

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Иркутский государственный университет»

# СЕДЬМЫЕ БАЙКАЛЬСКИЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ ЧТЕНИЯ

В трех томах  
Том 2

МАТЕРИАЛЫ



УДК 009(063)

ББК 94л0

С28

*Печатается в соответствии с планом  
научно-исследовательских работ ИГУ*

**Редакционная коллегия:**

А. В. Аргучинцев (гл. ред.), Ю. А. Зуляр (науч. ред.),  
Н. С. Коноплев, Н. С. Малова, Р. Ф. Проходовская,  
Л. Н. Харченко

Ответственный за выпуск: Н. В. Бойко

С28

**Седьмые Байкальские международные социально-гуманитарные чтения.** В 3 т. Т. 2 : материалы / ФГБОУ ВПО «ИГУ». – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2013. – 224 с.

**ISBN 978-5-9624-0904-7**

**ISBN 978-5-9624-0906-1 (т. 2)**

Данное издание включает в себя материалы Седьмых Байкальских международных социально-гуманитарных чтений, состоявшихся в Иркутске в 2013 г. Опубликованные материалы дают представление об основных направлениях исследований отечественных и зарубежных ученых, посвященных проблемам истории и современному состоянию общества и перспективам его развития. В издании представлены работы по истории, географии, философии, лингвистике, политологии, культурологии, библиотечному делу и другим научным дисциплинам.

Настоящее издание адресовано широкому кругу профессиональных исследователей, преподавателям, аспирантам, магистрам, студентам вузов и колледжей, всем интересующимся состоянием и перспективами развития современного российского общества.

УДК 009(063)

ББК 94л0

---

Научное издание

**СЕДЬМЫЕ БАЙКАЛЬСКИЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ ЧТЕНИЯ**

Редактор *Г. А. Борисова*

Темплан 2013. Поз. 150

Подписано в печать 27.12.2013. Формат 60x90 1/16

Уч.-изд. л. 11,3. Усл. печ. л. 14,0. Тираж 100 экз. Заказ 203

Издательство ИГУ; 664003, Иркутск, бульвар Гагарина, 36

---

ISBN 978-5-9624-0904-7

ISBN 978-5-9624-0906-1 (т. 2)

© ФГБОУ ВПО «ИГУ», 2013

# СЕДЬМЫЕ ПЕТРОВСКИЕ ФИЛОСОФСКИЕ ЧТЕНИЯ

*Сопредседатели: Коноплев Н. С., д-р филос. наук, профессор кафедры философии и научной методологии Иркутского госуниверситета; Мальчуков В. А., д-р филос. наук, профессор кафедры философии и научной методологии Иркутского госуниверситета*

**БРЫНДИН Е. Г.**

## ПРИОБРЕТЕНИЕ ПРАВА НА СВОБОДУ МИРОЛЮБИЕМ

Свобода является общечеловеческой ценностью. Каждый человек имеет право на свободу. Любое право связано с правилами поведения и обязанностями их исполнения. Любое право человек приобретает, когда он освоил правила и выполняет их как обязанность. Например, так он приобретает право на вождение автомобиля. Когда человек нарушает правила данного права, он лишается его. К примеру, если студент вуза учится неудовлетворительно, он лишает себя права учиться в данном вузе.

Свобода человека связана с его волеизъявлением, и оно имеет духовное значение. Свобода может быть доброй и злой. Добрая свобода связана с благоволениями и благодеяниями на пользу себе и людям. Злая свобода связана со злой волей и злодеяниями во вред себе и людям. Духовное право на добрую свободу, согласно Новому Завету, мы приобретаем миролюбием. «К свободе призваны вы, братия, только бы свобода (ваша) не была поводом к убождению плоти, но любовью служите друг другу. Ибо весь закон в одном слове заключается: любите ближнего твоего, как самого себя» (Галатам 5:13–14). Истинная добрая свобода там, где присутствует любовь к человеку. «И познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Иоанн 8:32). Богочеловек Иисус сказал: «Я есть путь, истина и жизнь» (Иоанн 14:6). Иисус как Бог есть любовь. Познаем любовь, и любовь сделает нас свободными. Там, где люди любят друг друга, процветает мир и добрая свобода.

Для приобретения истинной доброй свободы мы должны формировать мотивацию к миролюбию, человеческое качество

миролюбия, взаимоотношения миролюбия и общественную среду миролюбия.

1. Мотивации к миролюбию человек приобретает жизнью по принципу: **ни дня без добра.**

2. Человеческое качество миролюбия: **духовная любовь, как совокупность совершенств в помощи людям, которое формируется приобщением к духу любви. Мирный дух делает людей мирными.**

3. **Взаимоотношения миролюбия между людьми достигаются взаимоуважением между людьми как образами Божьими и прощением осознанных несправедливых поступков, слов и деяний.**

4. **Общественная среда миролюбия создается духовно-нравственными социумами (семьи, коллективы, органы власти), формирующие миролюбивое общество.**

5. **Международное миролюбие начнется, когда народы перестанут учиться воевать. Люди разных народов притягивают к себе мирным сердцем. Мирный дух установит всеобщий мир.**

В материальной жизни человеческим умом все управляется, страстью все живут. В духовно-нравственной праведной жизни мудростью от Бога все управляется, смирением и любовью все живут. Жизнедеятельность без злодеяний определяется духовно-нравственной целью миролюбия воли людей. Путь к миролюбию требует следить за своими мыслями и словами, избавиться от эгоизма, стремиться к хорошему, а не к плохому, менять негативный настрой на позитивный. Все затраченные усилия стоят того, чтобы в нашу жизнь пришли миролюбие и добрая свобода. Формирование миролюбия требует от людей всегда поступать и делать по совести. Творец при рождении прописывает в сердцах людей закон совести. Делая или поступая против совести, человек совершает зло против себя, допускает личный грех и наносит духовное повреждение праведной сущности своей. Духовное повреждение праведной сущности ограничивает свободу человека в творении добра и ограничивает свободу других людей.

Духовное повреждающее действие, закрепленное эмоциями в течение месяца, становится духовной повреждающей привычкой. Духовная повреждающая привычка передается как родовая грех (родовое повреждение) и действует до четвертого поколения.

Первородный грех от Адама и Евы передается всем людям как первородное повреждение бессмертия и бесстрастности в форме смертности и пагубных страстей.

Духовные повреждения нарушают психику (повреждают душу). Следованием духовному учению о добре человек исправ-

ляет личное духовное повреждение. Следованием Ветхому Завету и Корану человек исправляет родовое повреждение. Иисус Христос исцелял человека прощением личных и родовых грехов.

Следованием Новому Завету человек исправляет первородные повреждения: страстность – смирением и любовью, бессмертие – верой и жизнью по заповедям Евангелие, чтобы смертью смерть поправить, как Иисус Христос. Иисус Христос, приняв по рождению смертную и страстную природу плоти, исправил это в самом себе, смертью смерть поправ воскресением.

Исправляется духовное повреждение духовным преображением по Божественной благодати через духовное совершенствование. Дух производит в нашей жизни плоды. *«Плод же духа: любовь, мир, долготерпение, благодать, милосердие, вера, кротость, воздержание. На таковых нет закона»* (Галатам 5:22–23). *«Если же вы духом водитесь, то вы не под законом»* (Галатам 5:18). Вы под духом. *«А соединившийся с Господом есть один дух»* (1 Коринфянам 6:17). Тогда вы водитесь Святым Духом. Он производит в вашем сердце плод миролюбия и вы получаете право на свободу вечной жизни. Вы достигаете духовного благополучия, и вам прикладывается земное благополучие. *«Итак не заботьтесь и не говорите: «что нам есть?» или: «что пить?» или: «во что одеться?», потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам»* (Матфей 6:31–33). *«Царствие Божие внутрь вас есть»* (Луки, 17:20). *« Царство Божие чистое: «праведность и мир и радость во Святом Духе»* (Рим. 14:17). Внутри нас рождаются мысли, чувства, желания. Они должны быть чистыми: праведными, мирными и радостными. Чтобы очиститься от накопившихся неправедных, недобрых, немирных, нерадостных мыслей, чувств и желаний, Евангелие призывает покаяться.

Апостол Петр, которого Иисус Христос поставил основателем церкви земной, призывает: *«Послушанием истине чрез Духа, очистив души ваши к нелицемерному братолюбию, постоянно любите друг друга от чистого сердца, как возрожденные не от тленного семени, но от нетленного, от слова Божия, живого и пребывающего вовек»* (1 Петра 1:22–23). *«Приступая к Нему, камню живому, Богом избранному, драгоценному, и сами, как живые камни, устраивайте из себя дом духовный, священство святое»* (1 Петра 2:5–6). *«Имейте добрую совесть»* (1 Петра 3:16).

Самый сильный аргумент для человека жить по совести— это воскрешение человечества на суд Божий о продолжении жития каждого человека: либо в раю, либо мучиться в аду.

Бог творил и творит на пользу нам только добро. Мы связаны через Бога сердцами круговой порукой добра. Наша духовная любовь в сердце, как совокупность совершенств в помощи людям, творит добро. Отсутствие любви в сердце творит зло, как искажение добра. Это искажение происходит из-за формирования рационального мировоззрения учениями внешнего мира. Рациональное мировоззрение стяжает жестокосердие и эгоизм, пускает огорчения в сердце, приходящие от окружающих событий или поступков и действий ближних, которые являются препятствием для творения добра. Эгоизм разжигает любовь к себе и гасит любовь к ближним.

Духовная любовь к ближним стяжается формированием христианского мировоззрения через познание Евангелия и следованием его заветам. Она не допускает огорчений в сердце, приходящих от недобрых окружающих событий или поступков и действий ближних. Духовная любовь творит добро праведно, с миром и радостью в окружающем мире. Важным качеством христианского мировоззрения является добродетельная верность Богу. Верность Богу в творении добра делает человека соучастником Святого Духа. Святой Дух дает человеку добро, творческие миролюбивые таланты.

Человечество заражено злодеяниями, которые не только ограничивают свободу, но отнимают жизнь на земле у людей. Человечеству предстоит миролюбиво духовно исцелить заражение злодеяниями, чтобы сохранить жизнь на Земле. Нельзя нарушать духовный закон любви: *«Не делай ближним того, чего не желаешь себе»*. Закон любви к ближнему является основным законом бытия. Свобода с духовным содержанием любви к ближним ведет человечество к миролюбию и всеобщему миру и добру.

Для достижения международного миролюбия нужно на уровне ООН, глав государств, духовных конфессий и общественных организаций активизировать международный процесс становления духовно-нравственных социумов общества как единой мирной семьи человечества, используя воспитательно-образовательный и объединяющий смысловой потенциал духовного учения о любви в духовно-нравственной жизни, исцеляя от заражения злодеяниями и формируя праведную сущность человека. Миролюбие является

спасительной мерой для человечества от бездуховного жития, источником всеобщего мира. Согласованные миролюбивые действия международных организаций – ООН, и других – совместно с духовными конфессиями и правительствами различных стран приведут народы к всеобщему миру, и они перестанут учиться воевать. Духовно-нравственные коллективы разных народов – каждой семьи, образовательно-воспитательных учреждений, производственных и общественных организаций, органов власти – укрепят миролюбие на земле исцелением пагубных страстей. И тогда, сердца людей всех народов, возгретые духом миролюбия, объединят человечество желаниями и благодеяниями в международное сотрудничество во имя всеобщего добра, мира и доброй свободы на основе духовного закона любви, как общечеловеческой ценности. Говоря доходчивыми словами: *«Живите по совести и по любви к людям, тогда каждый приобретет добрую свободу независимо от общественного строя».*

**ИВАНЕНКО С. И.**

## **НУЖНА ЛИ ДЛЯ НОВОЙ ЭПОХИ НОВАЯ РЕЛИГИЯ?**

### **Многообразие религиозных традиций**

История знала многие тысячи разных религий. Одни из них исчезли почти бесследно, другие остаются важной частью истории. Некогда пророки этих религий вели за собой народы, а их духовные прозрения и мифы оказали более или менее серьезное воздействие на духовно-нравственные искания последующих поколений. И хотя их «золотой век» миновал, они утратили заметное влияние на умы и души современных людей, но где-то на нашей планете еще теплится жизнь в общинах последователей, изучаются священные тексты, совершаются обряды.

Есть и всем известные, ныне здравствующие, мощные религии, чьи верования разделяют миллионы и даже миллиарды человек. Прежде всего, это мировые религии – христианство, ислам, буддизм – вознесенные на вершину всемирного признания. А также россыпь национальных религий – от индуизма, славного своей древностью и огромным числом последователей, до иудаизма, внесшего фундаментальный вклад в формирование христианства, ислама, впервые отразившего в своем Священном Писании нравственные нормы («десять заповедей»), которыми руководствуются все цивилизованные люди.

Постоянно появляются и новые религии, призванные выразить вечные истины в каких-то новых, ранее неведомых формах. Самим фактом своего появления они бросают вызов уже существующим, давно сложившимся религиозным системам. А в ответ зачастую встречают высокомерное и даже пренебрежительное отношение религиозных организаций, гордящихся своей древностью и огромным влиянием в современном мире.

### **Какая религия истиннее?**

Чем можно определить значимость той или иной религии, на каких весах можно взвесить ее истинность, духовный и нравственный потенциал?

Если иметь в виду конкретную личность, то прав был древнегреческий философ Протагор<sup>1</sup>, учивший, что «человек есть мера всех вещей»<sup>2</sup>.

В конечном итоге, право на свободу совести, т. е. выбирать ту или иную религию, менять свои религиозные убеждения или совсем не верить в Бога, признано одним из неотъемлемых, фундаментальных прав человека.

И в этом смысле трудно спорить с поэтом Юрием Левитанским<sup>3</sup>, написавшим в стихотворении «Каждый выбирает для себя»:

Каждый выбирает для себя  
Женщину, религию, дорогу.  
Дьяволу служить или пророку -  
Каждый выбирает для себя.

Однако у проблемы определения истинности, значимости и духовно-нравственного потенциала религии, кроме личностного выбора отдельного человека, есть и другие, не менее существенные аспекты.

Каждая из великих религий, в особенности мировых, стала новым этапом в постижении людьми Бога и сверхъестественных сил, самих себя, в преобразовании семьи, общины, общества и государства.

С другой стороны, коренные изменения в общественном укладе, как правило, ознаменовывались крупными, эпохальными переменами в религиозной жизни.

Предоставим материалистам и идеалистам вести принципиальную дискуссию о том, что же первично – материя или сознание.

Факт остается фактом – любое по-настоящему великое, значимое изменение характера человеческого общества обязательно сопровождалось и закреплялось переворотом в религиозном соз-

нании большинства населения, или, по крайней мере, его значительной части.

