

АСКАНБАЕВА, Г.Б., ДОСПУЛОВА, У.К.

#### РЕШЕНИЕ СИСТЕМЫ ЛИНЕЙНЫХ ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫХ УРАВНЕНИЙ ОПЕРАЦИОННЫМ МЕТОДОМ

*В статье рассматриваются нормальная форма Жордановой матрицы и клеток, а также их применение для решения однородной линейной системы дифференциальных уравнений с постоянными коэффициентами. Материалы не входят в программное обучение по курсам алгебры и дифференциальных уравнений. Тем самым представляет интерес.*

**Ключевые слова:** образ, оригинал, дифференциальные уравнения, системы.

ASKANBAYEVA, G.B., DOSPULOVA, U.K.

#### SOLUTION OF THE SYSTEM OF LINEAR DIFFERENTIAL EQUATIONS BY OPERATING METHOD

*This article presents an overview of the solution, using an operational method for solving linear differential equations and a system of equations. A solution is also considered by the operational method of an ordinary differential equation and a system of differential equations of the  $n^{\text{th}}$  order with constant coefficients.*

**Key words:** original image, differential equations, systems.

УДК 796.42

**Ибраева, Р.Ж.**

*кандидат педагогических наук, доцент ВАК, ассоциированный профессор кафедры физической культуры, спорта и туризма, КГПУ им. У. Султангазина*

**Кононенко, А.О.**

*студентка 4 курса специальности «5В010800 – Физическая культура и спорт», КГПУ им. У. Султангазина, Костанай, Казахстан*

#### ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ

##### **Аннотация**

*Сегодня многие педагоги и тренеры концентрируют внимание на правильную организацию занятий физической культуры, делая его интересным и эффективным, а также повышающим физическую подготовку детей. В связи с этим применяют популярный метод «круговой тренировки», реализующий возможность результативного использования большого количества инвентаря. В данной статье исследуется влияние методики использования разработанных комплексов упражнений метода «круговой тренировки» на физическую подготовку учащихся 15-16 лет и их организм в процессе занятий. Экспериментально выявлена эффективность методики использования комплексов упражнений метода «круговой тренировки», повышающего уровень всесторонней физической подготовки. В ходе эксперимента отмечается развитие физических качеств у занимающихся.*

**Ключевые слова:** метод «круговой тренировки», всесторонняя физическая подготовка, комплексы физических упражнений, легкая атлетика, занимающиеся 15-16 лет.

##### **1 Введение**

*Круговая тренировка – это эффективная организационно-методическая форма применения физических упражнений; поточное и последовательное выполнение комплекса физи-*

ческих упражнений. Упражнения по кругу состоят из нескольких так называемых станций, поэтому она так и называется круговой тренировкой.

Круговая тренировка была разработана с 1952 по 1958 гг. английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном [1]. К этой идее круговой тренировки независимо от них пришел в 1955 г. Д. Фрактман, который обосновал пути применения метода «круговой тренировки» и необходимость распределять нагрузку на разных снарядах [2]. Это хорошо сказывалось на развитии быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости, способствуя улучшению физической подготовленности учащихся. Методы и принципы круговой тренировки были опубликованы в работах немецкого специалиста М. Шолиха [3], отечественных ученых: Х. Муртазина, Л. Геркана и В.В. Чунина [4, 5, 6]. Изучение литературы позволяет предположить то, что более рациональным путем роста эффективности отдельного занятия или всего учебно-тренировочного процесса может служить применение метода «круговой тренировки».

*Актуальность исследования* заключается в том, что метод «круговой тренировки» на занятиях физической культуры хорошо согласуется с учебной программой по легкой атлетике, положительно воздействует на весь организм, а также способствует повышению плотности занятия. Правильная концентрация нагрузки позволяет успешно развивать общую и специальную физическую подготовку за небольшой срок. Актуальны до сих пор исследования, которые изучают эффективность применения этого метода, как в учебно-тренировочном процессе, так и в физической культуре. В ходе исследования выявлены эффективность применения метода «круговой тренировки» и возможность повышения уровня спортивной подготовки занимающихся 15-16 лет.

*Цель исследования* – определить влияние методики использования разработанных комплексов упражнений метода «круговой тренировки» на физическую подготовку учащихся 15-16 лет и их организм в процессе занятий.

