мышц, отражающая напряжение скелетной мускулатуры. Чем выше умственная нагрузка и чем сильнее умственное утомление, тем более выражено генерализованное мышечное напряжение.



Тонус нервной системы и работоспособность головного мозга могут поддерживаться долгое время, если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением. Для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации прямо пропорциональны уровню физической подготовленности. Различные психические функции во многом зависят от определенных физических качеств - силы, быстроты, выносливости и др. Следовательно, должным образом организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки в процессе и после окончания умственного труда способны непосредственно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности.

Физические упражнения – основное специфическое средство физической подготовки. Они представляют собой движения и действия, применяемые для решения общих и специальных задач физической подготовки, развития психологических качеств военнослужащих, повышения боевого мастерства.

Физические упражнения принято разделять на группы (классифицировать) по признакам общности:

- по преимущественному развитию физических качеств (выносливость, сила, ловкость, быстрота);

- по структуре

- циклические (ходьба, бег на лыжах, плавание);

- ациклические (приемы рукопашного боя, борьба, бокс);

- смешанные (движения в спортивных играх, прыжки в высоту с разбега;

по характеру деятельности мышц:

- динамические (все упражнения, выполняемые в динамике);

- статические (угол в упоре на брусьях, удержание груза и другое);

по преимущественному развитию различных групп мышц (рук, шеи, спины, ног).

Физические упражнения могут группироваться по признаку общности двигательных навыков, лежащих в их основе. В физической подготовке такие группы принято называть разделами. К ним относятся:

- гимнастика;

- преодоление препятствий;

- рукопашный бой;

- плавание;

- лыжная подготовка;

- ускоренное передвижение и легкая атлетика;

- спортивные и подвижные игры.

Упражнения оказывают разностороннее воздействие на организм человека. Они непосредственно влияют на функциональную деятельность организма, обеспечивают повышение мышечной работоспособности. Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями совершенствуются функции центральной нервной системы, деятельность органов дыхания, кровообращение, улучшается обмен веществ, работа желез внутренней секреции других вегетативных сфер, происходит укрепление костной ткани, развиваются мышцы. Правильный подбор упражнений позволяет успешно развивать

психологические качества, такие как смелость и решительность, инициатива и находчивость, настойчивость, упорство и другие. Под влиянием физических упражнений укрепляется здоровье занимающихся, происходит закаливание организма.

Кроме непосредственного (специфического) воздействия на организм физические упражнения повышают его устойчивость к ряду неблагоприятных факторов внешней среды опосредованно, по принципу переноса. Например, регулярное выполнение упражнений для развития двигательной работоспособности повышает стойкость человека к проникающей радиации, ряду инфекций, некоторым отравляющим веществам, пониженному атмосферному давлению и другим отрицательным факторам, возникающим в трудовой и боевой деятельности. Это явление объясняется широкой перестройкой внутренней среды организма и общим повышением его устойчивости и сопротивляемости.

Достижение высокого уровня физической подготовленности требует овладения техникой физических упражнений. Под техникой понимают наиболее рациональные, эффективные способы выполнения упражнения для достижения наилучшего результата. Владение техникой позволяет военнослужащим экономнее, с меньшими энергозатратами и эффективнее выполнять движения и действия.

В технике физических упражнений принято различать форму движений и их характер (содержание).

Форма движений выражена в определенных взаимосвязях передвижения занимающегося, положения и перемещения его рук, ног, головы, туловища. При этом внешняя картина движений будет определяться основными элементами – положением, направлением движения тела и его частей, амплитудой движения, скоростью, темпом, ритмом и согласованностью движений.

Положение тела обычно определяется по отношению к окружающим предметам или спортивным снарядам и может быть горизонтальным или вертикальным. Кроме того, различаются исходное, промежуточное и заключительное положения. Направление движения характеризуется перемещением тела и его частей, или перемещением занимающегося по отношению к окружающим предметам (снарядам). Движения бывают прямолинейными, круговыми, волнообразными, зигзагообразными, смешанными.

Движение характеризуется:

- амплитудой (размахом) движения – величиной отклонения частей тела или степенью отклонения занимающегося от оси снаряда;
- скоростью – сколько времени затрачено телом или его частями на пройденный путь;
- темпом – частотой повторения однородных движений в единицу времени (например темп гребли – 30 гребков в минуту);
- ритмом – чередованием в определенной последовательности комплекса движений при выполнении физических упражнений (например в беге, плавании, гребле).

Каждому упражнению присущ особый характер его выполнения. Известно, что движения, одинаковые по форме, можно выполнять по-разному: медленно, быстро, плавно, рывками, с напряжением, с расслаблением. Характер упражнения – это прежде всего результат деятельности центральной нервной системы, волевых усилий, направленных на сокращение, напряжение и расслабление

мышц. Кроме того, в содержание упражнений входит использование инерции, ускорений, замедлений и других факторов. Поэтому, овладевая формой движений, занимающийся учится проявлять не только физические качества, но и волевые усилия, выполнять упражнения с различным напряжением и быстротой, вовремя расслаблять мышцы. Это означает, что процесс овладения техникой упражнений требует сознательности и активности обучаемых.

Необходим активный поиск возможностей повышения умственного потенциала человека, способности к творческому труду, исследование взаимосвязи механизмов умственной и физической работоспособности как важнейших биологических предпосылок и основы развития интеллекта, эрудиции и специальных умений (умственная готовность). Раскрытие механизмов умственной и физической работоспособности может служить основой разработки эффективных мер, повышающих приспособляемость организма человека к различным факторам среды.

Любая физическая нагрузка - это вклад в формирование человека, а система физических нагрузок - мощное управляющее воздействие на биологические, психологические и иные возможности человека.

#### Литература:

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека: к проблеме развития физкультурного знания // Теория и практика физ. культуры 1991. № 7. с. 37-41.
2. Василюскас КМ. Влияние физических нагрузок на взаимоотношение некоторых вегетативных и соматических функций у юных спортсменов // Научные основы физического воспитания и спорта: Реферативный сборник диссертаций / Под ред. И.Н. Петухова. - М.: ФиС. 1971. с. 20-23.

УДК 37.035.6

### ВОСПИТАНИЕ КАЗАХСТАНСКОГО ПАТРИОТИЗМА У УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ

**Зернов Д.Ю., Пфлюк С.Н., Косинов Ю.В., Сатвалдин С.К.**  
(СКГУ им. М.Козыбаева)

В Законе «Об Образовании» Республики Казахстан, поставлена задача: воспитание гражданственности и патриотизма, любви к своей Родине - Республике Казахстан, уважения к государственным символам и государственному языку, почитания народных традиций, нетерпимости к любым антиконституционным и антиобщественным проявлениям.