### **Протестантизм как «буржуазная разновидность» христианства**

Последняя по времени из подобных общепризнанных религиозных революций связана с появлением в XVI в. протестантизма<sup>4</sup>, который возник как новая, специфически «буржуазная разновидность» христианства<sup>5</sup> в противоположность средневековому, феодальному в своей основе, католицизму.

Протестантизм принес в феодальное общество этику, которая предопределила нравственную победу капитализма. В протестантской этике профессиональное мастерство и его экономическая эффективность являются свидетельством богоизбранности, а постоянное совершенствование в своей специальности понимается как моральный долг перед Богом, ответственность за исполнение услышанного призыва. В силу этого, трудолюбие есть, с точки зрения протестантской этики, максимальная нравственная ценность.

В этой связи профессиональная продуктивность и деловой успех выступают свидетельством достойного выполнения религиозного долга, леность же греховна, ибо праздный «не услышал» Божьего призыва.

В этой системе отсчета иная интерпретация милосердия: если в католицизме призрение нищих – богоугодно, то протестантизм видит милосердие не в милостыне, а в предоставлении возможности обучиться ремеслу и работать.

Протестантские моральные добродетели включали чрезвычайно важные для формирующегося капиталистического общества нравственные ценности: бережливость и приумножение капитала (получить меньшую прибыль при возможности получить большую означает, с точки зрения протестантской этики, согрешить перед Богом), трудовое воспитание детей, прилежание, честность в исполнении трудовых обязательств и деловых соглашений, а также законопослушность.

Трудно спорить с немецким исследователем культуры и общества, одним из основоположников социологии религии Максом Вебером (1864–1920), который установил, что дух протестантской этики нашел в капиталистическом предприятии свою наиболее адекватную форму, а капиталистическое предприятие нашло в нем наиболее адекватную духовную движущую силу. Дей-

ствительно, как доказал М. Вебер в работе «Протестантская этика и дух капитализма» (1904–1905), протестантская этика с ее понятием «профессионального долга», «внутримирским аскетизмом» и бережливостью, идеалом личной инициативы и ответственности наиболее полно выразила основные идеологические и психологические моменты капитализма.

В результате свидетельством избранности христианина к спасению, с точки зрения протестантской этики, становится деловой успех: если он состоялся, следовательно, человек соответствует установленному Богом призванию. Исповедание веры и следование принципам протестантской этики стимулирует предприимательскую активность, расчетливость, точность в деловых отношениях, уважение к собственности и прочие качества, присущие капиталистическому порядку.

Мир предстает как сфера, данная человеку Богом для исполнения своего призвания. Оправдание верой освобождало протестанта от культовых действий, отнимающих много времени и сил у католиков. Повседневность становилась более упорядоченной и рациональной, что также способствовало экономическому успеху. В итоге, оптимальное соответствие религиозно-этических мотивов протестантизма «духу капитализма» делало эту ветвь христианства важнейшим фактором культурного, экономического и социального прогресса.

Так продолжалось в течение достаточно длительного периода развития капитализма, в какой-то степени продолжается и в наше время.

Однако постепенно протестантизм и «дух капитализма» утратили полную гармонию. Протестантская нравственность помогала человеку копить, сберегать, приумножать богатство. Но не очень могла помочь тому, кто уже преуспел и вставал перед мучительным выбором: ради чего стоит жить и работать, когда и ты, и даже твои потомки уже богаты. И ты можешь «утонуть в роскоши» и позволить себе любые удовольствия, но теряешь главное – смысл жизни?

*Общество потребления создает запрос на религию, которая помогает человеку решать свои жизненные проблемы «здесь и сейчас», в реальной действительности, а не в загробном мире.*

С течением времени католицизм, да и в значительной степени, православие, в существенной мере пропитались «духом капитализма». Их фундаментальные нравственные ценности получи-

ли интерпретацию, которая в несколько меньшей мере, чем протестантская этика, но тоже стали отвечать характеру рыночной экономики.

Схожие процессы более или менее интенсивно протекали в исламе, буддизме, индуизме, в самых разных других религиях – там, где укоренялась капиталистическая экономика, религиозное сознание выдвигало на первый план образы и нравственные ценности, «созвучные» капиталистическому укладу жизни.

Но сам капитализм менялся, приобретал новые особенности. В период после Второй мировой войны можно констатировать формирование так называемого общества потребления<sup>6</sup>. В настоящее время в потреблении, выходящем за рамки борьбы за физическое существование, в различной степени участвует подавляющее большинство населения.

Общество потребления возникло в результате развития капитализма, сопровождаемого бурным экономическим и техническим прогрессом. Вместе с тем оно стало своего рода «могильщиком» системы нравственных ценностей классического капитализма, построенной на бережливости и трудолюбии.

Моральные ценности общества потребления девальвируют значимость упорной работы, интенсивной учебы, повышения квалификации, отрицают необходимость всестороннего умственного, нравственного и духовного развития человека. Это ведет к оболваниванию людей, деградации их как личностей, упадку общей культуры.

Одновременно часть общества в погоне за высокими стандартами потребления становится жертвой «эпидемии» чрезмерного труда (например, когда человек подрабатывает в дополнение к основной работе), роста потребительской задолженности и постоянной озабоченности своим материальным положением.

Одной из главных проблем капиталистического общества в целом, на всех этапах его развития, можно считать отчуждение. В самом общем виде отчуждение – это отделение от людей как самого процесса, так и результатов их любой социальной деятельности, которые становятся неподвластными человеку и даже господствующими над ним. В результате процесса отчуждения люди становятся чуждыми друг другу и миру, в котором живут.

Глубокий анализ отчуждения содержится в ранних произведениях Карла Маркса, прежде всего в работе «Экономико-философские рукописи 1844 года». Маркс выделял четыре вида

отчуждения: от процесса труда, от продукта труда, от своей собственной сущности и людей друг от друга.

Как отмечал Эрих Фромм (1900–1980), «отчуждение – вот участь отдельного человека при капитализме. Под отчуждением я понимаю такой тип жизненного опыта, когда человек становится чужим самому себе. Он как бы «остраняется», отделяется от себя. Он перестает быть центром собственного мира, хозяином своих поступков; наоборот – эти поступки и их последствия подчиняют его себе, им он повинуетя и порой даже превращает их в некий культ. В современном обществе это отчуждение становится почти всеобъемлющим. Оно пронизывает отношение человека к его труду, к предметам, которыми он пользуется, распространяется на государство, на окружающих людей, на него самого. Современный человек своими руками создал целый мир доселе не виданных вещей. Чтобы управлять механизмом созданной им техники, он построил самый сложный социальный механизм. Но вышло так, что это его творение стоит теперь над ним и подавляет его» [1].

Прогресс капитализма в значительной степени усиливает и обостряет проблему отчуждения. Особую остроту отчуждение приобретает в обществе потребления. Как совершенно справедливо пишет голландский социолог и писатель Эрнест ван ден Хааг, «постоянное давление на личность мешает ей осознать свои порывы и удовлетворить свои стремления. Отсюда неизбежно возникает ощущение бесплодности и безнадежности либо, как самозащита, – лихорадочная жажда деятельности. В первом случае это можно назвать равнодушной скукой, во втором – скукой тревожной. Никакие отвлекающие средства не могут излечить скуку. Истомленный ею человек тоскует не по обществу других, как ему кажется, а по самому себе. Он чувствует, что ему не хватает самостоятельности и самобытности, умения по-своему воспринимать мир, от которого его старательно отгораживают. И никакие развлечения не в силах восстановить это утраченное умение. Вот почему он так безутешен и так ненасытен» [2].

Прогресс капитализма, породивший общество потребления, привел к противоречивым последствиям. Развитие экономики, научно-технический прогресс освободили большую часть человечества от угрозы голода, сделали жизнь комфортнее. Вместе с тем, люди, став богаче и могущественнее, ощутили себя, в большинстве случаев, глубоко несчастными и одинокими.

Можно констатировать, что благодаря обществу с рыночной экономикой большинство человечества преодолело тяготы, порожденные бедностью. Однако испытание материальным достатком, на которое обречены люди в обществе потребления, оказалось не менее сложным и драматичным по своим последствиям.

Можно долго перечислять негативные последствия современного капиталистического общественного уклада: алкоголизм и наркомания, кризис морали, упадок института семьи, чувство одиночества, тоски и безнадежности, потери смысла жизни, ставшие доминирующими у миллионов людей.

К сожалению, у традиционных религий не оказалось действенного противоядия от этих проблем, отравляющих жизнь современного человека.

Многие религиозные организации в своих официальных документах, декларациях и проповедях духовных лидеров осуждают идеалы общества потребления, мотивируя это тем, что они греховны, расходятся с религиозными идеалами, разрушают душу. Они предлагают человеку отказаться от земных соблазнов и сосредоточиться на обретении спасения души в потустороннем мире.

Однако современное общество потребления ориентировано на то, что человек должен решать свои жизненные проблемы в реальной действительности, а не в загробном мире. Поэтому очень важные конкурентные преимущества по сравнению с другими религиями получала такая религия, которая располагала убедительными для людей, сформировавшихся в современном капиталистическом обществе, ответами на ключевые вопросы: как человек может наилучшим образом выживать в этом мире, приобретая высокий материальный достаток и получая максимальное удовольствие от жизни?

И подобная религия, отвечающая «духу современного капитализма», или духовным запросам людей, живущих в потребительском обществе, действительно появилась в середине прошлого столетия и стала распространяться чрезвычайно быстрыми темпами.

Мы имеем в виду сайентологию. Здесь уместно упомянуть, что основатель сайентологии Л. Рон Хаббард критически относился и к капитализму, и к социализму, осуждал и буржуазию, и коммунистов: «Средний класс (буржуазия) является очень подавляющим по отношению к любому, кто пытается сделать в мире что-то помимо оказания поддержки системе. Мое отношение таково: и капиталист, и коммунист – старомодны и занудны, они

привели все в страшный беспорядок, истощили ресурсы планеты и сделали из человечества отбивную своими глупыми войнами», – писал Хаббард 10 августа 1973 г. [3]

«Ни один человек не будет счастлив, если у него нет цели, и ни один человек не может быть счастлив, если у него нет веры в собственную способность достичь этой цели», – отмечал Л. Рон Хаббард [4]. Стремление Хаббарда внушить людям, что в их силах узнать дорогу к более безопасной и счастливой жизни оказалось тем посланием, на которое откликнулись миллионы современных людей, поверившие в свою способность достичь этой цели.

#### Примечания

1. Фромм Э. Человек одинок // Иностранная литература. 1966. № 1. С. 230.
2. Хааг Э. И нет меры счастью и отчаянию нашему // Иностранная литература. 1966. № 1. С. 242.
3. Хаббард Л. Рон. Как конфронтировать и сокрушать подавление. Курс «ПИН/ПЛ». Копенгаген : New Era Publications International ApS, 2001. С. 243.
4. См.: Хаббард Л. Рон. Дорога к счастью. Руководство по улучшению жизни, основанное на здравом смысле.

---

1. Протагор (490–420 до н. э.) – древнегреческий философ, один из старших софистов (от древнегреческого «умелец, изобретатель, мудрец, знаток»). Софистами назывались древнегреческие платные преподаватели красноречия и представители одноименного философского направления, распространенного в Греции во 2-й пол. V – 1-й половине IV вв. до н. э.

2. Протагор считал, что мир именно таков, каким он представлен в чувствах человека. Эта позиция наиболее афористично выражена Протагором в следующих словах: «Человек есть мера всех вещей существующих, что они существуют, и не существующих, что они не существуют».

3. Юрий Давидович Левитанский (1922–1996) – русский поэт и переводчик, мастер лирического и пародийного жанров, лауреат Государственной премии Российской Федерации в области литературы и искусства (1994).

4. Термин «протестантизм» (лат. *protestans* – протестующий) вошел в употребление после II Шпейерского рейхстага (1529), где пятеро немецких князей-лютеран и ряд имперских городов выразили протест против принятого большинством голосов решения об отмене действовавшего в Германии (с 1526 г.) принципа «чья власть, того и вера».

5. Карл Маркс (1818–1883) назвал протестантизм «буржуазной разновидностью» христианства в 1-м томе «Капитала» (см.: Маркс К., Энгельс Ф. Соч. 2-е изд. Т. 23. С. 89).

6. Общество потребления (англ. *consumer society*) – метафора, обозначающая совокупность общественных отношений, организованных на основе принципа индивидуального потребления. Оно характеризуется массовым потреблением материальных благ и формированием соответствующей системы ценностей и установок. Увеличение количества людей, разделяющих ценности общества потребления, является одной из черт современного человечества.

## СОЦИАЛЬНО АКТИВИРОВАННОЕ ОТРАЖЕНИЕ КАК СПОСОБ СИСТЕМНО-СТРУКТУРНОГО ОСВОЕНИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

*Рассмотрено социально воспроизводимое отражение контекстом адаптации все более – под влиянием НТР – индивидуализирующегося человечества к реалиям предметного мира, а также самовыражение отдельного индивида в его «горизонтально-вертикальной структурированности». Показано, что анализируемое отражение стимулирует не просто наше познавательное отношение к миру, но и постиженческое – с привлечением (свободной от религиозности) вероисповедной составляющей человеческой духовности – его освоение на основе глобально расширяющихся субъектно-субъектных взаимодействий. Благодаря им становится возможным усилить гуманитаризацию общения социума с окружающей средой, сделать более человечными попытки личностной самореализации путем свертывания «потребительской шкалы поведения». Сказанным намечается один из поступательно действенных подходов к становлению нооферной формы движения материи.*

«Отражение» – это свойство реальной действительности и научно-методологический конструкт. Под отражением как свойством, «родственным с ощущением» [1], которым, согласно В. И. Ленину, обладает «вся материя» [2], мы понимаем такое взаимодействие двух или нескольких материальных или идеальных систем, в ходе которого осуществляются как их развертывание (преформизм), так и развитие (эволюция). Отражение – энергично спрессованное взаимодействие: весьма информативно насыщенное оно не уподоблено «зеркальному отражению» (т. е. – на деле – «предотражению», воспроизводимому механической зависимостью), фиксирующему «иллюзорное умножение сущностей» (это «умножение», будучи несомненно реальным, тем не менее лишь скользит, словно солнечный зайчик, по их «облику»). Главное в отражении – его опережающий настрой, усиленный присутствием человека. О мире мы судим не его (т. е. этого мира) глазами (интересно было бы их лицезреть!), но явно «скатываемся» на «человеческое зрение». Такое становится возможным из-за невольного приобщения к антропоморфизации, «дышащей» глубинами мифа. Содержа универсальный детерминизм, предельно широкую событийную логику и ценностный антураж, миф, по мере преодоления первобытно-общинных социальных связей (их следует рассматривать в качестве культурного слоя становящегося человечества) системой общественных отношений, скрепляет

мых цивилизацией с ее тенденцией на индивидуально претворяемый всеохватный прогресс, растворяется в формах общественного сознания. Особую роль здесь обретает наука: в ней детерминизм, прочерчиваемый каузальностью, причинно-следственно итожится. Известно, что наука (говоря точнее – преднаука) сорганизована неолитической революцией – временем отделения «духовного настроя» от «физически насыщенной целеположенности», или труда. На практике этому соответствовала цивилизационно – рамками моногамно-патриархальной семьи – определившаяся массовая индивидуализация социума, беспрецедентно размахнувшаяся ныне взлетом НТР.

