

ОТБАСЫ – АДАМДЫ ӘЛЕУМЕТТЕНДІРУ ЖӘНЕ ТӘРБИЕЛЕУДІҢ НЕГІЗГІ ИНСТИТУТЫ РЕТІНДЕ



СЕМЬЯ КАК ОСНОВНОЙ ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ВАЖНЕЙШАЯ ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Артыков М.А., Артыкова Н.М.,

Костанайский государственный педагогический институт, Казахстан

***Annotation.** The results of the researches which have been carried out on students youth of the I, II, III, IV rates of the state pedagogical institute of Kostanay are given and generalized in this scientific work. They consider in this work the power and functional opportunities of students actively engaged into various physical training and sports sections and of students conducting a passive way of life. Researches have revealed high functionalities of an organism of the youth conducting an active and healthy way of life.*

Социально-экономические процессы, произошедшие в нашей стране за последние 10 лет способствуют улучшению формирования гигиенической и физической культуры, здорового образа жизни детей, подростков и учащейся молодежи.

В Послании народу Казахстана «Казахстан–2030. Процветание, безопасность и улучшение благосостояния всех казахстанцев» Президент Н.А. Назарбаев отметил исключительную важность охраны здоровья населения на основе улучшения благосостояния народа и неуклонного развития здорового образа жизни в обществе. Отмечено, что за последнее 15 лет численность населения увеличилась до 17 миллионов человек /1/. Продолжительность жизни выросла до 70 лет. Общеизвестным является факт, что здоровье человека на 15–20% зависит от генетических факторов, на 10–15% – от здравоохранения, на 20–30% – от состояния окружающей среды (экологии) и на 40–50% – от образа жизни. Следовательно, здоровье человека зависит от многих факторов, но главным и важнейшим является образ жизни /2/.

Эффективность здорового образа жизни зависит от следующих факторов: достаточная и систематическая двигательная активность; правильное питание; рациональный режим труда и отдыха; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек /3/.

Годы учебы в вузе – важнейший этап становления будущего специалиста. Именно в этот период раскрываются способности, совершенствуется интеллект, расширяется круг познаний молодежи. Предполагается, что получив высшее образование, в последующие годы человек продолжает постоянно самосовершенствоваться. Важным средством на пути к самосовершенствованию являются регулярные занятия физическими упражнениями и спортом.

Перед физиологами, медиками, педагогами стоят задачи, направленные на повышение физической и умственной работоспособности молодежи посредством совершенствования функциональных возможностей физиологических систем организма, на повышение сопротивляемости организма утомлению.

Одними из самых крупных молодежных организаций являются студенты вузов. Учебное время в вузах достигает до 40–50 часов в неделю. Сюда же относится и самостоятельная работа студентов (СРС) над повышением своих знаний, следовательно, еженедельная учебная нагрузка достигает 8–10 часов. Причем спецификой учебы студентов факультетов физической культуры и спорта является то, что часть времени у них занимают регулярные тренировки в избранном виде спорта.

Для решения поставленной задачи были использованы следующие методы исследований:

- кистевая динамометрия,
- прыжки в длину с места,
- прыжки вверх с места.

Исследования проводились на студентах I-IV курсов КГПИ, занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.

Сравнительный анализ данных динамометрии позволил установить, что абсолютная величина силы мышц кисти (f) наибольшая у студентов II и IV курсов ($37,21 \pm 4,50$ кг и $36,83 \pm 6,30$ кг). Несколько меньше у студентов III курса ($34,77 \pm 4,95$ кг) и наиболее низкие показатели выявлены у первокурсников ($31,13 \pm 2,60$ кг).

Вычисление индекса силы как отношение силы мышц к массе тела выявило различия между студентами и разница составила 8% (I и III), 10% (II и IV), 11% (I и II), 13% (II и III), 16% (I и II) и 7% (III и IV) /4/.

Основные показатели кистевой динамометрии исследуемых групп представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Показатели Курс	X	$\pm \delta$	Индекс силы (г/кг)
I	31,13	2,60	38,93
II	37,21	4,50	48,21
III	34,77	4,95	45,16
IV	36,83	6,30	46,73

Примечание: X – среднее значение показателя

$\pm \delta$ – квадратическое отклонение

В результате опроса выявлено, что около 60% студенческой молодежи относительно регулярно имеют различного рода физические нагрузки (утренняя зарядка, занятия на уроках физической культуры, участие в спортивных секциях, выполнение различных видов хозяйственных работ и т.п.). При этом их силовые возможности на 16,85 % выше, чем у студентов с низкой двигательной активностью.

Студенты, имеющие относительно низкий уровень двигательной активности, составляют около 40% от общего числа обследованных. Их силовой показатель значительно ниже – $24,47 \pm 0,85$ кг.