## **2 Материалы и методы**

*Задачи исследования:*

- 1) изучить влияние метода «круговой тренировки» в развитии физических качеств, рассмотрев возрастные особенности учащихся 15-16 лет;
- 2) рассмотреть физические упражнения, используемые в комплексах, при моделировании «круговой тренировки» с учетом педагогических требований;
- 3) выявить особенности легкой атлетики при организации «круговой тренировки» на занятиях.

*Объект исследования* – всесторонняя физическая подготовка занимающихся 15-16 лет.

*Предмет исследования* – методика использования разработанных комплексов упражнений метода «круговой тренировки» в процессе занятий с занимающимися 15-16 лет.

*Методы исследования:*

- 1) анализ литературных источников по теме исследования;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) математическая обработка;
- 5) описание полученных результатов исследования.

*Новизна исследования* заключается в том, чтобы применить в процессе занятий свою методику использования комплексов упражнений метода «круговой тренировки», учитывая возрастные и физиологические особенности занимающихся 15-16 лет, а затем определить влияние метода на их всестороннюю физическую подготовку. Разработанные комплексы упражнений вовлекают занимающихся в больший по объему двигательный режим, развивают их всестороннюю физическую подготовку, а также во время занятия идет процесс развития критического мышления и оценивание посредством использования вопросов по выполненной работе.

### 3, 4 Результаты и обсуждение

По первой задаче можно сказать, что всю оздоровительную работу по физическому воспитанию и учебно-тренировочному процессу необходимо строить исходя из психологических, анатомо-физиологических, половозрастных и индивидуальных особенностей, занимающихся 15-16 лет. У юношей и девушек в этот период улучшается деятельность коры головного мозга, восприятие становится осмысленным, развитие нервной системы завершается. Развита способность сосредоточиться, противостоять как умственному, так и физическому утомлению, поэтому дети могут выполнять длительную работу [7]. Особое место на занятиях необходимо выделять упражнениям для развития силовых и скоростно-силовых способностей и упражнениям на координацию, которые эффективно воспитываются методом «круговой тренировки».

По второй задаче можно сказать, что «круговая тренировка» повышает плотность занятий и воспитывает у занимающихся физические качества [8]. Основой метода «круговой тренировки» является многократное выполнение упражнений с правильной дозировкой нагрузки и интервалов отдыха, четкого порядка прохождения кругов.

Разрабатывая разные модели физической подготовки, для учителя и тренера необходимо:

- 1) выявить цели воспитания физических качеств и их развитие на каком-либо этапе обучения;
- 2) комплексы упражнений «круговой тренировки» обязаны вписываться в части занятия, исходя из физической подготовленности занимающихся;
- 3) определить объем работы и отдыха при выполнении упражнений, исходя из половозрастных различий детей;
- 4) провести анализ комплексов упражнений, не забывая о положительном и отрицательном переносах упражнений для умений и навыков;
- 5) сделать карточки на станции с текстовой и графической информацией;
- 6) соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от станции к станции.

По третьей задаче необходимо отметить, что проводить занятия с «круговой тренировки» лучше в основной части урока после предварительной хорошей разминки, т.к. организм еще не выражает утомления, готов выполнять объемную работу в нормированной нагрузке. Доступные, интересные и разнообразные комплексы упражнений позволяют выполнять необходимый объем работы на фоне положительных эмоций, и строятся из 10-15 станций. Применение метода «круговой тренировки» эффективен в легкой атлетике – «Королеве» спорта.

Для определения влияния метода «круговой тренировки» на физическую подготовку занимающихся был проведен педагогический эксперимент в 3 этапа в течение 4 месяцев на учебно-тренировочных занятиях, занимающихся Костанайской городской ДЮСШ по летнему Президентскому многоборью (полиатлон), где главным являлось определение начального уровня физической подготовки и сопоставление его с нынешним уровнем после применения на метод «круговой тренировки».

1 этап включал: отбор занимающихся в экспериментальную и контрольную группы; выявление их начального уровня физической подготовки посредством участия на соревнованиях; подбор комплексов упражнений «круговой тренировки»; проведение с занимающимися максимального теста упражнений. 2 этап включал: проведение учебно-тренировочных занятий с применением метода «круговой тренировки»; педагогическое наблюдение в процессе занятий. 3 этап включал: проведение с занимающимися повторного максимального теста упражнений; выявление их нынешнего уровня физической подготовки посредством участия на соревнованиях; описание полученных результатов исследования; математическая обработка.