*Двойственный характер человеческой духовности.* Становление человеческой духовности повлияло на внутреннее раздвоение индивида: с одной стороны, он приспособливается к миру, с другой – преодолевает его «фактом» собственной неповторимости. Опирируя «заземленностью», человек убеждает себя в том, что он способен «миновать» «посюстороннее притяжение». Жизненный финал снимает сие заблуждение. Свою раздвоенность, восходящую к истокам цивилизации, человек повсеместно «прикрывал» трудом. Цивилизация же – постоянно восполняемый прогресс – постепенно подменяла труд другим, более совершенным (с точки зрения упомянутого прогресса) производством – работой. Сегодня трудовую составляющую производства выполняет техника, и человек оперирует ею за счет умственной – это и есть главное в работе! – деятельности (усиливающей его духовный капитал). Казалось бы, все хорошо. Однако на деле закрепляется иллюзорное удвоение мира, и полюсами этого удвоения выступают отдельно взятый человек и окружающая его среда. «Наплывшее» удвоение подлежит преодолению. Но как его осуществить? Ведь чем больше человек оперирует собственным интеллектом в решении этого вопроса, тем упорнее «зияние иллюзорности» с «приятным блеском» обретает «торжествующую всесветность». Используя различные приемы снятия «иллюзорной компенсаторности», мы вовсе не достигаем сколько-нибудь положительных результатов – наоборот, она крепится вспыхнувшей из-за беспримерно возросшего инфомассива «виртуализацией» (суть которой, по нашему мнению, заключается в том, что каждый из нас, не справляясь с инфомассивом, накрывается западной инфошумом, и это погружает индивида в «шизо-состояние»; к этому, конечно, «виртуал» не сводим, но этим сегодня он опасен как

наркотик). Религия с ее приобщенностью к богу, вокруг которого якобы единится человечество (с преодолением каждым из нас навалившегося самоотчуждения), также оказывается бессильной перед грозящей катастрофой – утратой человеком своего земного предназначения. Современность взывает к науке, тем более что она (т. е. наука) безапелляционно утвердилась, и ничто не свернет ее на обочину практических достижений... Но всем известно, что под влиянием НТР складывающаяся искусственная природа лишь углубляет человеческое самоотчуждение зомбирующим омассовлением народонаселения. ...Людям надлежит преодолеть «собственное удвоение», воспринимаемое как выражение «компенсаторной обустроенности». Мы отметили: «компенсаторика» преисполнена видимой невооруженным взглядом иллюзорностью. Сам же конкретный представитель показанного здесь «шизо-состояния» (фиксирующего «самоотчуждение») считает, что компенсация вовсе не иллюзорна, но вполне конструктивна. Однако нам трудно выразить, насколько нормальна наша «естественность», и не являемся ли мы – земляне – «продуктом» того невольного удвоения сущего, под влиянием чего мы только и смогли самих себя осознать. Осознавать значит отделять свой физический статус от его «идеального расклада». Мое сознание развертывается благодаря моему телу, из которого оно «проистекает». Вместе с тем сознание не уподобляется телу, поскольку они причастны разным измерениям – миру материальному (здесь пребывает «телесность») и «идеальности» (т. е. области сознания), складывающейся ввиду моей способности обобщенно отражать «вселенную рядоположенность».

*Мир открыт людям, и в этом наше счастье.* С момента становления вида Homo sapiens (когда он, овладевая трудодеятельностью, обрек себя на внутреннее раздвоение с попытками исчерпания его «иллюзорной компенсаторностью») человек, блуждая по лабиринтам неизведанности и утрачиваясь, затем, вроде, «настигает» самого себя. После он вновь теряется, подобно господину Голядкину из «патологической» повести Ф. М. Достоевского (1821–1881) «Двойник». ...Не претендуя ни на что, кроме как на свободное изложение позиции, начнем с освещения перспектив поиска по элиминации навязчивой иллюзорности, которая отчего-то «дарована» человечеству. Снова обратим внимание на то, что главное условие удвоения мира – становление общественных отношений. Это видно по тому, что, рождаясь, «рядовой» инди-

вид неизбежно противостоит не просто окружающей его действительности, но – открытости мира. То, что мир открыт, новорожденный непосредственно ощущает в процессе обмена веществом, энергией и информацией между ним и средой. Мир «распахивается» не сам по себе, но исключительно во взаимодействии с отдельным человеком. Сам по себе мир не является ни открытым, ни закрытым. Мы не способны «выследить», каков мир на «самом деле». И когда мы изоощряемся улавливанием его (т. е. «пресловутого» «самого дела»), здесь-то «подстерегает» нас «иллюзорная компенсаторность». Вместе с тем, как мы только что сказали, удвоение мира (связанное со становлением в нем человека) и его существование применительно к человеку в качестве открытого – все это свидетельствует о том, что только в указанном удвоении описываемой нами реальности (включающей в себя человека и открытость мира) может состояться неотчужденное развертывание «аутентичной человечности». Но это важнейшее обстоятельство становится и предпосылкой человеческого самоотчуждения. Все дело в занимаемой индивидом позиции. Если он под влиянием внешних условий, например неадекватно протекающих социальных процессов, начинает рассматривать открытость мира как нечто зависимое от него (т. е. от данного субъекта), в связи с чем его адаптация к среде «провисает потребительством», то результатом такого отношения к природе становится утрата человеком житейской устойчивости, и он медленно сползает на позиции как раздвоения своего «Я», так и иллюзорного удвоения сущего. Корень разлада человека с самим собой – в характере его сопричастности к внешнему миру. Но окружающий человека мир не чужд ему: он – «внешний» как пребывающий за пределами человеческой телесности. Однако этим подчеркивается человеческая «самость», что служит подспорьем «личностной разверстки». Человеческая природа совершенствуется открытостью мира. Иначе человек не смог бы состояться. Отсюда личностное становление осуществимо в тесном контакте не с миром как таковым (это – вполне отвлеченный подход: он лишен «просвета»), но с содержанием его открытости. Благодаря ей человек оказывается задействованным перспективами своего роста. Всю свою жизнь он должен пребывать, выразимся так, в утробе мира, и ему (т. е. человеку) вовсе нет надобности отказываться от «мировключенности», даже если его принуждает к этому «ослабленная потребительская корзина».

*Структурная – «горизонтально-вертикальная» – очерченность индивидуального бытия контекстом феномена узнавания – результата социологично развернутого отражения. Опираясь структурой человека в ее «горизонтально-вертикальном исполнении», мы отчетливо прослеживаем ее «горизонталь» и «вертикаль» (дальнейшее изложение показывает их тесную взаимосвязь, под влиянием чего «вертикаль» порою кажется зажатой «бременем горизонтали»). Первый компонент структуры – «экзистенциален»: он связан с раскрытием жизненного обеспечения человека, а это как раз то, благодаря чему претворяются преимущественно витальные потребности – за счет их увязки с открытостью мира. Отсюда так важно прочертить «ролевую востребованность» «горизонталей», наделяющей человека радостью жизни или, наоборот, сужающей его «потребностный замах». Все это осуществимо в ходе адаптации индивидуализированной природы или человеческой биоданности (которая как «телесность» не тождественна «природе», «возвышающейся набором ощущений» и нацеленной на реализацию своего потребностного поля за счет упомянутого обмена веществом, энергией и информацией в отношениях между организмом и средой /воплощающей для человека вышеназванную открытость мира/). ...Индивидуализированная «экзистенция» «нащупывает» место человека в мире, представляющим, как мы уже знаем, «воспламененной открытостью». Данное нащупывание есть не что иное как реализация нашего жизненного самоопределения. И важным его этапом является узнавание, благодаря которому закрепляется предрасположенность человека к природному окружению, переходящая (речь идет о предрасположенности) в узнавание. Узнавание – принципиальный этап ориентации индивида в мире, неизбежно оборачивающийся личностным самоутверждением. Здесь мы делаем краткий, но актуальный вывод, в соответствии с которым узнавание как результат наблюдения невозможно вне прямой соотнесенности человеческой биоданности и тесно связанной с ней и обслуживающей ее естественной человеческой природой (выше об этом было сказано), преимущественно сфокусированной деятельностью дистантных ощущений (сама же естественная человеческая природа являет собою единство внешних (т. е. дистантных и контактных) и внутренних – тактильные, висцеральные, кинестетические, температурные, болевые, равновесия, вибрационные – ощущений). Конечно, узнавательно-самоутверждающийся потенциал*

человеческой телесности как биоданности весьма значителен, но мы судим о нем по результатам естественноприродной воплощенности индивида. Настоящий текст опирается на это положение. Итак, естественная человеческая природа делает все возможное, чтобы воспроизвести «причастность» телесности к миру в его «открытосистемном прогоне». Ему преимущественно обязаны мы суждениями о мире как открытом образовании, «непроизвольно» выполняющим наши «просьбы». Это происходит благодаря амбивалентной соотносимости телесности и надстраиваемой над ней естественной, подытоживаемой внешними и внутренними ощущениями, человеческой природы. Отмечаемая соотносимость ведет к тому, что окружающая человека реальная действительность усилиями естественной человеческой природы смещается фокусом телесности, представляя ее интересы и потребности фактом собственной открытости. Открытость здесь воспроизводит свободу телесной самореализации индивида, направленной на усиление ее взаимосвязи со средой. Это происходит за счет поисков, ведущихся естественной человеческой природой. Поскольку ощущение зрения – основной поисковый инструмент естественной человеческой природы, на него падает нагрузка по сохранению телесности в «отсчетном» месте по причине «отлета» от него «зрительной реакции». Это служит показателем того, что человеческая телесность, хотя она и пребывает в данном месте, неизбежно пульсирует «виртуализированными зигзагами». Действительно, мое тело находится «здесь», но оно же на зрительном уровне постоянно пребывает «там». Эта пульсация ведет индивида к повсеместному забеганию вперед (это «вперед» мы соотносим с перспективами опережающего отражения, выделяющего ведущую роль изменчивости в «прогоне» движения – единственного способа существования материи). Вследствие этого мир «непринужденно» смещается к состоянию, где с наибольшей полнотой расцветает его опережающе-отражательная способность (выполнимая лишь «человеческими пределами»). ...Предложенная горизонтальная пульсация подчеркивает рассмотренную выше открытость мира; и горизонтально «зачищенным» экзистированием устои открытого мира втягивают в свою открытость человеческую телесность и естественную человеческую природу (придающие – повторяем – нашему миру открытость). Через обмен веществом, энергией и информацией происходит единение нашей телесности и открытости мира. Однако внедряемое едине-

ние стремится «замести» искусственная человеческая природа (или духовность), целеположенно выстроенная на базе не раз нами отмечаемого опережающего отражения. ...Открытость мира осуществима исключительно в его телесной репрезентативности (выше было сказано, что самой по себе открытости мира быть не может: она достижима за счет появившейся и становящейся телесности, постоянно соединенной с миром путем обмена веществом, энергией и информацией). Наличие открытости говорит о том, что через нее мы просматриваем окружающий мир. Уподобляемая «объективной реальности» открытость позволяет нам – теперь уже на уровне сложившейся рациональности как своеобразного пика человеческой духовности – довольно подробно раскрывать находящуюся за пределами открытости многообразную среду. Под влиянием открытости, складывающейся, как уже говорилось, с участием человеческой телесности, осуществляется такое воспроизведение предметного мира, когда он выстраивается образно промеренным. Это значит, что человеческая естественная природа – и прежде всего ее дистантные ощущения – оказывается выразимо упорядоченной: она «тактично» гармонизирует свою связь с тем, что вырисовывается пределами открытости. «Руководствующийся» ими предметный мир – ведь он, как не устаем повторять, открыт субъекту именно в такт его (т. е. данного субъекта-индивида) биению сердца. Гармонично отзываясь в человеческой телесности, предметный мир заполняет естественную человеческую природу слаженностью образов, отдающихся в индивиде под его (т. е. предметного мира) влиянием. ...Появляющийся на свет младенец постоянно сближается с окружающим миром путем энергетического с ним обмена. Влиянием близости обусловлена телесная – с ведущей ролью наших ощущений – запечатленность мира; и воспринимаемые результаты «закругляются» системой образов. Образ – субъективно запечатленная часть внешнего мира. Открытость мира позволяет нам видеть его «глубинную стать». И это выполнимо за счет нашего тесного соприкосновения с неповторимым в своем совершенстве миром. Человеческая телесность осуществляет это внешними ощущениями, вынося макромиром содержание «экзистенциально облицованной горизонтали». Наблюдаемая здесь уподобленность макромиру человеческой телесности выражает их материальное единство. Она (т. е. телесность) непосредственно не касается иных «предметных этажей». Это усиливает состояние откры-

тости мира, выражающееся в том, что человеческая телесность способна выйти и на иные «действительные уровни». Она в силах это произвести, если сумеет адаптироваться к незнакомой предметной ситуации. Благодаря сближению человеческой телесности и макромира в открывающихся горизонтах неизведанного оно (т. е. неизведанное) «облачено пронзительной неповторимостью». Описываемое состояние телесности сопряжено с узнаванием: в уникальности раскрывшегося мира человеческая телесность обретает новое, более совершенное самоутверждение, воплощение коего – феномен телесной самодостаточности как синтез «горизонтально-вертикальной структурированности» в предложенной нами исследовательской программе по изучению социально активированного системного освоения действительности. В нем (речь идет об узнавании) телесность утрачивает прежнее ведущее положение, и становится очевидной значимость вертикальной составляющей структуры индивида. Вместе с тем, рассматривая функциональную – по «горизонтали» – характеристику названной структуры, мы констатируем важное положение, согласно которому функциональное разнообразие «горизонтали» наиболее полно соответствует процессу узнавания человеком мира. Ведь узнавание – это не что иное как функционально выраженное самоутверждение индивида в земных реалиях, по результатам которого отражаемая им «предметность» сама оказывает непосредственное воздействие на переструктурирование «действительной человечности». Оно (т. е. узнавание) является четко выполненным «действием» по «зачистке» тем или иным субъектом своего конкретного места. Естественноприродная деятельность человека, затверждая «этим местом» его телесность, «возглашает» отражательную ситуацию, закрепляемую узнаванием. Узнавание здесь – крепкое сцепление индивида с данным местом, благодаря чему усиливается его (т. е. «привлекаемого» индивида) «причастность» к окружающему миру. ...Узнавание предполагает слитность телесности и естественной человеческой природы (первая, как мы помним, претворена биоданностью, вторая – совокупной деятельностью внешних и внутренних ощущений), вследствие чего их обращенность к миру делает его открытым. Такая открытость выверяется сформировавшейся искусственной человеческой природой. Примем к сведению и то, что глобализация окружающей среды, находящая себя в создаваемой человеком искусственной природе, значительно облегчает процесс уз-