Исследования выявили, что наибольшее количество студентов с повышенной двигательной активностью относится к II курсу – 73,3%, несколько меньше их численность у студентов IV курса – 68% и далее следует молодежь III и I курсов.

Выявлено, что уровень двигательной активности оказывает положительное влияние и на физическую работоспособность (PWC_{170}) и уровень максимального потребления кислорода (МПК) (3,6). Так, молодежь, имеющая достаточный объем физических нагрузок, характеризуется высокими показателями PWC_{170} , которые достигают в среднем $887,2 \pm 20,0$ кг м/мин. Этот показатель у не занимающихся физической культурой и спортом находится на уровне $569,1 \pm 64,3$ кг м/мин, т.е. разница достигает – 64,14%.

Исследования выявили и существенные различия и в функциональных возможностях систем, ответственных за снабжение организма кислородом, по показателям МПК между студентами, активно занимающимися физической культурой и спортом, и ведущими пассивный образ жизни.

Так, МПК у занимающихся физической культурой и спортом достигает $3,64 \pm 0,15$ л/мин, а у не занимающихся физической культурой и спортом – $2,37 \pm 0,20$ л/мин, при этом разница в показателях достигает 65,1%.

Между уровнем физической работоспособностью и аэробными возможностями организма (МПК) отмечена тесная связь, что свидетельствует о высоких приспособительных возможностях кардио – респираторной системы физически активных студентов.

Исследования показали, что двигательная активность оказывает положительное влияние на результативность учебной деятельности студентов, так как физические нагрузки в оптимальных дозах оптимизируют физиологические системы организма, следовательно, и умственную работоспособность.

В связи с этим рекомендуется увеличить динамический компонент в режиме деятельности студентов, введя трехразовые занятия по физкультуре на всех курсах, а также практиковать введение самостоятельных занятий физической культурой и спортом с последующими тестированиями их функциональных возможностей и работоспособности организма посредством теста PWC₁₇₀.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Казахстан – 2030. Процветание, безопасность и улучшение благосостояния всех казахстанцев: Послание Президента страны к народу Казахстана // Казахстанская правда от 11 октября 1997 года.
- 2 Фарбер Д.А. с соавт. Физиология школьника. – М., 1990.
- 3 Хоружев А.Г. Методы оценки физической работоспособности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы в медицине и физиологии. – Челябинск, 1993.
- 4 Зациорский В.М. Спортивная метрология. – М., 1987.

ӘЛЕУМЕТТЕНДІРУ АРҚЫЛЫ ЖЕКЕ ТҰЛҒАНЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖОЛДАРЫ

Бақытжанқызы С.,

Ж. Досмұхамедов атындағы педагогикалық колледжі, Орал қ., Қазақстан

Annotation. *These reports are intended for students and teachers of pedagogical college. In these reports is supplied the information about the directions of socialization, about norms and values of modern society. Process of socialization can be opened by means of the following processes: adaptation, integration, self-development, self-knowledge. Pedagogical bases of socialization of the personality have to be connected with age and psychological features. Educational work takes place in groups on the basis of the following directions: "Family", "Collective", "Society", "World", "I am a personality".*

Аннотация. *Данные доклады предназначены для студентов и преподавателей педагогического колледжа. В данных докладах даются сведения о направлениях социализации, о нормах и ценностях современного общества.*

Процесс социализации можно раскрыть с помощью следующих процессов: адаптация, интеграция, саморазвитие, самопознание. Педагогические основы социализация личности должны быть связаны с возрастными и психологическими особенностями. Воспитательная работа в группах проходит на основе следующих направлений: «Семья», «Коллектив», «Общество», «Мир», «Я – личность».

Әлеуметтену – бұл тұлғаның қоғамда өмір қамын дұрыс тәсілмен іске асыруына мүмкіндік беретін білімдердің нормалары мен құндылықтардың белгілі бір жүйесін игеру үрдісі болып табылады. «Тұлға болып туылмайды, тұлға болып қалыптасады» (А.Н Леонтьев). Мұның басты мағынасы тұлғаны қоғамда қалыптастыруымыз керек. Әлеуметтену динамикалық сипатта болғандықтан тұлға бұл әр қашанда үдеріс, бұл үнемі қалыптасу. Әлеуметтендірудің жетекші және анықтаушы бастауы – тәрбиелеу. Тұлғаны әлеуметтендірудің педагогикалық негіздері бала жасының психологиялық ерекшеліктерімен тығыз байланысты болуға тиіс. Осы бағытта Ж.Досмұхамедов атындағы педагогикалық колледжде тәрбие жұмысы оқушының тұлғасын әлеуметтендіруде жүйелі құрылым бойынша жұмыс жасайды. Әрбір студенттің саяси мәдениетінің, тәрбиесінің, салауатты өмір салтының, әлеуметтік қоғамдық дамуы-