Проблема патриотического воспитания в науке отнюдь не является новой, она уходит своими корнями в далекое прошлое. Издревле эта проблема привлекала внимание государственных и общественных деятелей, деятелей науки, культуры и искусства.

Рассмотрение вопросов патриотического и гражданского воспитания имеет в педагогике давнюю историю, уходящую корнями в античные времена. Платон и Аристотель рассматривали гражданское воспитание как процесс формирования уважения к государству и законопослушания, Руссо же в гражданском воспитании видел в свободном развитии личности, в создании условий для её самовыражения. Макиавелли провозглашал активный патриотизм, Монтескье связывал любовь к Отечеству с любовью и стремлением к равенству, Фихте считал, что любовь к Родине должна ассоциироваться с безусловным требованием к самопожертвованию. Л.Н. Толстой отождествлял патриотизм и национализм; К. Д. Ушинский, сформулировав идею народности, отстаивал необходимость развития национального самосознания и воспитания гражданина и патриота.

В зарубежной педагогике теория гражданского воспитания наиболее полно представлена в работах Г. Кершенштейнера, отмечавшего необходимость целенаправленного воспитания гражданина посредством формирования знаний об истории государства и политического образования.

В педагогике начало исследования проблем патриотического и гражданского воспитания связывают, прежде всего, с именами представителей революционно-демократического движения: А.Н. Радищева, А.И. Герцена, В.Г. Белинского, Н.Г. Чернышевского, Н.А. Добролюбова. В XX веке, согласно советской традиции, общество отождествлялось с государством, гражданское и патриотическое воспитание не отделялось друг от друга, а понятия «патриот» и «гражданин» рассматривались как синонимы. Тем не менее это – разные по содержанию понятия, разные по характеристикам качества личности.

Патриотизм – это синтез духовно-нравственных, гражданских и мировоззренческих качеств личности, которые проявляются в любви к Родине, к своему дому в стремлении и умении беречь и приумножать лучшие традиции, ценности своего народа, своей национальной культуры, своей земли.

Патриотическое воспитание – это процесс формирования политически сознательного молодого человека, любящего свою Родину, землю, где он родился и вырос, гордящегося историческими свершениями своего народа.

На уроках преподаватель – организатор должен стремиться реализовать требования основных принципов дидактики:

- научность обучения,
- связь с практикой,
- наглядность,
- системность,
- доступность,
- индивидуальный подход.

Формы воспитательной работы в школе разнообразны. В воспитательных целях используются все политико-воспитательные мероприятия, тематические вечера, вечера вопросов и ответов, теоретические конференции, диспуты, культурно-просветительная и спортивная работа.

Педагогическая деятельность предполагает обязательный и глубокий анализ результатов совершаемых действий. Выполнив то или иное действие или систему действий, то есть, решив ряд педагогических задач, учитель изменяет степень сформированности учебной деятельности и развития основных сфер индивидуальности. При этом он должен активно воспринимать и обрабатывать так называемые сигналы обратной связи, несущие информацию о результатах

действий. Эта информация позволяет судить не только о новом (изменившемся) состоянии той или иной сферы или компоненте учебной деятельности, но - и это главное - является для педагога сигналом о результатах его деятельности.

У организатора - преподавателя начальной военной подготовки имеется богатый выбор методов обучения, применение которых может содействовать успешному осуществлению целей и задач по начальной военной подготовке старшеклассников. Это такие методы, как: Учебные занятия по НВП, проведение «открытых дверей» по НВП для школьников среднего звена, военно-спортивный праздник в школе, встреча школьников с воинами – интернационалистами, организация «Почетного караула» в день Победы, встреча с ветераном Великой Отечественной Войны, марш бросок по пересеченной местности во время учебно-полевых сборов, экскурсия детей в кабинет НВП, вручение учащимся приписного удостоверения, митинг памяти павшим в ВОВ, беседа, показ кинофильмов, применение «деловых» познавательных игр, методов поощрения и наказания в учебной деятельности, использование рассуждений [1]. Они, несомненно, способствуют воспитанию патриотизма, самостоятельности мышления учащихся, развитию учебно-познавательной деятельности. Но в условиях нового времени необходимы более эффективные методы и приемы оптимизации педагогического процесса по начальной военной подготовке старшеклассников.

Методика исследования тест «Ты гражданином быть обязан», цель которого выявить представления воспитанников о качествах школьников, характеризующих гражданскую сферу и патриотизм.

Анализ полученных данных позволяет установить и проанализировать причины того или иного расположения качеств данным учеником и классом в целом, определить различия в этом плане, сопоставить оценку качеств, характерных и нехарактерных для гражданской зрелости и патриотизма.

Так же проведен опрос на знание исторического наследия обучающихся СШ Гимназии им. И.П. Шухова Жамбылского р-она и Узункольской средней школы р-она М. Жумабаева, по вопросам:

- Назовите имена - пяти Великих батыров,
- пяти Героев Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.,
- пяти командующих фронтами Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.,
- пяти Героев Социалистического Труда, Героев Труда Казахстана,
- пяти космонавтов.

Исследование проводилось в форме «среза» в начале и в конце эксперимента. Объектом работы были выбраны учащиеся 10 классов общеобразовательных школ. Первый этап исследования проводился в период с февраля по май 2013 года. Учебный процесс в опытной и контрольной группах проводился одинаково (количество учебных часов и расписание, место занятий, материально-техническая база и оборудование).

Общее количество исследуемых составило 47 школьников. Ученикам предлагались анкеты, адаптированные под базу средней школы.

Второй этап исследования проводился в 2013-2014 учебном году. В исследовании принимали участие учащиеся 10 классов.

Предметом анализа нашего исследования стали такие компоненты патриотического воспитания, как оценка качества характеризующую гражданскую сферу, а так же знания по историческому наследию.

Опрос учащихся старших классов показал представления воспитанников о качествах человека, характеризующих гражданскую сферу в начале эксперимента: в опытной группе 3,49 баллов, в контрольной 3,58 балла. В конце учебного года результаты по тесту «Ты гражданином быть обязан» следующие: опытная группа 4, 24, контрольная – 3,86 балла. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Сопоставление оценки качества, характеризующей гражданскую сферу учащихся, баллы.