навания человеком различных предметных очертаний. Искусственно создаваемая «глобалистика» становится «точкой отсчета» функционально «взвешенного» узнавания: она как посредник в отношениях между человеком и внешним миром навязчиво предполагает уподобить мир человеку. Происходит переворачивание веками сложившихся отношений, и человечески-глобальный антропоцентризм как бы снимает проблему узнавания. Оказывается, человек, антропоморфно скользя по «телу» Вселенной, узнает в ней то, что может его заинтересовать. Интересует же его стремление усилить открытость мира из-за обмена с ним веществом, энергией и информацией. Разбирая отмеченным способом узнавание, мы заключаем: узнавание – способ престижного выживания как отдельно взятого человека, так и в целом человечества. Конкретный индивид способен освоить, а следовательно, узнать какое-то отдельно «приуроченное» место – преимущественно то, где происходит самоутверждение «подверженного опыту счастливец». Что касается человечества, оно, впитывая опыт приобщения к миру «рядового гражданина», диалектически преодолевает его (т. е. опыт) заменой отдельно взятого места универсальной антропоморфизацией космоса. В нынешних условиях «неприметный индивид» оказывается завербованным «массово-хаотичной социальностью». Ранее такое не наблюдалось, поскольку человек ощущал свое единение с коллективом, но не уподобление ему. Сегодня, наоборот, мы видим, как индивид, зомбируясь СМИ, чаще всего выступает жалкой тенью «коллективизма». Отсюда самоутверждение индивида обретает «иллюзорную исполненность», и он подвержен «виртуализированному растворению». Становится очевидным: узнавание человеком своего места в мире преимущественно связано с раскрытием его (т. е. человека) жизненных перспектив. Узнавание человеком мира на деле оборачивается самоузнаванием. Человек должен приложить большие усилия, чтобы его неповторимое самоузнавание незримо сопряглось с открытостью мира, когда последняя смогла бы интенсифицировать внутреннюю близость между человеком и миром. И мы должны прилагать усилия к тому, чтобы узнавание не сливалось с уподоблением. Мы оперируем уподоблением с целью увидеть сходство между нами и миром и опять-таки упираемся в антропоморфизацию. В данном случае она усилена уже рассмотренной глобальной ситуацией. Еще раз итога значимость горизонтального компонента структуры человека, мы об-

ращаем внимание на то, что благодаря ему человеческая телесность, обустроиваемая естественной человеческой природой, открывает для себя мир в ходе его узнавания. При этом подчеркивается ее единство с этим миром за счет постоянного обмена веществом, энергией и информацией. Участник этого процесса – естественная человеческая природа – придает отмечаемую открытость бескрайнему миру, и это свидетельствует о том, что именно естественной человеческой природе приходится делать отчет о ее (т. е. данной открытости) предназначении. С этой целью исторически нарабатывается вторая – искусственная – человеческая природа, или духовность, выстраивающая исследовательскую «вертикаль» феномена телесной самодостаточности. И здесь мы переходим к раскрытию «вертикали» человеческой структурированности. Ведь только благодаря этому схваченная на уровне естественной человеческой природы открытость мира получает свое целеположенное завершение. Это в свою очередь говорит о том, что здесь улавливаются истоки узнавания. Мы уже отмечали: узнавание – это всегда отражательная предрасположенность отражающего к отражаемому, в данном случае человека к миру. Основанием открытости мира является человечески-телесная направленность на него. Однако в своем горизонтальном выражении она, эта открытость, носит исключительно материальный характер. Собственно, здесь лишь закладываются основы рассматриваемой открытости. Сама же открытость – плод духовного обоснования места человеческой телесности в границах окружающей реальной действительности. С открытостью мы имеем дело в условиях становящейся человеческой духовности, т. е. собственно за пределами предметного мира. На первое место здесь выходит перевод информации в знание. Оно осуществляется благодаря опережающе реализуемому отражению. Впрочем, целеполагание осуществимо только благодаря опережающему отражению реальности. Говоря об узнавании, мы стягиваем его содержание вышеупомянутыми «целеполаганием» и «опережающим отражением». Вместе с тем «узнавание» – это и нечто особенное, что не обеспечивается двумя только что упомянутыми понятиями. На него работает тот пласт естественной человеческой природы, который предстает внутреннеощущаемой человеческой деятельностью. Узнавание – это не просто «рядовое» отражение реальной действительности, но отражение, преисполненное веры. Внутренние ощущения как раз настроены на прив-

несение в сознание человека вероисповедности. Узнавание, можно сказать, – такое целеположенное отражение окружающего мира, когда он «вспыхивает» «обобщенно сосредоточенной идеализацией». Узнавание – не случайно скопированный фрагмент реальной действительности, но прежде всего углубленное освещение отражаемого предмета – с выходом на его постижение. Узнавание также насыщено чисто интеллектуальными интенциями, позволяющими отождествлять узнавание с познанием. Близость этих двух сторон в раскрытии предметного мира обусловлена необходимостью мгновенной засвеченности узнавания – сияющей высоты личностного – «вертикально обустроенного» – самовыражения. Попутно отметим: узнавание ограничено тем, что зачастую заслоняется совокупностью символов, стремящихся свернуть усилия «узнавательной программы» по «проверке» окружающей действительности. Узнавание осуществимо также наложением на процесс внешнеощущаемого отражения отражательной деятельности, связанной с системой внутренних ощущений. Мы понимаем это так, что внешнеощущаемая деятельность определяет содержание рационального среза человеческой духовности, результаты чего представлены макроскопической воспроизведенностью. Это вполне соответствует тому макромиру, в котором мы пребываем. Отсюда внешнеощущаемая отражательная деятельность на рациональном уровне воспроизводит рационально же характеризуемую действительность. В узнавании это – главное. Ведь узнавание, как мы отмечали, всегда осуществимо из-за тесной привязки нашей телесности к окружающей среде под воздействием открытости мира, которая воссоздается обменом веществом, энергией и информацией между индивидом и средой. Благодаря характеризуемой открытости становится возможным более глубокое взаимодействие человека и окружающей среды. ...Известно, что деятельность наших внутренних ощущений направлена и на утверждение собственно человеческой телесности, и на «нейроуровневое подчеркивание» связи индивида со сферой трансцендентного – «выстилающимся» микромиром. Квинтэссенцией данного аспекта внутреннеощущаемой деятельности в границах человеческой духовности «означена» (внерелигиозная) вера. Сфера разума – «интуитивным подспудом» – приобщает ее к реальной действительности. За счет такой соотносимости рации и веры складывается убежденность как мощное – «вертикально» фиксируемое – средство в осуществ-

лении узнавания. Это связано с тем, что узнавание чаще всего применимо к слабовоспроизводимому в контексте внешнеощущаемой деятельности фрагменту реальной действительности. Особенно это касается нашего внутреннего мира, порою преисполненного чем-то необычно-загадочным. Раскрытие его происходит за счет приобщения к символике, которая призвана помочь в опознании интересующего нас фрагмента окружающей действительности. При этом нужно обратить внимание на то, что внешнеощущаемый отражательный процесс, завершающийся рациональным ее описанием, предлагает нашему вниманию тот ее «разрез», посредством которого эта действительность «высвечивается» своей «рационализованной линейностью». Объемное, а стало быть, нелинейное видение мира осуществимо тогда, когда нам удастся амбивалентно сопрячь разум и веру. И узнавание становится итогом символьного «раскавычивания» предметности в случае, если символ вмещает результаты рационального и вероисповедного подходов к реальности. Главное же назначение символа – угадать «вероисповедное кредо». Но чтобы угадывание не несло искажения, ведется тесная привязка обусловливаемого верой символа к знаковой ситуации, «расчищающей» «рациональную площадку» человеческой духовности. Отличие знака от символа состоит в том, что, имея значение как результат межличностного – объективированного – соглашения, знак вполне содержательно через него (т. е. значение) заявляет о себе. «Притертая» знаком информация вовсе не нуждается в разгадке. А вот символ – внеконвенционален: подлежит «трезвому» угадыванию «убежденческим настроем». Природа символа, насыщенного информацией, не столько вероятностна, сколько проблематична. Проблематичность заключенной в символе информации состоит в том, что мы должны эту информацию приблизить к ее «знаковому подобию». Здесь наблюдается спецификация инфомассива. Сама по себе информация совершенно безразлична к тому содержанию, которое ей придает человек. Однако человек жизненно заинтересован в информации, поскольку, как мы уже говорили, он самоутверждается с ее помощью. Человеческие убеждения – ценностно отточены, благодаря чему совершенствуется узнавание: оно приближает человека к «далекой неизведанности», «закрепляя» «облюбованным местом». Особенно это характеризует состояние человека в пограничной ситуации, когда мир «проигрывается» необычными очертаниями и требуется воля,

чтобы выдержать его прессинг. Для проведения нужных действий выступают убеждения как философско-методологическое «подспорье», содействующее разгадке символов и их нелинейному соединению с системой знаков. Находя соответствующее совмещение, символы и знаки комплиментарно «стыкуются», и это содействует адекватному «прочтению» результатов узнавания.

*Единство мира и человека – условие становления ноосферы.* Узнавание – сложный, многоаспектный процесс, связанный, словно вершина «системно-структурного айсберга», с самыми «заветными» человеческими «тайнами». Если отмечаемой связи не происходит, узнавание мгновенно обесценивается, утрачивает значение. Также узнавание рисует мир в его непохожести. Это обусловлено изменчивостью мира как превалирующим аспектом его сущности. Связывая узнавание с убеждениями, мы прослеживаем внутреннее состояние индивида, выявляющего узнаванием свой личностный тезаурус. С его помощью утверждается причащенность человека к земным реалиям через обретение «венцом природы» чаемой открытости. Предопределяясь ею, узнавание приобщает человека к миру, и это придает (опережающему) отражению способность его постоянного совершенствования. ...Свертывается иллюзорное удвоение сущностей. Мир движется навстречу своей целеположенной воспроизводимости, высшая ступень которой – личностное (узнавательно совершенствующееся) самоутверждение. Конструктивно интерпретируя предметный мир, оно творчески присваивает его пределы: человек – и мы это видим – возвышает мир до собственного уровня. Вместе с тем мир также притягивает к себе человека, и образующееся взаимодействие человека и мира направлено по крайней мере на точечное становление ноосферной формы движения материи (и этим обусловлена значимость «вертикали» – социально активированного способа освоения действительности). Вдвигаемая «ноосфера» как результат человеческой активности угадываема «конгломератом символьных структур». Символы, выполняя посредническую роль, предопределяют место ноосферной реальности в судьбах грядущего человечества. Они превалируют над рационально воспроизводимой знаковой ситуацией, но это не дискредитирует разум. Просто узнавание, основанное на глубинных пластах убеждений, запечатлевает свою, предрасположенную к таинственности, «волю к совершенству». Но само стремление узнавания к совершенству вызывает схватывание им – в соответст-

вии со статической концепцией времени – прошлого, настоящего и будущего «нелинейным разворотом». Под влиянием узнавания человечество обретает многоаспектное – соответствуя указанным временным рядам – самоутверждение. Воспроизводясь детерминистской нелинейностью, узнавание активизируется в направлении размышлений о мире, когда бы этот мир предстал в его полной – «абсолютной» – соотнесенности с человеческим взглядом на него. Конечно, человек науки не смотрит на мир его глазами. Случись такое, и мы бы прозрели сущность мира взглядом этого мира на себя самого. Это, однако, невозможно ввиду постоянной отстраненности человека от мира из-за неизбежно складывающейся его (т. е. мира) открытости. Но и тут человек не теряется: он вненаучно осваивает реальную действительность в ходе ее антропоморфизации. Наша задача – использовать это, пусть и обыденное, но очень емкое положение для усиления «научного пристрастия» в адрес предметного мира.

*Методологической настрой узнавания: сочетание в нем научных и образных реалий как способа многообразного постижения действительности.* И узнавание удачно сочетает методологию научного исследования мира с его случайным способом раскрытия. Случайность раскрытия – такое следование реальной действительности, соответствуя которому научная репрезентация оборачивается воплощением образности. На этом настаивает узнавание, которое, конечно же содержит антропоморфизацию. ...Важно предохранить себя от ее абсолютизации. Тем не менее любая наука «обосновывает» действительность своего претворения непременно «фактором образности». На наш взгляд, узнавание удачно сочетает в себе – на базе уже не раз упоминаемых убеждений – научное содержание и образную его «отделку». Но что выражает сочетание научности и образности? На этот вопрос можно ответить так, что сущностное и феноменальное (т. е. результаты научной деятельности, «вызволяющие» законы мира, и то, как они, эти законы, проявляются в «случае») пребывают в такой взаимосвязанности, согласно которой реальная действительность приоткрывается не познанием мира, но его постижением. Мы постигаем мир, и он, раскрываясь человеческой выразимостью, становится нам ближе и дороже. Это «ударное» положение настраивает на такое приобщение к миру, когда ощущаемая нами близость с ним делает его узнаваемым и весьма предпочтительным в решении встающих перед человечеством задач. Итак, узнавание опе-

рирует открытостью мира, которая воспроизводится благодаря присутствию в нем природно отстоявшейся человеческой телесности. При этом природа, подразделяясь на естественную и искусственную, с двух сторон охватывает человеческую телесность, и на этом фоне обрисовывается открытость мира. Ее и «припечатывает» человеческая телесность. Это положение еще раз свидетельствует о том, что лишь открытостью достижимо взаимное приобщение друг к другу человека и мира, и оно оборачивается узнаванием – показателем «горизонтально-вертикальной» устремленности социума к его объединению с миром – все еще далекой от завершения действительностью (данное положение свидетельствует о том, что социальное отражение как познание и постигаемый на этой основе мир сливаются в субъектно-субъектной отождествленности).