Исследование началось с того, что занимающихся поделили на две группы: экспериментальную и контрольную. В эксперименте принимали участие 10 человек, из них 6 дево-

чек и 4 мальчика. Отбор осуществлялся в случайном порядке и по рекомендациям тренера ДЮСШ, с одинаковым количеством девочек и мальчиков в группах, а также возрастов участников и их физической подготовки.

Выявление начального уровня физической подготовки занимающихся детей происходило посредством участия на городских соревнованиях по летнему Президентскому многоборью в закрытых помещениях. В расчет брались такие данные, как спринтерский бег на 50 м и бег на выносливость 1000 м (мальчики в возрасте 16 лет – 2000 м). Далее были разработаны комплексы упражнений «круговой тренировки» и их апробация на занимающихся с помощью максимального теста. Его целью являлось определение максимального числа повторений на каждом упражнении, чтобы выявить индивидуальную нагрузку занимающихся и установить порядок дальнейшей работы по методу «круговой тренировки» на учебно-тренировочных занятиях.

Для максимального теста был использован комплекс упражнений «круговой тренировки» №1:

1 станция: из упора лежа на спине, руки за головой, выполнять поднимание туловища (считается количество подниманий);

2 станция: из высокого старта выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, в руках гантели 3 кг (счет по одной ноге);

3 станция: прыжки через скакалку (считается количество прыжков);

4 станция: челночный бег 10 м (счет по одному отрезку);

5 станция: из упора лежа выполнять отжимания (считается количество отжиманий);

6 станция: упражнение «пистолетик». Стоя на одной ноге боком к гимнастической стенке и одновременно держась рукой за рейку, выполнять приседания на одной ноге с выносом вперед другой (считается количество приседаний);

7 станция: вращение обруча на бедрах (счет по полному обороту обруча);

8 станция: стоя лицом к гимнастической скамейке, одна нога на ней. Выполнять выпрыгивания вверх со сменой ног (счет по одной ноге);

9 станция: из упора лежа на спине выполнять сгибание и разгибание туловища и ног с захватом руками голени (считается количество сгибаний);

10 станция: из упора присев выполнять упор лёжа – выпрыгивание вверх – упор присев (считается количество повторений).

Учебно-тренировочные занятия проводились 2-3 раза в неделю в основной части с использованием интервального метода «круговой тренировки», который предусматривает повторную работу в режиме максимальной интенсивности со строго дозированными интервалами отдыха. Во время применения метода «круговой тренировки» группа делилась на станции, которые распределяются по разным местам спортзала, располагающимися по кругу.

Тренер осуществляет руководство, а занимающиеся одновременно выполняют заранее изученные упражнения. Комплексы упражнений проводились в 3-4 круга. После выполнения упражнения в течение 20-40 сек, время останавливается, и дети должны с ускорением пробежать по спортзалу (расстоянием в 60 м), после этого начинается время отдыха в течение 30-40 сек. Отдых между кругами – до полного восстановления. После того, как «круговая тренировка» подходит к концу, тренер мог дать пробежать отрезки или выделить время для спортивных игр, эстафет.

На протяжении всего исследования во время отдыха происходило развитие критического мышления, оценивание и самооценивание посредством использования вопросов по выполненной работе. Например, «Для чего используется это упражнение?», «Как работают руки и ноги?», «Какие мышцы работают?», «Как Вы оцените работу своего партнера, свою и почему?».

Комплекс упражнений «круговой тренировки» №2:

1 станция: из виса на перекладине выполнять поднимания прямых ног под углом 90° (считается количество подниманий);

2 станция: 1) Вынос прямых ног через барьеры, 2) пролезть под барьерами (считается количество пройденных барьеров);

3 станция: из упора лежа выполнять поочередные поднимания ног в угол в  $45^{\circ}$  (счет по одной ноге);

4 станция: из упора лежа на спине, выполнять поднимание прямых ног, коснувшись пола за головой (считается касаний пола);

5 станция: из стойки ноги на ширине плеч выполнять приседания с гантелями в руках 3 кг (считается количество приседаний);

6 станция: из упора лежа на животе, руки за головой, выполнять поднимания и отпускания туловища с прогибом в спине (считается количество подниманий);

7 станция: прыжки на тумбу 70-90 см (считается количество прыжков);

8 станция: челночный бег 10м (счет по одному отрезку);

9 станция: из упора присев выполнять упор лёжа – выпрыгивание вверх – упор присев (считается количество повторений);

10 станция: выпады вперед со штангой на плечах 15 кг (считается количество выпадов).