Группы	Этапы обследования и статистические показатели		Достоверность различий между показателями (P)
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	
	$\bar{X}$ S	$\bar{X}$ S	
Опытная группа (n=25)	3,55 0,38	4, 62 0,4	< 0,01
Контрольная группа (n=22)	3,5 0,42	3,7 0,5	-

Из таблицы 1, сопоставление оценки качества учащихся видно, в опытной группе характер гражданской сферы в начале эксперимента составляло 3,55 балла, как и в контрольной группе. В конце эксперимента в опытной группе характер гражданской сферы вырос больше чем на 1 балл ( $P < 0,01$ ), тогда как в контрольной группе – коэффициент существенно не изменился.

По проведенному опросу на знание исторического наследия дали полный ответ лишь 31%. 11 обучающихся не смогли назвать ни одного батыра. 22% опрошенных обучающихся не смогли назвать имена Героев Великой Отечественной войны – прославленных маршалов Советского Союза Г.К. Жукова, И.С. Конева, Л.А. Говорова, Р.Я. Малиновского, А.М. Василевского, летчиков-космонавтов Владимира Шаталова, Токтара Аубакирова, Талгата Мусабаева, В.А. Ляхова, В.В. Рюмина. Героев соц. труда и героев труда Казахстана – Браун А.Г., Шырынкуль К., Аргын Жунусов, Зенченко Геннадий Иванович и т.д.

В исследовании нами были поставлены задачи, решение которых позволило выявить потенциал педагогики в формировании казахстанского патриотизма у обучающихся;

-разработать модель процесса формирования патриотизма у школьников средствами педагогики;

-определить критерии и показатели, охарактеризовать уровни сформированности патриотизма у обучающихся;

-теоретически выявить и экспериментально обосновать педагогические условия, обеспечивающие эффективное формирование патриотизма у обучающихся средствами педагогики в системе деятельности педагогов с обучающимися.

Мы выделяем модели процесса формирования патриотизма, состоящие из следующих компонентов:

- А) целевой; цель, задачи, закономерности, принципы,
  - Б) субъект-субъектный; педагог, учащиеся, родители, педагогический коллектив, общественность, руководители кружков и секций,
  - В) содержательный; направления деятельности, этапы работы педагога,
  - Г) процессуально-коммуникативный; формы, методы, средства,
  - Д) диагностико-результативный; критерии, показатели, уровни, результат.
- Эффективными путями патриотического воспитания являются:
- использование обновлённого содержания гуманитарного образования, в первую очередь исторического;
  - увековечение памяти воинов, погибших при защите Отечества;
  - использование государственных символов РК в патриотическом воспитании.

#### Литература:

1. Агапова И.А. Патриотическое воспитание в школе – М.: Айрис-Пресс, 2002. – 214 с.
2. Назарбаев Н.А. «Наши ориентиры - консолидация, общественный прогресс и социальное партнерство», Государственная идеология. Актуальные вопросы, Алматы, 1994г., С.77-114.
3. Шишов С.О., Кальный В.А. Школа: мониторинг качества образования. М., 2000. С. 34-67.

**УДК 612.**

### ЖИТС – ҚАЗІРГІ ҚОҒАМ ДЕРТІ

**Касенова А.И., Касенова А.Т., Загпар Р.Ж., Нугуманов Б.А.**

*(М.Қозыбаев атындағы СҚМУ)*

Жұқтырылған иммунитет тапшылығының синдромы (ЖИТС) ЖИТС – Т-лимфотропты ретровирустар қоздыратын жұқпалы ауру. ЖИТС кезінде адамның иммундық жүйе қызметі бұзылуының нәтижесінде әр түрлі лимфааденопатиялар, инфекциялар және қатерлі ісіктер пайда болады. 1983 ж. француз ғалымы Л.Монтанье және американдық ғалымы Р.Галло бұған дейін белгісіз вирус HIV (Human Immunodeficiency Virus), яғни АИТВ (адамның иммундық тапшылық вирусы). Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы бұл ауруды AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) деп атады. Әр жылдың 1 желтоқсаны Жүре пайда болатын иммундық тапшылық синдромымен күресу күні болып белгіленді. Бұл ауру адамның жасына, жынысына, әлеуметтік жағдайына байланысты емес.

Бүгінде бұл дерт дүние жүзінің 200-ге тарта мемлекетінде тіркеліп отыр, ЖИТС-ті жұқтырғандардың саны – 30 млн-дай, оның 10 млн-дайы ауырып, 6 млн-ы қаза тапқан. ЖИТС ересек адамдарға жыныстық қатынас арқылы, вирус бірден қанға түскенде (әр түрлі инъекциялар жасаған кезде, қан құйғанда, т.б.), сондай-ақ нәрестеге анасы арқылы жұғады. Осының ішінде дерттің 80% жыныстық жолмен

беріледі. Адамдар сөйлескенде, сүйіскенде, жөтелгенде, тағам арқылы, қол алысқанда, ортақ ванна, бассейнді пайдаланғанда ЖИТС вирусы жұқпайды. Ауру қоздыратын вирус 55–60°C-та 30 минуттан кейін, сондай-ақ, медицинада қолданылатын дезинфекциялық ерітінділер (мысалы 3% сутектің тотығы; 0,2% натрий хлориды; 70% этил спирті, формалин, эфир, ацетон) әсерінен толық жойылады.

Вирус жұққаннан кейін дерттің инкубациялық кезеңі 2 – 3 аптадан 3 – 12 айға дейін созылады. Алғашқы кезде адамның дене температурасы көтеріліп, басы ауырады. Лимфа бездері ісініп, теріде бөртпе шыға бастайды. Адам әлсірейді. 1 – 2 аптадан кейін ауру белгілері жоғала бастайды да, науқас өзін “сауығып” кеткендей сезінеді. Дерттің бұл кезеңін – жасырын сатысы деп атайды. Бұл жағдай бірнеше айдан 3 – 5 жылға дейін созылуы мүмкін. Осы уақыт аралығында мойын, қолтық, шап лимфа бездерінің бір мезгілде ісініп, мөлшері ұлғаюы мүмкін. Мұндай адамдар инфекция көзі (инфекция тасушы) ретінде айналасындағы адамдарға қауіпті деп есептеледі. Организмді жайлап алған вирус науқастың иммундық жүйесін біртіндеп әлсірете бастайды да, дерттің екінші сатысына – ассоциацияланған аурулар кешеніне ауысады. Бұл кезде адамның дене температурасы көтеріліп, іші өтеді, жүдейді, түнде қатты терлейді, ұйқышыл келеді. Дерт әбден асқынған кезде тыныс алу, асқазан-ішек жолдарының, жүйке жүйесінің қызметі бұзылып, науқастың терісінде, шырышты қабаттарында, ішкі органдарында қатерлі ісік пайда болады. ЖИТС кезіндегі ауру белгілерін бірден анықтап, клиникалық дәл диагноз қою өте қиын.