*Узнавание – результат социального отражения – «приобщает» Вселенную к запросам человечества.* Узнавание – всегда переход от менее совершенного постижения реальной действительности к постижению, которое оперирует нарастающим духовным потенциалом. Это находит свое выражение в том, что благодаря узнаванию человек расширяет перспективы своего пребывания в мире: осуществляет его космоизацию глобально разбросанной искусственной средой. Можно с уверенностью говорить о том, что глобализация, плавно переходящая в ноосферу, предоставляет человечеству возможность космического самоутверждения – пределами «земного притяжения». Мир, следовательно, сжимается до нужных для человека размеров, если человек деятельно «накачивает» свое самоутверждение в отведенных для этого рамках открытости. Сама же по себе открытость, как выше мы пытались показать, осуществляется тесным приобщением человека к реальной действительности. И чем интенсивнее выдержана телесная приобщенность индивида к ней, тем стремительнее «взмывают» человеческие возможности в плане глобализации земной реальности и свертывания Вселенной до приемлемой «быторазмерности». Узнавание здесь – важное «пособие» по приобщению Вселенной к запросам человека. Но и человек «впитывает» Вселенную: концентрирует ее своей духовностью, памятью тела. «Текст» узнавания резюмирует отражательное обеспечение «расфасованной» открытости мира как такой обживаемой зоны, где регулярно задействована целеположенно-поступочная новизна. Она приводит человечество к построению пространствен-

ного ареала, который приурочивается к себетождественному узнаванию, а значит, свободен от иллюзорного удвоения. Узнавание – мощный стимул перестройки мира на основе создаваемой социумом второй, глобально отлаженной искусственной природы. Идентифицируясь узнаванием, реальный мир – воспроизводим по сути, и это свидетельствует о его подлинной единственности, уникальной неповторимости, системной структурированности. Узнавание противостоит охватывающей современное человечество виртуализации, стремящейся во что бы то ни стало расшатать мировоззренческий монизм, ведущий человечество к признанию материальности мира как источника жизни.

*Постиженческое насыщение социального отражения ведет нас к преодолению потребительства.* Суммируя «горизонтально-вертикальные» скрепы социального отражения как познания, мы попытались указать на то, что с помощью универсально задействованного отражения открытость мира позволяет человеку проникать в его тайны, оберегать их от разрушений. Так постепенно человек освобождает себя от «потребительства» – наследия «предысторических эпох».

#### **Примечания**

1. Ленин В. И. ПСС. Т. 18. С. 91
2. Там же.

**МОРЯКИНА О. В.  
БЫКОВА Т. В.**

### **«ПРАКТИЧЕСКАЯ» ФИЛОСОФИЯ ШКОЛЫ КАРМА КАГЬЮ**

Начиная с 90-х гг. XX в., происходит активное проникновение разнообразных религиозных течений, в том числе буддийских, на территорию России. В США и странах Западной Европы рост интереса к восточным религиозным традициям, в частности к буддизму, начался несколько раньше, в 60-х гг. XX в. Традиционные буддийские школы, завезенные в эти страны, приспособив свое учение к «западному» способу мышления, трансформировали культовую практику, оставив, тем не менее, неприкосновенным ядро учения. Среди разнообразия буддийских традиций особенно выделяется школа Карма Кагью, активно функционирующая на территории России и западных стран и, пожалуй, наиболее из них организованная. Своей популярностью эта

школа во многом обязана прозелитической деятельности ламы Оле Нидала, датчанина по происхождению, получившего передачу от Шестнадцатого Кармапы (главы традиции Кагью в Тибете). «Для меня источником великой радости служит тот факт, что западное образование с его критическим и свободолобивым подходом оказалось первоклассным фундаментом для абсолютных поучений Алмазного пути. Это означает, что сегодня высшая мудрость Будды попадает в руки самых независимых и идеалистически настроенных людей в мире. Если ее внутреннее богатство мы сможем постигнуть с минимальным набором ограничений» [4, с. 87]. В рамках данного исследования методом анкетирования был проведен опрос посетителей Буддийского центра г. Иркутска, последователей школы Карма Кагью. Цель исследования – выявить причину, по которой люди, воспитывавшиеся в «информационном поле» авраамических религий, сознательно выбирают для себя в качестве вероисповедания буддизм. На вопрос о причине обращения к религии в основном давались следующие ответы: поиск смысла жизни, знаний, стремление к свободе, пониманию природы всех вещей, отсутствие собственной мудрости. На вопрос о причине обращения именно в буддизм респонденты отвечали следующим образом: наличие в буддизме действенных методов, открытость учения, логичность, ясность и простота, отсутствие строгой догматики, возможность испытать духовную трансформацию на собственном опыте, а также возможность жить на благо всех живых существ. Среди недостатков авраамических религий указывалось: превосходство веры над разумом, нелогичность учения, догматизм, дуализм. На вопрос о том, как изменилась жизнь после прихода в буддизм, респонденты отмечали: появилось понимание причинно-следственных связей в окружающей действительности, важным моментом стали обретение смысла жизни, изменение качества жизни к лучшему, обретение психологической стабильности. В качестве общих черт буддизма и авраамических религий большинством респондентов было указано сочувствие, присущее этим двум типам мировосприятий. Можно заключить, что секуляризированное и склонное к идеализму «западное» общество привлекают в практических буддийских школах, таких как Карма Кагью, неформальность экзотерической составляющей с глубокой мистичностью эзотерической практики.

Карма Кагью относится к одному из трех крупных буддийских направлений, именуемым иначе «колесницами», – ваджраяне, эзотерическому буддизму, являющемуся одной из двух разновидностей тантры. Ваджраяну называют также «результативной» колесницей тайной мантры, учение которой утверждает, что путь тайной мантры значительно могущественнее и результативнее пути парамит – прохождения адептом шести или десяти (в зависимости от традиции) ступеней самосовершенствования. Практикуя данный метод, адепт может прийти к состоянию будды за одну жизнь, а не в течение многих перерождений, как в обычной махаяне. Основы философии тантры были разработаны в школе Йогачары (санскр. – практика йоги). Согласно учению этой школы, реальность внешнего мира является лишь иллюзией. Методы интроспекции, практикуемые йогами, должны помочь преодолеть ложные воззрения и приобрести абсолютную реальность – нирвану.

Именно эта специфика ваджраяны получила впоследствии развитие в школе Кагью. По словам ламы Оле Нидала, «орден Кагью часто называют «практической линией», поскольку он несет передачу свода учений по медитации. Это учение ведет к полному просветлению. В Алмазном пути Карма Кагью Великая печать – Махамудра – указывает на основу, придает направление пути и сама по себе является целью любой абсолютной практики» [2, с. 57]. Наиболее действенным средством достижения религиозно-философских целей большинство адептов школы Кагью со времен средневековья считали аскезу отшельника. Основатель традиции Тилопа (988–1069 гг.) – индийский махасиддх, обрел просветление в результате ретрита – затворного периода медитации.

Культурная практика адептов школы Карма Кагью, духовные устремления и даже повседневная жизнь подчинены цели сакрального совершенствования. Во главу угла ставится достижение состояния просветления методом проникновения в сущность тантр, в большей степени с помощью магической практики, тогда как накоплению благих заслуг не придается такого большого значения, как в школах Махаяны. Осознание адептом своей подлинной природы, тождество ее высшему началу, возможность «увидеть» совершенство сакральной реальности подразумеваются не только как духовные ориентиры, перспектива реализации которых требует определенного времени, а как объективная реальность, то, что уже дано человеку изначально. «Целью Алмаз-

ного Пути является превратить все в Чистую Страну здесь и сейчас, быть способными видеть пространство как потенциал и все, что происходит в нем, как его свободную игру. Медитация должна строиться на глубоком понимании того, что вам не обязательно умереть, чтобы попасть в Чистую Страну, и не нужно идти куда-то, чтобы встретить Будд, – все, что нужно, это протереть глаза. Она должна основываться на том, что все люди уже Будды, которым нужно только эту истину обнаружить, и что все есть Чистая Страна» [5, с. 18].

Достижение адептом «природы Будды» означает трансмутацию его сознания, онтологическое совершенствование, сакральное по своему значению. Просветление, в трактовке буддизма, является результатом выхода адепта за границы феноменального мира, осознание им природы собственного ума как совершенной, необусловленной реальности. «Уверенность, что осознанию, по сути являющемуся пространством, никак нельзя причинить вред, составляет основу для полного развертывания возможностей ума. Тогда без всяких усилий проявляются бесстрашная интуиция, самовозникающая радость и мощная, деятельная любовь. Они относятся к вневременной сути ума и автоматически выходят на поверхность по мере удаления завесы двойственных идей. Осуществляя такое понимание, мы достигаем состояния спонтанного всеведения – окончательного Просветления, Великой нирваны» [4, с. 91].

Для достижения Просветления адепт должен пройти определенные стадии сакрального совершенствования. Первая из них – Прибежище – обретение покровительства всех будд. В буддизме тхеравады и махаяны это означает принятие «Трех драгоценностей» – Будды, Дхармы и Сангхи (учителя, учения и общины). В «практических» школах, в своих учениях делающих акцент на медитативных практиках и более глубокой философии, является практика принятия «четвертого Прибежища» в учителе (ламе или гуру). «Для тех, кто применяет методы Алмазного пути, учитель является важнейшим Прибежищем. Он представляет собой абсолютный уровень отождествления с Просветлением. Поучения об этом передавались старыми, или «красношапочными», школами Тибета, а также некоторыми традициями японского буддизма дзен и китайского чань. В этих школах лама является гарантией доказанного и непосредственного доступа к пространству и блаженству Просветления. Давая пример другим, он должен уравновесить неличностную мудрость с деятельной любовью

ко всем существам» [4, с. 36]. Лама представляет собой практическое воплощение Прибежища. «Методы и посвящения, передаваемые учителями, связывают ум с его абсолютной природой. Защитная энергия, исходящая от ламы, несет силу и активность, преобразуя каждый опыт в шаг на пути к Просветлению» [4, с. 37]. Однако истинным Прибежищем может считаться только ум.

Вступление на путь просвещения кладет начало переходу к ряду еще более глубоких мистических связей, обеспечивающих осуществление процесса его сакрального совершенствования вплоть до завершающей стадии – слияния с высшим началом. «То, что мы называем «посвящением», – пишет Нидал, – означает силу или передачу силы. Через концентрацию с использованием ритуальных предметов или без них учитель активизирует аспект беспредельного Будда-ума, который был прежде передан ему, и пропускает его в других. Таким образом дается способность ощутить как себя, так и окружающий мир на все более высоких уровнях, до тех пор, пока не исчезает различие между Будда-аспектом и самим собой, и все вещи предстают в своем первоначальном совершенстве» [3, с. 137].

По мере погружения в практику учения адепт школы начинает воспринимать все происходящее как неличностное. На этой стадии практикующий дает «обет Бодхисаттвы» – обещание достичь Просветления на благо всех живых существ и самого учения – пути. Практическое воплощение пути включает в себя шесть освобождающих действий – парамит: щедрость, осмысленное поведение, терпение, радостное действие, медитация и мудрость. Если первые четыре действия определяют этическую сторону учения, «мирскую» его сторону, то последние два являются выражением его мистической, сакральной составляющей. «Обещание Бодхисаттвы формулирует и концентрирует нашу готовность развиваться на благо всех. Будучи внутренней практикой и работая с мотивацией и проявлением логики в принятии решений, оно нацелено в первую очередь против гнева – самой вредоносной из всех мешающих эмоций. Оно дает наиболее эффективные инструменты для преобразования чувств и формирования отношения к событиям как к мимолетным снам» [4, с. 146].

Основа практики – тантра – в тибетском буддизме понимается как вечные последовательности моментов взаимосвязанных аспектов природы будды. Последовательность моментов аспектов природы будды длится вечно, они могут быть не очищены, час-

тично очищены или полностью очищены. Различие состоит в том, сопровождается ли поток сознания последовательностью моментов всех уровней заблуждения и обусловленных ими склонностей без перерыва, сопровождается ли только некоторыми из них в некоторые моменты или же никогда не сопровождается никакими из этих факторов. Эти три способа существования вечных потоков аспектов природы будды именуется соответственно тантрой основы, тантрой пути и тантрой плода. Согласно традиции Карма Кагью, основным смыслом тантры является переплетение потоков аспектов природы будды, рассматриваемых в перспективе основы, пути и плода, для выработки метода достижения пробуждения. В более узком смысле тантра учит методам работы с аспектами природы будды, проявляющимися как тантра пути, для очищения потока аспектов природы будды, проявляющихся как тантра основы, – чтобы они в конечном счете проявились как вечные потоки тантр плода. Заключительный этап спиритуального совершенствования – слияние с сакральным началом [1]. Различные медитативные практики – Дзогрим (единение с Буддой), Пхова (умирание в сознании), медитация на учителя ставят перед собой цель слияния и растворения духовной личности в мировой субстанции – «пространстве ума», в космическом теле Будды. Конечной инстанцией на пути сакрального совершенствования является «вневременная природа Будды, которая есть радость, сострадание и бесстрашие вне пределов всего вообразимого» [3, с. 125]. В этом фундаментальном философско-мистическом представлении заложено все: цель, идеал и высшая ценность буддийской веры, и этим приоритетам должны быть подчинены все жизненные устремления человека.

#### Литература

1. Берзин А. Объяснение смысла тантры [Электронный ресурс] / А. Берзин, 2002. – URL: [http://www.berzinarchives.com/web/ru/archives/e-books/unpublished\\_manuscripts/making\\_sense\\_tantra/pt1/making\\_sense\\_tantra\\_01.html](http://www.berzinarchives.com/web/ru/archives/e-books/unpublished_manuscripts/making_sense_tantra/pt1/making_sense_tantra_01.html) (дата обращения: 03.03.2012).
2. Лама Оле Нидал. Будда и любовь: Как любить и быть счастливым / Лама Оле Нидал ; пер. с нем. В. Рагимова. – М. : Алмазный путь, 2009. – 256 с.
3. Лама Оле Нидал. Глубина славянского ума. Буддизм в вопросах и ответах. / Лама Оле Нидал. – М. : Алмазный путь, 2009. – 352 с.
4. Лама Оле Нидал. Каким все является. Учение Будды в современной жизни / Лама Оле Нидал ; пер. с англ. Е. Леонтьевой. – М. : Алмазный путь, 2009. – 240 с.
5. Лама Оле Нидал. Открытие Алмазного пути / Лама Оле Нидал. – М. : София, 2007. – 304 с.

## МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ И НРАВСТВЕННЫЕ АСПЕКТЫ ТВОРЧЕСКОГО ТРУДА

Мировоззренческие и нравственные аспекты творческого труда, его связь с периодизацией развития социума интересовали людей с глубокой древности. Письменные источники периода становления классового общества сообщают о падении нравов, несправедливости и насилии, сопровождающих смену технологических эпох. Гесиод в поэме «Труды и дни» приводит легенду о пяти веках истории: золотом, серебряном, медном, бронзовом и современном ему железном (VIII-VII вв. до н. э.). Произвол, насилие, падение нравов, деградация социальных институтов проявляются в нем в значительно большей степени, чем в предыдущие века [1, с. 164].

Подобные воззрения нашли отражение в концепции апокалипсиса, в других пессимистических сценариях ближайшего будущего. Им противостоят оптимистические сценарии развития труда и социума Сен-Симона, Конта, Гердера, Гегеля, Маркса, сторонников исторического прогресса Г. Кана, Д. Белла и др. Существенный вклад в разработку этих проблем внесли русские космисты. Их работы и сегодня удивляют богатством озарений (интуиций), глубиной философского анализа, оригинальностью высказанных идей. Богатое теоретическое наследие по этим проблемам оставили ученые и философы советской эпохи.

Существующие в наше время многочисленные периодизации развития творческого труда можно объединить в три основных периода: биогенный, техногенный и космогенный [2, с. 72-118]. Известно, что первобытный человек, занимаясь собирательством, выполнял все трудовые функции, используя в основном свои природные биологические ресурсы. Поэтому собирательство относят к биогенному периоду в становлении и развитии труда. В периодизации Л. Моргана и Ф. Энгельса эта эпоха называется «дикостью».

Возникновение общественного разделения труда, переход к скотоводству и земледелию положили начало новому этапу в развитии труда как деятельности по производству и использованию орудий труда. Так в развитии труда начался техногенный период, в котором технические орудия и машины определяли характер жизни и деятельности людей. Техносфера и социум на мно-

гие тысячелетия становятся непосредственной средой обитания человека.

Современный цивилизационный кризис носит системный характер и включает в себя три основных составляющих: экологический кризис, антропологический кризис и кризис международных социально-политических структур. Экологический кризис обусловлен использованием несовершенных технологий. Антропологический кризис связан с экологическим кризисом и разрушительным воздействием на человека последствий научно-технического прогресса. Кризис социальных инфраструктур и международных политических организаций показывает неспособность современной мегамашины (термин Л. Мэмфорда) найти оптимальное разрешение этих кризисов.

В XX в. начался третий, «космогенный» период, в котором, по мнению классиков научной мысли, человечеству станет доступным управление процессами ближайшего космоса, а в последующем и всего универсума на основе достижения автотрофности человечества.

Исторический опыт показал, что надежды на относительно быстрый социально-экономический и духовный прогресс человечества на основе развития науки и техники не оправдались. XX в. оказался самым разрушительным, жестоким и античеловечным за всю историю цивилизации. Больше того, творческие возможности человека настолько возросли, что его вмешательство в природные (космические) и социальные механизмы своей жизнедеятельности стало представлять реальную угрозу самим основам существования земной цивилизации.

И все же именно в творчестве видится возможность выхода из очередного цивилизационного кризиса человечества. В творчестве человек способен осуществлять прорывы в не доступные для обыденного сознания сферы трансцендентного бытия. Приобщаясь к трансцендентному в результате интуиции, озарения (откровения), люди открывали для себя истины, на подтверждение которых уходили сотни и тысячи лет земного существования. Наиболее ярко это проявлялось в творчестве гениев человечества, его пророков и провидцев, которые становились выразителями свободы духа, мысли и дела в условиях общей экзистенциальной несвободы людей. В стремлении преодолеть эту несвободу, возможно, и заключен основной мотив жизнедеятельности людей.

Отношение к творчеству, его месту и роли в жизнедеятельности общества у представителей различных философских школ и направлений всегда было неоднозначным. И все же большинство исследователей рассматривают этот феномен как проявление родовой сущности человека [3, с. 6–38, 79–97]. Поэтому творческий труд, творческая деятельность, творчество могут рассматриваться как синонимы. Как целостное явление творческая деятельность человека характеризуется творческим содержанием, творческим характером и творческим отношением человека к миру и самому себе. В конкретно-историческом, социологическом плане они проявляются как разные феномены. Человек выступает как субъект творчества, культуры и цивилизации; творчество – как родовой способ (механизм) существования и саморазвития человека, культуры и цивилизации; культура и цивилизация – как формы бытия человеческой субъективности, уровень и мера человеческого (божественного) в человеке.

Противоречия научно-технического прогресса, возрастание опасностей его последствий для судеб человечества, вступление цивилизаций индустриального типа в период затяжного системного кризиса были осознаны многими философами уже в конце XIX в. Это привело к приоритету иррациональных начал в объяснении творчества. Между тем большинство исследователей включают в алгоритм творческой деятельности четыре основных этапа: постановка проблемы, инкубация (вызревание), озарение (открытие), осмысление и закрепление полученных результатов и выводов (логическое обоснование и описание результатов).

Первый и четвертый этапы представляют деятельность сознания, второй и третий – проявление бессознательных компонентов психики. Таким образом, творчество в своем центральном звене оказывается иррациональным процессом. То, что контролируется сознанием (здоровый смысл, знание и опыт исследовательской деятельности), безусловно, помогает озарению, но одновременно и мешает ему, так как сложившиеся стереотипы мышления и поведения подталкивают ученого действовать в русле устоявшихся парадигм. Между тем открытие – всегда преодоление привычного, традиционного подхода в видении проблемы. Происходит оно, как правило, в моменты, когда участие сознательных компонентов в процессах творчества ослаблено. Широко известны случаи внезапного озарения на прогулках, во сне, в других подобного рода обстоятельствах. Это не означает, что откры-

тие по своей природе исключительно случайно и спонтанно. Только высокоразвитое творческое мышление ученого способно замечать противоречия фактов и теории, увидеть проблему в новом аспекте и передать поиск ответа своему подсознанию. И все же, говорить об исключительно сознательном, целеполагающем характере творчества, как и о его иррациональном характере, вряд ли оправдано. На наш взгляд, творчество представляет собой диалектическое единство рациональных и иррациональных первоначал бытия человека, характер взаимодействия которых еще предстоит выявить.

В период глобализации вместе с усилением процессов унификации образа жизни, социальной структуры общества, методик и содержания образования достаточно устойчивой остается и тенденция к сохранению людьми своей идентификации, национально-культурных традиций и мировоззренческих ориентаций. В этих условиях важно, чтобы постоянное обновление и совершенствование знаний, умений и навыков осуществлялось на основе передовой информационно – технологической базы, не подменяя реальное общение и конструктивный диалог с преподавателем. Личностное знание и комплексные методы обучения должны оставаться приоритетными [4, с. 144].

Нет единого подхода и к проблеме методов и средств решения возникающих противоречий. Так, в частности, профессор Н. В. Мотрошилова считает, что у отдельных народов и человечества в целом проявления дикости и жестокости, насилия и агрессии наблюдались периодически в прошлом, настоящим и вероятны в будущем [5, с. 47]. Доктор биологических наук, член-корреспондент РАН В. С. Репин, наоборот предполагает, что «человеческая агрессивность постепенно станет невостребованной за счет новых более совершенных способов коллективной толерантности» [5, с. 56].

Определенный интерес представляет и мнение М. А. Шишкина, который постулирует, что «общество, состоящее в своей основе из высоконравственных людей, функционирует наиболее эффективным образом. Чем больше отношения в нем регулируются нравственными принципами, тем меньше оно нуждается в таких дорогостоящих и малоэффективных регуляторах, как государственная бюрократия, полиция и т. д.» [6, с. 134].

Пока же эти регуляторы, а вместе с ними насилие и агрессия, остаются основными, хотя и не единственными, методами решения возникающих социальных, экономических и глобальных проблем. При этом, как и в прошлом, для истории не имеет зна-

чения, какая из цивилизаций сумеет дать оптимальный ответ на исторический вызов своего времени, а какой суждено быть интегрированной или погибнуть.

Другими словами, гарантией выживания человечества было и остается многообразие путей и форм организации его экономической, социальной и духовной жизни. Поэтому объективно растет ответственность тех, кто принимает решения, и тех, кто участвует в их реализации, за последствия своих действий перед современниками и потомками [7].

Исторический опыт многих стран и народов убедительно показал, что элиты различных сообществ, как бы ни были они просвещены и одержимы идеями свободы и справедливости, не могут добиться радикальных перемен без поддержки основной массы населения своих стран. Это обуславливает необходимость консолидации социальных слоев и групп, их солидарности в реализации совместного общего проекта. Именно поэтому так необходимы объединяющие людей в их стремлении к улучшению качества жизни и приемлемые для большинства ценностные и нравственные ориентиры, которые, в сущности, не противоречат их мировоззренческим установкам и учитывают исторические традиции, культуру и менталитет различных субъектов жизнедеятельности.

#### **Примечания**

1. Большая Советская Энциклопедия. М., 1969–1978. Т. 11. С. 164.
2. Платонов Г. В. Диалектика взаимодействия общества и природы. М.: Изд-во МГУ, 1989. С. 72–118.
3. Диалектика и теория творчества / под ред. С. С. Гольдентрихта и А. М. Коршунова. М.: Изд-во МГУ, 1987. 200 с.
4. Трахтенберг Л. И. Историко-философские основы преподавания социально-гуманитарных дисциплин: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. г. Барнаул, 6–7 ноября 2008 г. / под ред. Л. Ю. Гоголевой, И. И. Макаровой, С. В. Хомутцова. – Барнаул: Изд-во БГУ, 2008. – 284 с.
5. Проблемы цивилизации и варварства в свете междисциплинарного диалога философии и биологии // Вопр. философии. 2010. № 10. С. 47, 56.
6. Шишкин М. А. Биологическая эволюция и природа нравственности // Обществ. науки и современность. 2004. №1. С. 134.
7. Савчук Н. В. Социально-эколого-культурные процессы и их проявления в общественной деятельности сибиряков во второй половине XX века // Фундаментальные исследования. 2007. №12–2. С. 270–271; Мустафин А. А. Новая инвайроментальная парадигма в контексте современного экологического кризиса // Вестн. Кемеров. ГУКИ. Журн. прикл. и теорет. исслед. 2012. № 21. С. 15–19; Чечет Б. Ф. Роль курса вузовской философии в самоидентификации личности студента // Вестн. Бурят. гос. ун-та. 2012. Вып. 15. Теория и методика обучения. С. 168–173; Трахтенберг Л. И. К вопросу о периодизации истории труда // Иркут. ист.-экон. ежегодник: 2009. Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2009. С. 431–435.

# СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: МЕТОДОЛОГИЯ, ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

*Сопредседатель: Логунова Г. В., канд. ист. наук, доцент (Иркутский государственный университет)*

**БУЛГАКОВА М. Г.**

## **РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ В МОДЕРНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОСТСОВЕТСКИЙ ПЕРИОД В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

Перестроечные годы для образования Иркутской области, как и для системы образования всей страны, были периодом выживания, сохранения потенциала образовательной системы. Происходящие в обществе социально-экономические, политические, идеологические изменения предъявляют к школе совершенно новые требования. Сложившаяся ситуация требует поиска новых путей сохранения и развития образования.

Переход образовательной системы на новые стандарты, на формирование новой школы был необходим. Реформирование образовательной системы невозможно было без привлечения к этому процессу педагогической общественности.

Этот период характерен активизацией учительской общественности, профсоюзного движения [5], что послужило привлечению внимания общества не только к социальным нуждам учителей, но и к становлению новой школы.

Становление новой школы стало возможным благодаря движению педагогов-новаторов (другие названия: авторская педагогика, новаторская педагогика), которое оформилось в начале 1980-х гг. Оно зародилось на стыках очень многих движений. Можно перечислить такие движения, как коммунарское движение, движение РВО, мемориальные движения школ Монтессори и вальдорфцев, пришедшие к нам с Запада в эпоху перестройки, тренинговая культура и кооперативное движение той же поры, движение ОДИ, движение летних школ, многие новаторские педагогические инициативы педагогов и преподавателей

(например, А. Тубельского, А. Караковского, Ш. Амонашвили, Е. Бондаревской, И. Волкова, Е. Ильина, С. Лысенкова и др.) [7; 8].

Транслятором движения послужили семинары, учебные лагеря, открытые мастер-классы, где демонстрировались элементы авторских программ новаторов. Инициатором по созданию Творческого союза учителей СССР выступила В. Матвеева, редактор «Учительской газеты», объединившая многих педагогов-новаторов: Ш. Амонашвили (учитель младших классов, депутат Съезда Советов), В. Апраушева (директор Загорского интерната слепо-глухих детей), Э. Днепров (в будущем министр образования) и др. Еще большую роль в мультипликации движения сыграла государственная политика в эпоху перестройки, когда делались передачи на ТВ, печатались книги, издавались статьи о наиболее ярких новаторских инициативах – Виктора Шаталова (методика опорных конспектов), Михаила Щетинина (методика погружений), Олега Газмана (базовая культура и самоопределение личности) и др. [1].

Причиной появления педагогического новаторского движения стал ответ на кризис образовательной системы при переходе от индустриальной фазы развития общества к постиндустриальной.

Инициаторы создания инновационных школ Иркутской области выделяются, прежде всего, из учительской и директорской среды [11]. Результатом этой инициативы становится появление первых инновационных школ (учреждений нового образовательного типа) в Ангарске, Усть-Илимске, Шелехове, Усолье-Сибирском.

Гуманитарный лицей № 1 Ангарска, одно из двух «элитных» учебных заведений, созданных при поддержке городских властей, осуществил первый набор в 1990 г. Перед этим при городском отделе образования год работала инициативная группа «по созданию инновационных школ». Новая образовательная политика потребовала и смены руководства – с 1989 г. гороно возглавила Кухарчук Эльвира Эдуардовна, бывший организатор внеклассной и внешкольной работы, а потом директор самой престижной в городе школы № 10, человек, отстаивающий идеи демократизации образования [11]. В результате конкурса среди участников инициативной группы директором гуманитарного лицея № 1 был назначен Виктор Прокопьевич Симаков – филолог, окончивший в свое время ту же школу № 10, а затем Иркутский государственный университет. Он был одним из новаторов педагогического движения. Директор и его команда видели в ра-

боте лица идея свободы и творчества. Первые выпускники лица называли свое учебное заведение Симаковка [12].