Комплекс упражнений «круговой тренировки» №3:

1 станция: забегание на каждую клетку координационной лестницы (счет по количеству пройденных клеток);

2 станция: из стойки ноги на ширине плеч выполнять приседания со штангой на плечах 20 кг (считается количество приседаний);

3 станция: из упора лежа на спине выполнять сгибание и разгибание туловища и ног с захватом руками голеней (считается количество сгибаний);

4 станция: прыжки на тумбу 70-90 см (считается количество прыжков);

5 станция: имитация бега, преодолевая сопротивление резинового жгута, прикрепленного на пояс и на неподвижной опоре (без счета);

6 станция: упражнение «лягушка». Выпрыгивания из глубокого приседа с продвижением вперед (считается количество выпрыгиваний);

7 станция: сидя, ноги вместе, лечь на ноги с захватом руками стоп (без счета на растяжку);

8 станция: поочередные движения рук вперед-назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, прикрепленного на неподвижной опоре (считается количество движений на каждую руку);

9 станция: прыжки через лавочку (считается количество прыжков);

10 станция: из упора лежа выполнять отжимания (считается количество отжиманий).

Комплекс упражнений «круговой тренировки» №4:

1 станция: из высокого старта выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, в руках гантели 3 кг (счет по одной ноге);

2 станция: из упора лежа на спине, руки за головой, выполнять поднимание туловища (считается количество подниманий);

3 станция: сидя, ноги вместе, лечь на ноги с захватом руками стоп (без счета на растяжку);

4 станция: вынос согнутых ног через барьеры (считается количество пройденных барьеров);

5 станция: прыжки через скакалку (считается количество прыжков);

6 станция: забегание на каждую клетку координационной лестницы (счет по количеству пройденных клеток);

7 станция: упражнение «пистолетик». Стоя на одной ноге боком к гимнастической стенке и одновременно держась рукой за рейку, выполнять приседания на одной ноге с выносом вперед другой (считается количество приседаний);

8 станция: вращение обруча на бедрах (счет по полному обороту обруча);

9 станция: поочередные движения рук вперед-назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, прикрепленного на неподвижной опоре (считается количество движений на каждую руку);

10 станция: из стойки ноги на ширине плеч на возвышенности выполнять присед с гирей в руках 12 кг с выпрыгиванием вверх (считается количество повторений).

Комплекс упражнений «круговой тренировки» №5 (в парах):

1 станция: из положения сидя на расстоянии 3 м занимающиеся лицом друг к другу выполняют быструю передачу и ловлю набивного мяча (считается количество передач);

2 станция: приседания с блином в руках 10-15 кг (считается количество приседаний);

3 станция: челночный бег 10 м (счет по одному отрезку);

4 станция: прыжки через скакалку (считается количество прыжков);

5 станция: стоя спиной друг к другу выполнять быструю передачу мяча справа-слева партнеру на месте (считается количество передач);

6 станция: из упора лежа на спине друг перед другом, руки за головой, выполнять поднимание туловища, касаясь руки партнера (считается количество подниманий);

7 станция: упражнение «лягушка». Выпрыгивания из глубокого приседа с продвижением вперед (считается количество выпрыгиваний);

8 станция: имитация бега, преодолевая сопротивление резинового жгута, партнер держит жгут (без счета необходимо пройти расстояние в 20 м);

9 станция: два человека, стоя спиной друг к другу и соединив руки в локтях, выполняют поочередные наклоны с поднятием партнера на спину. Партнеру на спине надо полностью расслабиться (без счета на расслабление);

10 станция: игра «Бой петухов». Два человека, прыгая на одной ноге, должны вытолкнуть друг друга за круг, при этом руки за спиной (счет по количеству побед).