Қазіргі кезде қолданылып жүрген тәсілдер ауру вирусына қарсы пайда болған антиденелердің деңгейін және вирустың өзін, оның бөлшектерін анықтауға негізделген. Бұл дертті емдеу үшін азидотимидин (АЗТ), ставудин, диданозин, неvirатин, саквинавир, тағы басқа препараттар қолданылады. ЖИТС-пен сақтанудың әлеуметтік, мемлекеттік, халықаралық, сондай-ақ, жеке адамды қорғауға арналған шаралары бар. Ауруды жұқтырмау үшін аурудың алдын алу шараларына мұқият көңіл бөлу керек. Олар: салауатты өмір сүру, кездейсоқ жыныстық қатынастан аулақ болу, қан құйғанда немесе донор қанынан дайындалған препараттар қабылдағанда, олардың вирусқа қарсы тексерілгеніне көз жеткізу, маникюр және педикюр жасайтын аспаптардың стерильденгеніне көз жеткізу.

ЖИТС вирусына қарсы тексерілу үшін Қазақстанда Астана, Алматы қалалары мен облыс орталықтарында арнайы лабораториялар ашылған. Оларда кез келген Қазақстан азаматы анализ тапсырып, толық тексерілуден өтуіне болады. Ондай адамдардың ЖИТС ауруынан тексерілуден өткендігі туралы мәліметтердің құпиялылығы сақталатындығына заң жүзінде кепілдік беріледі.

Бірінші желтоқсан ЖИТС/АИТВ дертіне қарсы күн екені бәрімізге мәлім. Осы орайда М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан мемлекеттік университетінің бірінші курс студенттері арасында «Жастар ЖИТС/АИТВ дертіне қарсы» атты арнайы шара өткізілген болатын. Шара барысында студенттер өз ойларын, пікірлерін жеткізу мақсатында қабырға газеттерін, дөңгелек үстелдер ұйымдастырды. Сонымен қатар, бастапқы әскери дайындық мамандығының бірінші курс студенттері өзара студенттер арасында «Біз ЖИТС/АҚТҚ дерті жайлы не білеміз?» атты анкета жүргізген болатын. Жалпы анкетада АИТВ қоздырғышының шығу тарихы, жұғу жолдары және одан сақтану шаралары туралы сұрақтар қойылды.



Аталған іс-шарадан байқағанымыз, барлық бірінші курс студенттері бұл дерттің адамзат баласына қауіпті дерт екенін түсіне бермейді екен. Өткізілген анкета нәтижесінде бұл дерттің жұғу жолдарын толығымен білмейтін студенттердің пайыздық көрсеткіші – 27,7% құраса, ал сақтандыру шараларына немқұрайлы қарайтын студенттердің пайыздық мөлшері -15,9 %құрады. Дерттің адам ағзасында байқалатын негізгі белгілерін, басқа жұқпалы аурулардың белгілерімен қателестірген студенттер де тіркелді.

Біз жастар еліміздің болашағымыз, сондықтан салауатты өмір салтын сақтап, болашаққа нық қадам басайық!!!

**Әдебиет:**

1. Журнал «Отбасы және денсаулық», 2002 Газет «Қазақ әдебиеті», 29.11.2002 ж.
2. Котова А. Л., Құдайбергелұлы Қ., Дерябина Л. В. СПИД – ғасыр індеті/ Алматы: Ғалым, 2000
3. Малый В.П. ВИЧ. СПИД. Жанашыл медициналық сұратпа. М. 2009 год.

**УДК 371**

**ПРАВСТВЕННО-ПРАВОВАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ  
ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ НВП**

**Мусин М., Чемоданова Г.И.**  
(СКГУ им.М.Козыбаева)

Современное казахстанское общество требует от человека не только политехнизма знаний, высокого культурного уровня, глубокой специализации в различных областях науки и техники, но и умения жить, сосуществовать в обществе. Основными параметрами личностного развития молодежи можно считать его ориентацию на общечеловеческие ценности, гуманизм, интеллигентность, креативность, активность, чувство собственного достоинства, независимость в суждениях. Уровень развития этих качеств можно рассматривать как показатели сформированности социальной компетентности и социального становления личности [1].

Главная задача системы образования - создание необходимых условий для формирования, развития и профессионального становления личности на основе национальных и общечеловеческих ценностей; реализация прав ребенка на воспитание, образование и всестороннее развитие, сохранение родного языка, культуры, национальных обычаев и традиций, на информированность, укрепление здоровья.

Направленность государственной политики на целостность воспитания учащегося как гражданина Республики Казахстан и обеспечение его конституционных прав нашли отражение в ряде нормативных государственных документах: Концепции этнокультурного образования в Республике Казахстан,

---

Концепции правового обучения учащейся молодежи в Республике Казахстан, Концепции государственной молодежной политики в области образования Республики Казахстан, Концепции по нравственно-половому воспитанию в Республике Казахстан, Концепции гуманитарного образования в Республике Казахстан, Комплексной программе воспитания в организациях образования Республики Казахстан Государственной программе патриотического воспитания граждан Республики Казахстан и др.

Одной из основных задач Концепции патриотического воспитания РК является: «...Воспитание гражданственности, патриотизма, интеллигентности, уважения к правам и свободам человека, к государственным символам, национальным традициям» [1].

Гражданское воспитание - это формирование гражданственности как интегративного качества личности, позволяющего человеку осуществлять себя юридически, нравственно и политически дееспособным.

В условиях школы можно выделить следующие пути формирования гражданственности: формирование в рамках направления воспитательной системы школы в целом и в учебно-воспитательном процессе на занятиях по начальной военной подготовке.