На год позже открывается лицей Шелехова, его создатели взяли за основу опыт ангарского лица. Преподавателей набирали уже на конкурсной основе. Лицей объединяет значительное количество амбициозных профессионалов, для которых качество их труда определяет желание дать прочные знания своим воспитанникам (среди них 5 бывших директоров и несколько методистов гороно) [11; 13]. Первым директором лица был Марат Анатольевич Поляков, который тоже выбирался на конкурсной основе. Марат Анатольевич Поляков обладал творческим мышлением, способностью продуцировать идеи, и именно благодаря ему лицей в первые годы существования отличался особым демократизмом [11; 13].

Появление усть-илимского экспериментального лица, несомненно, было тоже инициативой активного учительства, осознающего потребность в инновационной школе в отдаленных территориях. Педагоги Усть-Илимска не только занимаются сферой образования, они активно участвуют в городской жизни [11].

В г. Усолье-Сибирском на развитие инновационного образования повлияли приезжие учителя. Характерной чертой образовательной среды этого города было то, что между активным учительством и отделом образования сложилось полное взаимопонимание, выработывались совместные действия. Это привело к тому, что инновационной деятельностью были охвачены все школы города. Гимназия № 1 г. Усожья-Сибирского выходит за рамки территориального пространства региона [11; 14]. В 1996 г. на базе гимназии был открыт польский класс, не имеющий аналогов от Урала до Дальнего Востока [3]. В связи с этим 29 мая 2009 г. город посетил генеральный консул Республики Польша в г. Иркутске Кшиштоф Чайковски.

В 1989 г. при одном из райкомов комсомола возник «Клуб молодых педагогов», участниками которого стали учителя и родители, интересовавшиеся практическим освоением воспитательных идей и обучающих методик, которые были тогда в центре общественного внимания (Амонашвили, Шаталов, Щетинин, семья Никитиных), в том числе те, кто в годы учебы активно работал в педотрядах. В том же году участники клуба были приглашены на телепередачу для встречи с учителями и выпускниками вальдорфской школы из Штутгарта, приехавшими в Ир-

кутск. Иркутская вальдорфская школа открывается в 1994 г., в результате совместных усилий педагогов-инноваторов и «педотрядовского» движения [2].

Появление подобных образовательных учреждений было результатом педагогического новаторского движения.

На территории г. Иркутска в этот период появляются и взаимодействуют государственные и общественные органы управления образованием. Появлению двух составляющих государственно-общественного управления образованием положило постановление мэра г. Иркутска от 26.09.1996 № 6/962 «О реорганизации управления народного образования администрации г. Иркутска» [9] в соответствии со ст. 2 Закона РФ «Об образовании». Субъектом государственного участия является департамент образования комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска [4]. Общественная составляющая управления образованием города Иркутска, выражающая интересы широких социальных групп в области образования, – это общественные структуры.

Общественные структуры на современном этапе представлены внутренними и внешними компонентами:

- Внутренние компоненты: внутренние профессиональные сообщества представлены постоянно действующими общественными органами, а именно: Коллегией департамента образования, Советом руководителей муниципальных образовательных учреждений, Клубом миллионеров, Ассоциацией лучших педагогов, Советом молодых специалистов. В образовательных учреждениях – это, прежде всего, педсоветы и первичные профсоюзные организации.

- Внешние компоненты: В образовательном учреждении – это родительский комитет, представительство родителей в управляющем совете: а) представители родителей. Данный компонент олицетворяет Городской родительский актив; б) представители общественных организаций («Городской экспертный совет по инновационной и опытно-экспериментальной деятельности», «Городской педагогический форум»); в) представители бизнеса (бизнес-педсовет) [4].

В постсоветский период учительская общественность г. Иркутска и Иркутской области активно действовала через такие общественные объединения, как профсоюзные организации, педагогические советы, советы руководителей муниципальных образовательных учреждений.

Педагогическое профессиональное сообщество не только решало вопросы образовательной политики, но и выходило с инициативами за рамки образовательной среды. Учительская общественность выдвигала своих представителей в местные парламенты. Примером может послужить участие в городской думе представителей учительства в Усть-Илимске и Иркутске. Директор средней школы № 5 г. Иркутска Юртаева Татьяна Александровна была выдвинута в Законодательное собрание Иркутской области [6].

Подобная активность педагогической общественности стала возможной благодаря децентрализации вертикали управления, произошедшей в результате финансового кризиса, когда школы отдавались в ведение муниципалитетов, несмотря на протест со стороны профсоюзного движения. Педагоги в этот период пытаются не только выжить материально, обратить внимание общества на проблемы образовательной системы, но и сами участвовать в построении нового гражданского общества [10].

За годы перестройки благодаря усилиям педагогов-новаторов в Иркутской области появились инновационные образовательные учреждения, в том числе и негосударственные. Создаются профессиональные педагогические сообщества (Клуб молодых педагогов, Совет руководителей образовательных учреждений). Сформировался общественный компонент в управлении образованием, как в образовательных учреждениях, так и в муниципальных органах управления образованием.

#### **Литература**

1. Безрукова В. С. Педагогика. Проективная педагогика [Электронный ресурс]: электрон. учеб. / В. С. Безрукова – Екатеринбург, 2002. – URL: [http://pedlib.ru/Books/5/0249/5\\_0249-218.shtml](http://pedlib.ru/Books/5/0249/5_0249-218.shtml) (дата обращения: 16.02.2013).
2. Вальдорфский семинар [Электронный ресурс] – URL: <http://www.waldorf-seminar.ru/about/history.php> (дата обращения: 03.02.2013).
3. Гимназия № 1 (Усолье-Сибирское) [Электронный ресурс]. – URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 02.02.2013).
4. Государственно-общественное управление управления образованием города Иркутска [Электронный ресурс]. – URL: <http://edu.irkutsk.ru/> (дата обращения: 20.01.2013).
5. Оболкин Е. С. Социальный протест работников образования и здравоохранения Иркутской области в конце XX века : автореф. дис. ... канд. ист. наук : 07.00.02 / Е. С. Оболкина ; Иркут. ун-т [ИрГУ]. – Иркутск : Б. и., 2010. – 27 с.
6. Обращение совета директоров муниципальных образовательных учреждений г. Иркутска // Вост.-Сиб. правда – 2000. – 14 июня.
7. Педагоги-новаторы. Краткая справка [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.altruism.ru/engine.cgi/13/41/23> (дата обращения: 15.02.2013).

8. Педагогика сотрудничества [Электронный ресурс]. – URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 14.02.2013).

9. О реорганизации управления народного образования администрации г. Иркутска : постановление мэра г. Иркутска от 26.09.1996 №6/962 [Электронный ресурс]. – URL: <http://edu.irkutsk.ru> (дата обращения: 20.01.2013)

10. Рожанский М. Я. Инновационные школы в контексте социальных трудностей [Электронный ресурс] / М. Я. Рожанский. – URL: <http://ps.1september.ru/article.php?ID=200007111>; <http://cnsio.irkutsk.ru/aboute/index.htm> (дата обращения: 06.11.2012).

11. Рожанский М. Я. Отчет о реализации проекта «Инновационные школы и городское сообщество Сибири (период социокультурных трансформаций) [Электронный ресурс] / М. Я. Рожанский. – URL: <http://ps.1september.ru/article.php?ID=200007111>; <http://cnsio.irkutsk.ru/aboute/index.htm> (дата обращения: 29.01.2013).

12. Страницы истории создания Ангарского гуманитарного лицея № 1 [Электронный ресурс]. – URL: <http://angarsklicey1.narod.ru> (дата обращения: 01.02.2013).

13. Шелеховский лицей [Электронный ресурс] – URL: <http://liceum-shel.ucoz.ru> (дата обращения: 01.02.2013).

14. Сайт Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей № 1» г. Усолье-Сибирского [Электронный ресурс] – URL: <http://www.lyceum1.ru> (дата обращения: 01.02.2013).

**ВАЛИТОВА З. Х.  
ЕСИМОВА А. Б.**

## **РЕФОРМИРОВАНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В КАЗАХСТАНЕ В УСЛОВИЯХ ДИНАМИЗАЦИИ РЫНКА ТРУДА**

Процесс реформирования образовательных систем на постсоветском пространстве носит динамичный характер. С одной стороны, стремление перейти к обществу новой формации, «экономике знаний» побуждает государства реконструировать образовательные модели в соответствии с новыми требованиями времени. С другой стороны, динамизация рынка труда проблематизирует содержание образовательного процесса.

Переход к новым экономическим реалиям поставил на повестку дня вопрос о соотношении системы образования и трудоустройства. Если при советской системе вопросы занятости, профессиональной ориентации молодежи являлись прерогативой государства и государственные институты обеспечивали и гарантировали бесплатное образование и трудоустройство выпускников школ, профессиональных училищ и университетов, то новые политические и экономические условия потребовали пересмотра и модернизации всего конструкта «образование – трудоустройство».

В постсоветском Казахстане институционализируются новые рыночные механизмы саморегулирования рынка труда, рынка образовательных услуг и профессиональной занятости. Выпускники школ и университетов самостоятельны в поиске форм своего профессионального образования и места работы. Эти новые тенденции демонстрируют как позитивные, так и негативные явления. Перед казахстанским обществом и государством стоит проблема усовершенствования взаимодействия сфер социально-экономической жизни – рынка труда, рынка образовательных услуг и занятости населения, их гармонизация и устранение существенных диспропорций.

Реформирование высшего образования Казахстана внесло существенные изменения в образовательную систему, перед которой поставлены задачи, решение которых должно повысить качественный уровень образования. На современном этапе определены основные приоритетные направления, сформирована нормативно-правовая база, выстроена многоуровневая система получения знаний.

Сегодня в Казахстане функционируют более 100 вузов. Такое количество вузов, безусловно, стимулирует и создает среду для конкуренции на образовательном рынке. Перед казахстанскими вузами поставлена задача стать конкурентоспособными, так как в современных условиях выпускники школ при выборе высшего учебного заведения рассматривают возможность учебы как в стране, так и за ее пределами. Таким образом, возросло значение образования, изменились требования к содержанию и менеджменту образовательного процесса, увеличилась конкуренция на образовательном пространстве. В создавшихся условиях повысились требования и ответственность высшей школы как учреждений, ведущих подготовку кадров для современной экономики.

В Государственной программе развития образования на 2011–2020 гг. провозглашается «новое национальное видение: к 2020 г. Казахстан – образованная страна, умная экономика и высококвалифицированная рабочая сила» [1]. Поставлена задача «с 2013 года обеспечить развитие системы инженерного образования и современных технических специальностей с присвоением сертификатов международного образца. Профессионально-техническое и высшее образование должно ориентироваться в первую очередь на максимальное удовлетворение текущих и перспективных потребностей национальной экономики в специали-

стах. Во многом это решит проблему занятости населения» [2]. Таким образом, поставлена задача подготовки высококвалифицированных кадров, ориентированных на актуальный рынок труда.

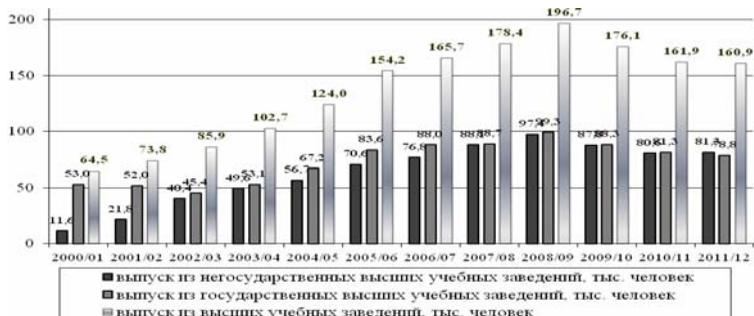
Модернизация системы образования как социального института, призванного обеспечить социальную модернизацию общества, предполагает комплексный подход. Выделены три приоритетных направления модернизации системы образования в Казахстане: оптимизация образовательных учреждений; модернизация учебно-воспитательного процесса; повышение эффективности и доступности образовательных услуг [3].

Целями модернизации системы образования в Казахстане наряду с повышением качества образования являются удовлетворение потребности рынка труда и решение задач индустриально-инновационного развития страны. Предполагается, что планируемое внедрение системы независимого подтверждения квалификации выпускников вузов и колледжей будет объединять рынок труда и образования за счет создания современных квалификационных требований к работникам. В программных документах особо подчеркивается задача повышения трудоустройства выпускников вузов согласно их полученным специальностям.

Для анализа тенденций в сфере высшего образования можно обратиться к статистическим показателям, где интерес представляет динамика количества выпускников высших учебных заведений Казахстана (диаграмма 1).

Данные, приведенные в диаграмме 1, свидетельствуют о подвижности и динамичности количества выпускников – будущих специалистов, пополняющих рынок труда. Заметно, что за 12 лет выросла доля выпускников негосударственных учебных заведений – с 11,6 тыс. чел. в 2000/01 учебном году до 81,3 тыс. чел. в 2011/12 учебном году. Из диаграммы видно, что до 2002/03 учебного года преобладающее количество выпускников (специалистов) обучались в государственных вузах. С 2003 г. наблюдается увеличение числа специалистов, подготовленных негосударственными вузами. Темпы роста негосударственных вузов привели к тому, что к 2007/08 учебному году число выпускников государственных и негосударственных вузов уравнилось (88,7 тыс. чел. и 88,1 тыс. чел. соответственно) и сохраняется по сей день. Пик выхода выпускников на рынок труда пришелся на 2008/09 учебный год, когда число окончивших вуз превысило показатели 2000/01 учебного года в три раза, что, безусловно, отражается на состоянии рынка труда.

Выпуск из высших учебных заведений



Что же касается ситуации на рынке труда, то по данным Агентства по статистике в 2011 г. в экономике республики были заняты 8,3 млн чел. По сравнению с 2010 г. численность занятого населения увеличилась на 187,5 тыс. чел. (2,3 %) [5, с. 4].

Важным показателем при изучении образовательных стратегий в контексте рынка труда представляется структура безработицы. Данные статистического агентства показывают, что из числа безработных имеют высшее образование 117,9 тыс. чел. (24,9 %), среднее общее – 174,8 тыс. чел. (36,9 %), среднее профессиональное образование – 124,8 тыс. чел. (26,4 %). По данным 2011 г. каждый третий безработный был не занят по причине отсутствия любой работы, 6,2 % – из-за отсутствия работы после окончания учебного заведения [5, с. 4].

Данные статистики показывают, что за период с 2007 по 2011 г. вырос уровень безработицы среди лиц с высшим образованием (диаграмма 2).