## 5 Выводы

В контрольной группе бег на 50 м улучшился на 2,7%, бег 1000 м – на 4,3%, бег 2000 м – на 1%. В экспериментальной группе бег на 50 м улучшился на 3,5%, бег 1000 м – на 4,8%, бег 2000 м – на 4,3%. Наглядно видна разница в процентах в пользу экспериментальной группы, что говорит о благоприятном влиянии метода «круговой тренировки». Занимающиеся каждой группы улучшили свою спортивную подготовку. Однако испытуемые экспериментальной группы по сравнению со своими результатами в начале педагогического эксперимента превосходили занимающихся контрольной группы. По стандартным отклонениям видно, что разница в экспериментальной группе небольшая, что говорит о приближенности к средним значениям, а это, в свою очередь, об эффективности метода «круговой тренировки». Математическая обработка указана в таблице 1.

Таблица 1 – Статистические данные эксперимента

<i>Контрольная группа</i>		Бег на 50 м	Бег на 1000 м	Бег на 2000 м
Начало эксперимента	Ср. ариф.	7.92 сек	3 мин 65 сек	7 мин 35 сек
	Ст. откл.	0,75 сек	0,25 сек	-
Конец эксперимента	Ср. ариф.	7.71 сек	3 мин 49 сек	7 мин 28 сек
	Ст. откл.	0,80 сек	0,43 сек	-
	Улучшение, в %	2,7%	4,3%	1%
<i>Экспериментальная группа</i>				
Начало эксперимента	Ср. ариф.	7.65 сек	3 мин 52 сек	7 мин 24 сек
	Ст. откл.	0,49 сек	0,08 сек	-
Конец эксперимента	Ср. ариф.	7.38 сек	3 мин 35 сек	7 мин 10 сек
	Ст. откл.	0,46 сек	0,04 сек	-
	Улучшение, в %	3,5%	4,8%	4,3%

Исходя из педагогического эксперимента, влияние этого метода на физическую подготовку занимающихся в процессе занятий является благоприятным. Его определение влияния осуществлялось в течение педагогического эксперимента, где по результатам занимающихся на максимальных тестах, где преимущество отдается упражнениям на развитие всесторонней физической подготовки, а также посредством соревнований физическая подготовка улучшилась. В «круговой тренировке» упражнения постоянно под контролем и объективной оценкой работоспособности со стороны тренера. Положительным моментом применения «круговой тренировке» является то, что на занятиях по легкой атлетике большинство упражнений можно выполнять на простых, не требующих особой инвентаризации и экипировки, площадках и на местности.

Из-за разнообразия вариантов методик проведения «круговой тренировки», широким выбором подбора средств и эффективного нормирования нагрузки согласно индивидуальных особенностей занимающихся метод «круговой тренировки» имеет мощную базу применения, будь то школьное физическое воспитание, или профессиональный спорт. Исследования, рассматривающие эффективность использования этого метода в учебно-тренировочном процессе и физической культуре, остаются актуальными до сих пор.

В процессе всего исследования были основательно изучены литературные источники по теме, составлены 5 комплексов упражнений «круговой тренировки» для развития всесторонней физической подготовки, проведены педагогические эксперимент и наблюдение с записями и обработкой результатов, соблюдены требования по организации «круговой тренировки», осуществлен контроль над занимающимися. В ходе исследования выявлена эффективность метода «круговой тренировки» и возможность повышения уровня спортивной подготовки занимающихся 15-16 лет. Поставленные задачи исследования были решены. В процессе выполнения работы выявлена возможность использовать разработанные комплексы упражнений «круговой тренировки» в производственной практике, что даст возможность их использовать уже в педагогической и тренерской деятельности после окончания университета. Метод положительно влияет на физическую подготовленность и развитие всех физических качеств занимающихся.