В рамках направления воспитательной системы выделяют гражданско-патриотическое, правовое и поликультурное воспитание. Оно формирует гражданскую позицию и патриотическое сознание, правовую и политическую культуру, развитое национальное самосознание, культуру межнациональных отношений, социальную и религиозную толерантность, основанные на гуманизме, любви и уважении к языку, истории и обычаям казахского народа, сохранении и развитии его лучших традиций, изучении, приятии и освоении культур других народов Казахстана. Особенное значение в современных условиях приобретает формирование правосознания учащихся, готовности противостоять противоправным проявлениям в детской и молодежной среде; повышение социального статуса гражданско-патриотического, правового и поликультурного воспитания детей и молодежи; проведение научно-обоснованной организаторской политики по гражданско-патриотическому, правовому и поликультурному воспитанию; повышение уровня содержания, методов и технологий гражданско-патриотического, правового и поликультурного воспитания в организации образования на основе реального взаимодействия учебно-воспитательных структур.

К основным элементам гражданственности на занятиях НВП в 11 классах относятся нравственно-правовая культура, позволяющие учащимся выполнять свои обязанности по отношению к своему занятию и уважительно относиться к другим учащимся. Основная цель гражданского воспитания на занятиях НВП в 11 классах - это воспитание у учащихся нравственных идеалов общества, чувства любви к предмету, потребности в деятельности на благо общества и т.п. Гражданское воспитание на занятиях НВП в 11 классах тесно связано с нравственным воспитанием, патриотическим воспитанием и правовым воспитанием.

Одним из основоположников гражданского воспитания в начале 20 века стал немецкий педагог Г. Кершенштейнер, который называл главной его задачей «приучение молодёжи служить общине» [2]. Многие отечественные педагоги также выделяли гражданское воспитание, но определяли его задачи различным

образом. Например, К.Д. Ушинский считал, что нравственную основу личности учащегося составляют чувства национального самосознания человека, его любви к Родине [3]. П.П.Блонский рассматривал гражданское воспитание как политическое, а формирование качеств учащихся относил к нравственному воспитанию [4]. Воспитание личности учащихся в значительной степени определяется объективным состоянием государства, уровнем развития демократии и гуманности в обществе, востребованностью качеств учащихся его членов. В свою очередь, уровень развития общества во многом зависит от позиции каждого человека.

Важнейшее направление гражданского воспитания на занятиях НВП в 11 классах - формирование опыта действия учащихся, позволяющего учащемуся практически реализовывать свои возможности в обществе и на благо государства.

Задачи нравственно-правового воспитания на занятиях НВП в 11 классах заключаются в том, чтобы довести до сознания учеников требования нравственно-правовых норм, добиться того, чтобы эти требования приобрели для них личностный смысл, получили внутреннюю санкцию, стали руководством в повседневном поведении.

Слово «культура» в переводе с латинского - это «возделывание», «выращивание». Недаром трудясь над огромным растением, добываясь повышения уровня его плодородия, употребляют понятие «окультуривать».

Правовая культура - это добротный результат правового образования. Нравственная культура - выработанный на основе традиций и постоянно совершенствуемый личностью индивидуальный опыт нравственных отношений к жизни, окружающему миру, окружающим людям и самому себе. Вместе нравственно-правовая культура составляют суть гражданственности.

Я считаю, что формирование гражданской нравственно-правовой культуры на занятиях НВП в 11 классах необходима для наших учащихся. Ведь это основа нравственности, права и правотворчества. Особые взаимоотношения учащихся всегда регулируются нравственностью и правом, так как право и нравственность помогает их урегулировать с помощью законов и в соответствии с законами. Особенно актуальными стали вопросы соотношения законности и свободы личности, гражданской ответственности, развития правосознания, поскольку обеспечение прав человека не совместимо с анархией, вседозволенностью, произволом, а свобода в существующих нравственно-правовых нормах означает такой вариант поведения субъекта, в котором реализация его здоровых, разумных и благородных интересов сочеталась бы с уважением общества и государства. Все это отражает специфику управления процессами овладения нравственно-правовой информацией, включения учащихся 11 класса в жизнь общества через нравственно-правовое обучение и воспитание. Поэтому актуальной составляющей частью содержания школьного образования становится изучение документов о правах и нравственности человека наряду с нормами международного и Казахстанского законодательства. Недостаточный уровень развития правового и нравственного государства, институтов и традиций гражданского общества, проявления экстремизма и ксенофобии, политическая пассивность и правовая и нравственная некомпетентность населения являются факторами, сдерживающими национальное развитие, угрожающими национальной безопасности Казахстана. Все это обуславливает необходимость разработки государственной политики в отношении образования, направленной на развитие нравственно-правовой

культуры гражданственности и механизмов последовательной реализации такой политики.

**Литература:**

1. Концепция воспитания в системе непрерывного образования.
2. Кершенштейнер Г. О воспитании гражданственности./ Пер. Э.Н. Журавской. - Петроград: Изд-во газеты «Школа и Жизнь», 1917. - 32с.
3. Ушинский К.Д. Сб. соч. в 11 т. - Москва-Ленинград, 1950. - Т.1. - 739с.
4. Блонский П.П. О национальном воспитании. – М., 1915.- 40с.

**УДК 37.035.6**

**ПАТРИОТИЗМ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕИ  
КАЗАХСТАНА**

**Омарова М.К.**

*(Карагандинский ГУ им. Е.А. Букетова)*

Правовое регулирование отношений людей и народов нашего многонационального государства характеризуется обязательностью выполнения его правил всеми гражданами и субъектами страны. Главное здесь – поддержка и защита прав народов, прав и свобод гражданина независимо от расы, национальности, языка, происхождения, места жительства, отношения к религии.

Конституция Республики Казахстан гласит: «Основопологающими принципами деятельности Республики Казахстан являются: общественное согласие, политическая стабильность, экономическое развитие на благо всего народа, казахстанский патриотизм, решение вопросов государственной жизни демократическими методами. [1]

Сегодня проблема воспитания патриотизма у подрастающего поколения поднимается во всех государственных нормативных документах, касающихся системы образования.

Патриотизм как фактор консолидации общества регулируется такими показателями общественной жизни как гражданское сознание, гражданское поведение, гражданское самосознание.

Гражданское сознание – особая форма массового, группового, индивидуального сознания, в основе которого лежит устойчивая связь между человеком как личностью, обществом и государством как Родиной, то есть совокупностью географических, этнических, исторических, культурных и т.п. представлений, скрепленных эмоционально и являющихся ценностной основой ее (личности) гражданского поведения.

Гражданское поведение – совокупность устойчивых стереотипов поведения, увязанных с понятием гражданства и базирующихся на гражданском сознании личности.

Гражданское самосознание – исторически отраженное в сознании личности и окрашенное в идеологические и нравственные тона представление о себе как гражданине государства и члене общества, а также своей роли их развитии и процветании. [2]

Современные казахстанские исследователи определяют патриотизм как сложное интегральное, полиструктурное, системообразующее качество личности. Главными из ее системообразующих качеств являются национальное самосознание, национальное достоинство и гордость, преемственность историко-культурных и трудовых традиций народа коренной национальности и других народов, проживающих в государстве. Основными понятиями, которые составляют структурные основания патриотизма, являются мораль, право, свобода, ответственность, честь и достоинство.

В качестве составной национальной идеи выступает «казахстанский патриотизм». По мнению отдельных казахстанских ученых (например, профессор Б.Касенов) ядром, сущностью казахстанского патриотизма является казахстанский намыс. Смысл этого понятия означает «честь», «гордость», «достоинство», «смелость». Каждая нация несет в своем самосознании чувство гордости. «Казахстанский намыс», по мнению профессора Б.Касенова, это «гордая национальная казахская честь, совесть и достоинство в органической взаимосвязи со всеми нациями». [3]

В чем же состоит необходимая сущность казахстанского патриотизма в современных условиях. Во-первых, это активизация инициатив, творческая и созидательная работа, выявление всего внутреннего, скрытого потенциала, расширение гражданской идентичности. Во-вторых, это стремление страны к модернизации, резкому повышению эффективности хозяйства, концентрации всех социальных сил для прорыва вперед. В-третьих, это связь прошлого и настоящего, сцепление традиций, смыслов, ценностей наций и народностей друг с другом. В-четвертых, это реализация на всех уровнях, от начального до высшего, идеи патриотически-ориентированного образования, направленного на понимание смысла Родины и обязанностей по отношению к ней.

Таким образом, патриотизм в Казахстане обретает формы важного мобилизационного ресурса общества, направленного на решение существенных стратегических, национальных, культурных и других проблем. Патриотизм формируется непосредственно как любовь человека к семье, родной земле, национальному языку, национальным традициям, обычаям в национальной культуре.

Патриотизм формируется под влиянием системы воспитания, достижений науки и техники, средств массовой информации, религиозных конфессий, политической системы, взаимодействия мировых ценностей.

Патриотизм как одно из нравственных качеств личности проходит в своем формировании определенные этапы: овладение с возрастом объемом представлений и понятий об окружающем мире: социальном устройстве общества, жизни народа, истории страны, культуре, традициях народа, природе родного края, выработку правильных взглядов на факты общественной жизни страны; переживание личностью положительного эмоционального отношения к усваиваемым знаниям, окружающему миру, а также гордости за трудовые и боевые успехи народа, уважения к историческому прошлому родной страны, восхищения народным творчеством, любви к родному языку, природе родного

края, проявление интереса к этим сведениям, потребности расширить свой кругозор, стремления участвовать в общественно полезном труде; реализация эмоционально прочувствованных и осознанных знаний в деятельности (умение отразить полученные знания в профессиональной деятельности), наличие комплекса нравственно – волевых качеств, развитие которых обеспечивает действенное отношение к окружающему.

Образовательный, общественно-политический и информационный компоненты современного патриотического воспитания играют не менее значимую роль. Но, безусловно, наиболее весомым является индивидуально-личностный – поскольку, невозможно стать сознательным и ответственным патриотом без индивидуальных усилий. Этим, в частности, и объясняется то, что кто-то становится патриотом своей страны в десять лет, а кто-то не может дорасти до этого состояния и к 30 годам. Действительно, это очень сложно – взять на себя ответственность за свою страну, причем не абстрактно, а здесь и сейчас, отвечая за каждый свой поступок.

Патриотизм является составной частью национальной идеи Казахстана. Казахстан обладает богатыми ресурсами и территорией. Далеко идущие планы Казахстана по форсированному индустриально-инновационному развитию страны, вхождению ее в число 50 наиболее конкурентоспособных стран мира и другие во многом стали составляющими казахстанского патриотизма. Население воспринимает стратегические планы государства далеко не пассивно. Власть, в свою очередь, чувствует обратную связь, что положительно сказывается на движении вперед.

Таким образом, патриотизм – это движение за ценности, которыми обладает общество и человек в этом обществе, состояние духа, стремление людей к деятельности с целью развития Родины.

#### **Литература:**

1. Конституция РК – Алматы: Казакстан, 2007.
2. Иванова С.Ю. Государственный патриотизм – альтернатива идеологии национализм и космополитизма // Социально-гуманитарные знания. 2003. №3. – С. 292-301.
3. Касенов Б. Что такое казахстанский патриотизм? / Индустриальная Караганда. – 2006. (18 февраля).

**УДК 81'367.5:81.111**

### **THE ROLE OF THE CONCEPTUAL INTEGRATION PHENOMENON IN DEFINING FIGURES OF SPEECH**

**Akishev T.B.**

*(NKZU named after M.Kozybayev)*

The primary purpose of the research conducted is to clarify the common features of the conceptual integration process with respect to the figures of speech - the simile, the

metaphor and other conterminous phenomena. The novelty of the research lies in providing a proper differentiation and a deeper non-standard investigation of intrinsic structural peculiarities of the figures of speech.

The conceptual integration process is defined as a basic mental operation that leads to new meaning, global insight, and conceptual compressions useful for memory and manipulation of diffuse ranges of meaning. [1] The essence of the operation is to construct a partial match between two input mental spaces, to project selectively from those inputs into a novel 'blended' mental space, which then dynamically develops the emergent structure. [1]

The conceptual integration process (CI) is peremptorily accompanied by activating the mental spaces, which G. Fauconnier defined as “small conceptual packets constructed as we think and talk for purposes of local understanding and action”. [1]

Mental spaces consist of concepts that are verbally/visually represented in the human mind and connected with their referents/images. They [mental spaces] are built up and activated due to situational, contextual and psychological aspects.

According to M. Turner and G. Fauconnier, there are three main stages of the CI process: composition, completion and elaboration. [2]

**Composition** is the incipient stage of the process accompanied by reciprocal projection and interaction of input mental spaces and their constituents and the establishment of new relations in the blended space.

**Completion** is the interjacent stage of the process in terms of which the long-term memory and background knowledge are supposed to develop an appropriate meaningful framework in the blended mental space.

**Elaboration** is the terminal stage of the process connected with the mental (imaginative) simulation or performance of the blended space information.

It can be concluded that the stages of the CI process are closely related to each other and interdependent; they are connected with different mental operations having a significant impact on the perception of information by human mind.

Thus, with all the general features of the CI process in place, it is possible to discuss those of the figures of speech.