#### Список литературы

- 1 Морган Р.Е., Адамсон Д.Т. Круговая тренировка. – Лондон, 1958. – 78 с.
- 2 Фрактман Б.Д. Методика увеличения плотности урока по физическому воспитанию // Теория и практика физической культуры. – 1955. – №3. – С. 37-39.
- 3 Шолих М.С. Круговая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 165 с.
- 4 Муртазин Х.М. применение кругового метода на занятиях отделения легкой атлетики // Физ.воспитание студентов: Сб. – Казань, 1967. – №1. – С. 113.
- 5 Геркан Л.В. Реферат статьи М. Шолиха // Теория и практика физической культуры. – 1965 г. – №11, 12. – С. 16.
- 6 Чунин В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно-круговой форме. Теория и практика физической культуры и спорта. – М., 2001. – 46 с.
- 7 Богданов В.А. Физиология движения. – М.: Наука, 1976. – 46 с.
- 8 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. уч. заведений. – М. Академия, 2003. – 480 с.

*Материал поступил в редакцию: 05.06.2019*

**ИБРАЕВА, Р.Ж., КОНОНЕНКО, А.О.**

**15-16 ЖАСТАҒЫ ОҚУШЫЛАР АРАСЫНДА ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАН «АЙНАЛМАЛЫ ЖАТТЫҒУ» ӘДІСІН ҚОЛДАНУ**

*Бүгінгі таңда көптеген педагогтар мен жаттықтырушылар дене шынықтыру сабақтарын дұрыс ұйымдастыруға көңіл бөледі, оны қызықты және тиімді етеді, сондай-ақ балалардың дене дайындығын арттырады. Осыған байланысты көптеген құрал-саймандарды нәтижелі пайдалану мүмкіндігін іске асыратын танымал «айналмалы жаттығу» әдісі қолданылады. Бұл мақалада 15-16*

жастағы оқушылардың физикалық дайындығына және сабақ барысында олардың ағзасына «айналмалы жаттығу» әдісінің әзірленген кешендерін пайдалану әдістемесінің әсері зерттеледі. Жан-жақты дене дайындығының деңгейін арттыратын «айналмалы жаттығу» әдісінің жаттығу кешендерін пайдалану әдістемесінің тиімділігі эксперименталды түрде анықталды. Эксперимент барысында шұғылданушылардың физикалық қасиеттерін дамыту байқалады.

**Кілт сөздер:** «айналмалы жаттығу» әдісі, жан-жақты дене дайындығы, дене жаттығуларының кешені, жеңіл атлетика, 15-16 жастағы оқушылар.

**IBRAEVA, R.ZH., KONONENKO, A.O.**

#### **APPLICATION OF THE «CIRCULAR TRAINING» METHOD IN THE LESSONS OF ATHLETICS AMONG STUDENTS 15-16 OF AGE**

*Today, many teachers and coaches focus on the proper organization of physical education, making it interesting and effective, as well as improving the physical fitness of children. In this regard, a popular method of «circular training» is used, which implements the possibility of effective use of a large number of equipment. This article examines the impact of the method of using the developed sets of exercises of the method of «circular training» on the physical training of students aged 15-16 of age and their body in the lessons. Experimentally revealed the effectiveness of the method of using sets of exercises of the method of «circular training», which increases the level of comprehensive physical training. In the experiment, observed the development of physical qualities involved.*

**Key words:** the method of «circular training», comprehensive physical training, exercise complexes, athletics, students 15-16 of age.

УДК 376.2

**Саркисян, Л.В.**

кандидат психологических наук,  
профессор кафедры психологии и педагогики,  
КГУ им. А. Байтурсынова

**Жубикенова, Р.К.**

студентка 4 курса  
специальности «5В050300 – Психология»  
КГУ им. А. Байтурсынова,  
Костанай, Казахстан

#### **ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ МОЛОДЕЖИ К БРАКУ**

##### **Аннотация**

*В статье представлены результаты эмпирического исследования психологической готовности молодежи к браку. На основе анализа современной научной психологической литературы выделены и описаны основные компоненты психологической готовности к браку. Приводится полная содержательная характеристика уровней психологической готовности к браку, выделенных в ходе эмпирического исследования, обосновываются особенности сформированности и структурной организации компонентов психологической готовности к браку.*

**Ключевые слова:** психологическая готовность, семья, ценностные ориентации, брачная мотивация, супружеская иерархия.

##### **1 Введение**

Исходя из исключительной социальной значимости семьи в жизни государства и каждого конкретного человека, учитывая, что в сфере семейно-брачных отношений современного общества нарастают негативные тенденции, проблема подготовки молодежи к вступлению в брак и созданию семьи в последние два десятилетия приобрела особую актуальность.