The **simile** is defined as a figure of speech comparing two essentially unlike things and often introduced by such words as “like” and “as”. [3] In other words, it is an explicit juxtaposition of two relatively different objects through a certain common feature. The process of understanding the meaning incorporated in the simile is characterized by being non-stadial due to the presence of connective and descriptive elements that simplify the mental comprehension of idiomatic utterances.

The semantic structure of the simile connective elements tends to express various mental relations of the concepts compared by means of the stylistic device. It is appropriate to notice that the semantic-cognitive peculiarities of the simile are not always related to the CI process. This may depend on the simile connective elements.

Let us discuss the possibilities of interaction between the semantic structure of the simile connective elements and the CI phenomenon: (Note that the examples analyzed below are commonly used and do not need references)

The connective element “**as...as**”:

*He is as big as a bull.*

*He is as strong as an ox.*

One concept is tantamount to another, they are mentally coexistent, and therefore this example has nothing to do with the conceptual integration.

The connective element **“resemble”**:

*She resembles a pumpkin.*

*She resembles a doll.*

The two concepts overlap, the mental representations (images) merge into one – the conceptual integration is present to a certain degree.

The connective element **“like”**:

*He is hungry like a wolf.*

*He is proud like a peacock.*

The two concepts coexist, but they overlap to a certain degree, which signifies the presence of the conceptual integration features.

Accordingly, it can be concluded that the simile can be connected with the phenomenon of conceptual integration, and the possibility of this interaction chiefly depends on the semantic structure of the simile connective elements.

The **metaphor** is a figure of speech in which a word or phrase that means one thing is used to refer to another thing in order to emphasize their similar qualities. [4] The metaphor is generally used to compare dissimilar objects directly.

Since the stylistic device of the metaphor is based on the principle of implementation of equivocal statements, which means that utterances can be interpreted in both the literal and figurative senses, the feature of verbal comprehension is still present, thus causing confusion.

As far as the deeper semantic-cognitive aspects of the metaphor are concerned, the conceptual fields of an utterance merge into one and do not disappear but coexist with each other and develop the third one, the blended field, the presence of which along with the semantic meaning inconsistencies of the tenor and the vehicle of the given utterance makes it possible to discern a metaphor.

Metaphorical utterances are firstly understood literally and analyzed by preprocessing each of the structural components separately, which causes confusion. Subsequently, utterances are analyzed as a whole, which accounts for the proper understanding in the intended figurative sense.

Correspondingly, there are several stages of the metaphor utterance comprehension:

1. Literal-sense comprehension (Separate-word analysis).
2. Confusion between the literal and figurative senses.
3. Figurative-sense comprehension (Whole-utterance analysis).

This is crucially necessary to distinguish the simile from the metaphor. The main difference between them is that the metaphor requires no connecting elements and juxtaposes completely (or impossibly) different concepts, whilst the simile juxtaposes relatively similar concepts. The simile can only compare absolutely incompatible objects when it undergoes the process of metaphorization.

So, it is important to dwell on the simile metaphorization process as long as the conceptual integration is closely associated with the phenomenon of metaphorization, the systemic process of the gradual acquisition or transference of the metaphor features. The role of metaphorization is that of extending the space of application of conceptual elements. Due to the simile metaphorization process (SM) idiomatic utterances (similes) acquire the common peculiarities of metaphors.

Nonetheless, it is still possible to distinguish the common simile features when similes are metaphorized and act as metaphors. Metaphorized similes occasionally retain their descriptive features, which simplifies their recognition (this chiefly concerns the morphological-syntactic aspect of the SM process). As far as the semantic aspect of



the SM process is considered, it is appropriate to mention that the majority of the simile semantic meaning features are preserved by metaphorized similes. It is the **debris** of the simile – the objects compared are still relatively similar, though their conceptual fields are directly juxtaposed. This “relative similarity” feature accounts for the proper discernment of metaphorized similes from metaphors. If this feature is taken into consideration, we can assume that metaphorized similes are not metaphors.

Thus, there is an interjacent phenomenon to the simile and the metaphor – the metaphorized simile, which can be simply referred to as the *simmetaphor* (this term is not actually a commonly applied one as long as it is hypothetical). The simmetaphor complies neither with the basic structural principles of the simile nor with the inherent semantic aspects of the metaphor, which is why it is difficult to identify.

Simmetaphors can supposedly be explicit and implicit. The explicit ones preserve their integrity and retain their descriptive features (e.g. “He is a church mouse”); whilst the implicit ones do not (e.g. “He is a mouse”). However, the implicit simmetaphors reserve the semantic “relative similarity” feature. The recognition of the implicit simmetaphor is connected with the process of activation of mental spaces.

The famous literary critic F.L. Lucas argued that the simile occurred earlier than the metaphor: “the simile sets two ideas side by side; in the metaphor they become superimposed. It would seem natural to think that simile, being simpler, is older.” [7]

Accordingly, it might seem credible that the simile was transformed into the metaphor *gradually* in the course of time. This contradicts the hypothesis set forth by the great Roman rhetoricians Cicero and Quintilian, who considered the metaphor to be “a shorter form of the simile, contracted into one word”, [5][6] basing their opinions on the idea that similes could be turned into metaphors if they were simply deprived of connecting elements.

The following list represents the author’s presumptive view on the gradual development of the figures of speech: (Note that the term “simmetaphor” is not a commonly applied one, the phenomena of the metaphor and metaphorization were not generally known relative to the first stages of the list, i.e. the stages are so named basing on the current knowledge of the factual existence of the metaphor.)

- I. Development of the simile
- II. Metaphorization of the simile (Simmetaphor)
  1. Development of the explicit simmetaphor
  2. Development of the implicit simmetaphor
- III. Development of the metaphor based on the “X is Y” principle
- IV. Gradual development of other types of metaphors

It is essential to discuss the peculiarities of the CI process relative to the figures of speech of the metaphor and the simmetaphor in order to buttress or disprove the author’s hypothesis that metaphors gradually developed from similes.

It is relevant to notice that the major difference between the implicit simmetaphor and the metaphor is that the latter is characterized by acquisition of more semantic meanings and creation of more mental spaces on account of severe discrepancies between the objects compared. In other words, the concepts juxtaposed in terms of the metaphor are absolutely different and it is up to the human mind to determine the proper/intended semantic meaning incorporated within the stylistic device. The implicit simmetaphor is characterized by acquisition of fewer semantic meanings, as it developed from the simile, in which the compared objects have much in common.

Let us analyze the simmetaphor and the metaphor examples in order to underpin or criticize the hypothesis that metaphors developed from similes (either directly or in the course of time).

The first part of the analysis is the metaphORIZATION of the simile examples discussed above:

1. *He is as strong as an ox.* → *He is a strong ox.*

The descriptive feature is still present in the utterance. Therefore, it is an explicit simmetaphor. The presence of this feature contributes to the simplification of the mental comprehension of the utterance, which is why the CI phenomenon peculiarities are not apparently involved.

2. *She resembles a pumpkin.* → *She is a pumpkin.*

In the process of metaphORIZATION of the “resemble”-similes the inherent visual semantic aspect is fully erased, being the only comparative-descriptive feature present, and they simply become metaphors upon the acquisition of the “complete dissimilarity” feature and multiple mental connections interacting. It means that the CI features are present in the example. So, it is a metaphor.

3. *He is hungry like a wolf.* → *He is a wolf.*

This example is an implicit simmetaphor, chiefly because the inherent descriptive semantic aspect is preserved and preponderant in spite of the metaphORIZATION process.

Structurally (not semantically) removing the descriptive feature is responsible for the addition of adjacent meanings to the utterance. The CI features are present here.

4. *He is proud like a peacock.* → *He is a peacock.*

Notwithstanding the fact that the descriptive feature is structurally omitted, it is latently present and predominant, which means that it is an implicit simmetaphor.

The second part of the analysis is juxtaposition of the simmetaphor and the metaphor utterances. The implicit simmetaphors are the most difficult to distinguish from metaphors, which is why they will be analyzed below along with the examples of commonly used and well-known metaphors that do not need references:

<b>Simmetaphor</b>	<b>Metaphor</b>
<i>He is a wolf.</i>	<i>She is a peach.</i>
<i>He is a peacock.</i>	<i>He is a cat.</i>

The examples of the simmetaphor are characterized by the acquisition of fewer semantic meanings and interaction of conceptual fields, whereas the examples of the metaphor are characterized by the development and interpenetration of mental connections, which means that the CI features are frequently occurrent in the figure of speech of the metaphor, rather than that of the simmetaphor.

According to the results of the analysis, it is necessary to make a clear distinction between the following figures of speech:

1. *The simmetaphor* – the directly metaphORIZED simile:

- a) The explicit simmetaphor (e.g. “He is a strong ox”)
- b) The implicit simmetaphor (e.g. “He is a wolf”)

2. “*X is Y*”-*pattern metaphor*, structurally, but not semantically concordant with the simmetaphor, which formed in accordance with the “X is Y” principle firstly applied by the implicit simmetaphor. The majority of metaphors used the same structural pattern, but this does not necessarily mean that they developed directly from similes.

Thus, it is possible to infer that the *simmetaphor* is a shorter form of the simile, directly, non-stadially and immediately contracted into one word.

The structural pattern “X is Y” commonly used by the implicit simmetaphors was later adopted by metaphors, which means that metaphors could develop from similes in terms of the following stages:

I. Metaphorization of the simile – The explicit simmetaphor.

II. Contraction of the explicit simmetaphor – The implicit simmetaphor (the “X is Y” pattern).

III. Acquisition of the “X is Y” pattern by metaphors – direct juxtaposition of incomparable objects by means of the newly-formed figure of speech - the metaphor, basing on the structural pattern of the simmetaphor, but not according to its semantic peculiarities.

Metaphors developed by following this structural pattern fall in with the hypothesis that the simile was *gradually* transformed into the metaphor in the course of time in accordance with the above-mentioned stages.

To sum up, the CI phenomenon-based approach is highly conducive to the proper cognitologist description and discernment of figures of speech, mainly because they are frequently characterized by the creation of different mental relations between conceptual fields juxtaposed within metaphorical utterances.

#### References:

1. Fauconnier G., Turner M. The way we think: Conceptual Blending and the Mind's Hidden Complexities. - New York: Basic Books, 2008. – 464
2. Fauconnier G., Turner M. Conceptual integration networks// *Cognitive science*. - 22, - 2. - 1998. - pp. 133-187.
3. “The American Heritage Dictionary of the English Language, Fifth Edition”, Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company, 2014.
4. “Macmillan English Dictionary for Advanced Learners” Macmillan Education, 2002.
5. Cicero, *De Oratore* III, 156-39, 157.
6. Quintilian, *Institutio Oratoria* VIII, 6, 8.
7. Lucas, F.L., “*Style*”, Macmillan, 1955.

Бұл мақалада метафоризация және концептуалды интеграцияның сұрақтары қарастырылады, метафора мен тенеу шешендік тәсілдерінің семантикалық ерекшеліктерін өзгерісімен байланысты күрделі лингвистикалық үдерістерінің негізгі қағидаттары талқыланады.

В данной статье рассматриваются проблемы метафоризации и концептуальной интеграции, основные принципы этих сложных лингвистических процессов, связанных с изменением семантических особенностей риторических фигур – сравнения и метафоры.

---

М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан мемлекеттік университетінің хабаршысы.  
Ғылыми-педагогикалық журнал.

---

Меншік иесі: ҚР Білім және ғылым министрлігінің «Манаш Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан мемлекеттік университеті» ШЖҚ РМК. Бұқаралық ақпарат құралын есепке алу туралы №13405-Ж  
Қуәлік ҚР мәдениет және ақпарат министрлігімен 2013 жылдың 25 ақпанда берілген.

---

Басуға 02.06.2014 ж. қол қойылды. Форматы 60×90 1/8. Гарнитурасы Times.  
Кілемі 18,6 шартты б.т. Таралымы 40 дана. Қағазы газеттік. №4131 тапсырыс.  
М. Қозыбаев атындағы СҚМУ-де басылған. 150000, Петропавл қ., Пушкин к., 86.

---

---

Вестник Северо-Казахстанского государственного университета им. М. Козыбаева.  
Научно-педагогический журнал.

---

Собственник: РГП на ПХВ «Северо-Казахстанский государственный университет имени Манаша Козыбаева» МОН РК. Свидетельство о постановке на учет №13405-Ж  
от 25 февраля 2013 г. выдано Министерством культуры и информации РК.

---

Подписано в печать 02.06.2014 г. Формат 60×90 1/8. Гарнитура Times.  
Объём 18,6 усл.печ.л. Тираж 40 экз. Бумага газетная. Заказ №4131.  
Отпечатано в СКГУ им. М. Козыбаева. 150000, г. Петропавловск, ул. Пушкина, 86.

---