Процент безработных по причине отсутствия работы после окончания учебного заведения за последние годы значительно изменился. Данные тенденции демонстрируют сложившуюся противоречивую ситуацию в пространстве рынка труда и образования. С одной стороны, мы видим рост числа безработных среди лиц с высшим образованием, с другой стороны, – рынок труда стал остро ощущать недостаток высококвалифицированных специалистов. Это, конечно, связано и с тем, что наблюдается переизбыток одних специальностей на рынке труда (таких как юристы и экономисты) и нехватка других (работников технических специальностей). Все это приводит к пересмотру государственной политики в сфере образования.



Перед казахстанским обществом и государством стоит проблема совершенствования взаимодействия таких сфер социально-экономической жизни, как рынок труда, рынок образовательных услуг и занятость населения, их гармонизация и устранение существенных диспропорций. Необходимым условием этого является крупномасштабное исследование потребностей рынка труда, анализ объективных и субъективных факторов, институтов и агентов, источников информации, влияющих на формирование и реализацию образовательных стратегий казахстанской молодежи; изучение основных мотивов поведения молодежи как потребителей образовательных услуг с учетом их основных социально-демографических характеристик, в том числе возраста, рода занятий, уровня дохода, статуса родителей, национальности, места жительства, а также характера и уровня уже имеющегося образования (стартовых возможностей), в частности причин, обусловивших выбор конкретного вида образовательной услуги; определение шкалы престижа профессий, образования, видов занятости молодежи и ее связи с уровнем заработной платы, востребованностью на рынке труда, экспертным и общественным мнением. Результаты таких исследований могут быть использованы для формирования оптимальной сбалансированной модели взаимодействия рынка труда, системы образования, пользователей и субъектов образовательной политики.

### **Примечания**

1. Государственная программа развития образования Республики Казахстан на 2011–2020 годы : утв. Указом Президента Республики Казахстан от 07.12.2010 № 1118.

2. Послание Президента Республики Казахстан – лидера нации Н. А. Назарбаева народу Казахстана. «Стратегия «Казахстан-2050»: новый политический курс состоявшегося государства. С офиц. сайта Президента РК: URL: [www.akorda.kz](http://www.akorda.kz).

3. Назарбаев Н. А. Социальная модернизация Казахстана: Двадцать шагов к Обществу Всеобщего Труда // Казах. правда. 2013. № 32–33. от 29 янв.

4. Данные с официального сайта Министерства образования и науки Республики Казахстан. URL: [www.edu.gov.kz](http://www.edu.gov.kz)

5. Экономическая активность населения Казахстана. 2007–2011 гг. Статистический сборник. Астана, 2012. 388 с.

**ГАНЕВА Л. Л.  
КУЛИКОВА Л. Г.  
ЛЫСЯНСКАЯ Л. А.**

## **ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ И БУДУЩЕЕ РОССИИ**

Образование в современном обществе рассматривается как наиболее динамичный фактор воздействия на все сферы жизни общества и прежде всего на развитие экономики, социальные процессы, культуру, систему ценностей, образ жизни. Образование также необходимо рассматривать и как фактор «образовывания» себя в обществе и для общества. Анализ современной ситуации в обществе позволяет сделать выводы о том, что образование является фундаментальной основой общества и полностью отражает его состояние, определяет перспективы его развития. Повышение качества, доступности, эффективности образования, его непрерывный и инновационный характер, рост социальной мобильности и активности молодежи, ее включенности в различные образовательные среды делают систему образования важным фактором национальной безопасности России, роста благосостояния ее граждан. Система образования отличается позитивным консерватизмом гораздо в большей степени, чем экономика или политика. В России коренным образом поменялись экономический уклад и политическая система, а учебные заведения, вычистив идеологическую «зашоренность», продолжают действовать в значительной мере в прежней системе координат. В последние годы разрушительные тенденции менее всего коснулись системы образования, именно здесь сохранился значительный интеллектуальный потенциал, все лучшее, что было накоплено отечественной системой образования.

Необходимо иметь не залакированную, «причесанную» чиновниками картину, а реальный, правдивый анализ образовательной действительности. Какие сегодня проблемы стоят перед российским образованием?

Первая очень важная проблема, на наш взгляд, идеологического характера. Она заключается в том, что сначала отказ от советской идеологии, а затем полная деидеологизация в годы перестройки сменились вхождением в европейское идеологическое пространство с культом компетентности, утилитарности, конъюнктурности. Последний визит Путина в Нидерланды показал возможность тупикового варианта пути развития европейской цивилизации, например, с толерантным отношением к однополым бракам и педофилии. Каким же, в таком случае, будет будущее России? Каким мы его видим?

Сегодня очень важно определиться с ценностными доминантами российского общества, отстаивая российскую ментальность и духовность. В этом ключе очень большие надежды возлагаются на разрабатываемый единый учебник по истории, что позволит оформлению национальной идеи российского общества.

Очень нужна и важна, на первый взгляд, модернизация образования в России. Уже давно замечено, что быстрое развитие образования, как правило, приводит к ухудшению его качества. Это связано со многими обстоятельствами. Здесь и снижение требований к учащимся, и недостаточная методическая обеспеченность учебного процесса, и нехватка кадров.

Постоянно повышающиеся требования к профессиональным знаниям, которые жестко отслеживает рынок, вступают в конкуренцию с общегуманитарной подготовкой специалиста, направленной на его развитие как личности.

Компьютеризация дает возможность выхода ко всей необходимой информации и предоставляет невиданные возможности оперирования ею, является важнейшим шагом на пути к созданию информационного общества.

В то же время изменения в реальности часто приводят к псевдоинновациям и псевдотехнологизации образования. Камеры наблюдения, тотальный контроль через СМС-сообщения родителям, тестирование на наркотики – действительно ли это эффективные механизмы взаимодействия педагогов и родителей, власти и общества?

Экономическую основу образования составляет бюджетное финансирование. Сейчас финансирование образования в России

составляет 4,1 %. В 2014 г. оно планируется на уровне 4,2 %. То есть, с учетом инфляции финансирование останется на прежнем уровне, что составляет половину от минимальной потребности. Никто в мире не осуществлял успешной модернизации в этой отрасли меньше, чем на 7 % от валового внутреннего продукта. Например, Бразилия к 2020 г., предполагает увеличить расходы на образования до 10 % от ВВП [1].

Экономическая ситуация в стране приводит к оттоку жителей из сельской местности, многие деревни вымирают, оказываются бесперспективными, что приводит к ликвидации школ. Известно, что в последние годы школы закрывают, а детей из отдаленных деревень возят в большие, хорошо оснащенные школы. Формальное объяснение: в глухих деревнях дети не могут получить качественное образование. А реальное такое: ученик малокомплектной сельской школы, в условиях нынешнего подушевого финансирования, стоит гораздо дороже городского. А денег на него давать жалко, поэтому за последние годы закрыто 15 тыс. сельских школ. Но известно, что закрытие такой школы равняется гибели села: родители следуют за детьми. В Сибири и на Дальнем Востоке опустевшие территории неминуемо займут китайцы.

Растет средняя заработная плата учительства, но она не отражает в действительности положение учителя, так как растет за счет чиновничества в образовании и перегруженности учителей.

Картина налицо. Сегодня в школе огромный кадровый дефицит. Не хватает учителей начальных классов, учителей-предметников. Сегодня школа задыхается от нехватки учителей. Нужно сказать и об очень низкой подготовке кадров. Можно, конечно, бросить камень и в профессиональное образование, но если честно: кто идет в учителя? Ввиду не престижности профессии учителя это в лучшем случае троечники (и хуже того). Почему это происходит? Власти очень выгодно манипулировать обществом. Несмотря на развитие рыночных отношений, система образования осталась прежней.

90 % населения страны не поддерживает ЕГЭ и ГИА (государственная итоговая аттестация), так как они не измеряют деятельностные компетенции выпускников школы, отражающие духовно-нравственные качества личности. Учителя устали от того, что чиновники постоянно им что-то «спускают» сверху, не спрашивая мнения профессионального сообщества. Все эти нововведения ведут лишь к увеличению бюрократической возни,

которая отнимает массу времени. По данным ЮНЕСКО, проводившей исследования в 45 странах, наши школьники оказались в последней, третьей группе, да еще и на 13-м месте. При этом выяснилось, что они не знают, как действовать при решении не только непривычных, но и прикладных, почти бытовых задач. Получив какой-то объем знаний, они, как правило, не могут применить его в обыденной жизненной ситуации.

Еще одна проблема-противоречие отечественного образования – низкая востребованность знаний потребителем (и низкий уровень профессиональной квалификации как результат) и спрос на специалистов высокой профессиональной компетенции на предприятиях. Можно несколькими штрихами так нарисовать портрет российского студенчества: «Обо всем слышали, кое-что знают, но ничего не умеют». Многие студенты учатся не ради знаний, профессиональных умений, а ради документа, диплома. И прежде всего потому, что в некоторых отраслях народного хозяйства не нужен высокий уровень профессиональной подготовки, многие специалисты повседневно выполняют неквалифицированную работу.

Дефицит профессионализма – беда российской интеллигенции. Качество подготовки в школе и вузе – одна из основных проблем образования. Здесь важно все, но прежде всего личность преподавателя, педагога. Из-за низкой зарплаты и престижа в школах – текучесть кадров, высокая степень их феминизации. Наверное, ключевая проблема – это зарплата. Если заработная плата учителя будет не ниже, чем в промышленности, то и мужчины обязательно появятся в школе. Обозначилась тенденция: старения преподавательских кадров вузов – их средний возраст составляет 58–59 лет.

Опросы показывают, что, по мнению студентов, да и самих преподавателей, до 40 % преподавателей обладают посредственным и даже низким уровнем культуры. По мнению 60 % студентов и 73 % преподавателей, старшекурсники, выпускники вузов не могут в полной мере считаться интеллигентными людьми.

Среди проблем образования сейчас все больше обозначается проблема сохранения здоровья учащихся и студентов. Здоровье – бесценный дар, которым в молодости никто не дорожит. Между тем современная экология, генетика накладывают все большие ограничения на здоровье нарождающегося поколения. Уже в дошкольном возрасте различные хронические заболевания имеют

15–20 % детей, к окончанию школы их число увеличивается до половины. Треть имеет отклонения в работе сердечно-сосудистой системы, нервно-психические расстройства, почти миллион детей – недостатки физического и умственного развития. Показатели здоровья студентов не лучше, они начинают снижаться после третьего курса, когда прекращаются обязательные занятия физической культуры. Студенты болеют чаще, чем работники самых вредных производств.

Главная причина такого положения – низкий уровень культуры в обществе: нет моды на здоровый образ жизни. Не культивирует его и большинство наших семей и политических лидеров. Следовательно, для сохранения здоровья надо давать необходимые знания, прививать привычку к здоровому образу жизни на всех ступенях образования. И нужно искать не только медицинские пути решения проблемы, но и социологические, организационные.

Проблема стандартизации образования заключается в преемственности между ступенями образования от общего образования до высшего: чаще такая преемственность программ носит формальный характер (зачисление в вуз на платной основе на первый курс, а не на второй-третий, рассогласование учебных программ по часам, отсутствие совместных практик при освоении образовательных программ и др.).

Анализ перечисленных проблем дает возможность реально оценить существующую действительность и требует от власти различных уровней и от общества решительных действий. Хватит выдавать желаемое за действительное, необходимо действительно отвечать на вызовы времени.

#### **Литература**

1. URL: <http://www.km.ru/v-rossii/2012/07/12/shkolnoe-obrazovanie-v-rossii/eshche-nikogda-na-filfak-ne-prikhodili-takie-typye>.
2. Закон об образовании от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ.

## ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ КАК АСПЕКТ СОЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Трансформация современного общества, не прекращающаяся в течение последних двух десятилетий, коснулась различных аспектов нашей жизни. Одним из институтов, попавшим в самый эпицентр преобразований, стал институт образования. Точки зрения на его изменение полярны – от полного перехода на автономное существование до возврата к прежней модели, характеризовавшейся полным финансовым обеспечением, наличием гарантированного трудоустройства выпускников «по распределению» и включения государственного заказа на поставку рабочих кадров. Структура системы образования при этом усложнилась как внутренне – через расширение спектра образовательных учреждений (лицеи, гимназии), так и внешне – образовательные учреждения получают различный уровень подчинения – федеральный, региональный или становятся автономными учреждениями.

В 2012 г. Президентом РФ В. В. Путиным подписан новый вариант закона об образовании, который отменил действовавшие с 1992 г. Закон РФ «Об образовании» и с 1996 г. закон «О высшем и послевузовском профессиональном образовании». Социология образования, изучающая систему образования как социальный институт, рассматривает такие социальные проблемы образования, как: общественные условия возникновения, функционирования и развития современных систем образования; производственно-технические и социальные требования к образованию, обусловленные техническим прогрессом; социальное равенство и неравенство в сфере образования; учебные заведения как социальную систему; взаимодействие системы образования с политическими институтами, духовным миром людей; ее место в социальной структуре общества; роль в социализации индивида [1]. Социология образования исследует изменения, происходящие в системе образования, а следовательно, после вступления в силу вышеобозначенного закона ученым предстоит рассматривать отношение к знанию со стороны различных субъектов образовательного процесса, социальные взаимоотношения и взаимодействия в этом процессе; изменение соотношения образования и самообразования [2].

Одной из основных социальных функций института образования называют приобщение к базовым социальным ценностям и практикам и участие в обеспечении индивидов определенными жизненными шансами. При этом получение общего образования относят к жизненным благам, а получение высшего профессионального образования называют фактором вертикальной восходящей мобильности, критерием стратификации.

Во время обучения студенту действительно предлагается возможность приобщения к различным видам социальных практик: работа в студенческом самоуправлении, участие в соревнованиях различного вида и уровня – от интеллектуальных игр и спортивных состязаний до управленческих поединков и профессиональных конкурсов. Наши исследования показывают, тем не менее, что только каждый пятый в лучшем случае готов и успевает воспользоваться предоставляющимися жизненными шансами во время обучения.

Ценностный диссонанс мы можем назвать одним из мотивов, ставшим фактически социальным фильтром на пути студента к самосовершенствованию, к возможности грамотно распорядиться предоставленными возможностями. Наши исследования показали, что одним из часто пользующихся видов информации является Интернет и некие объявления (устные, размещенные на официальных стендах, передаваемые через формальных лидеров в студенческих группах), однако они составляют не более половины количества получаемой информации. Далее происходит отфильтровывание полученных сведений, и успешно восприниматься они будут только после соответствующей подачи: либо если подача происходит от людей, пользующихся определенным уровнем доверия, либо если информация заключена в виде таких острых форм, как слухи. Таким образом, становится тенденцией, что только индивидуальная работа со студентами является возможным источником активизации их социальной активности в каком-либо виде работы.

В данной статье нам бы хотелось поделиться опытом расширения аудитории студентов, занимающихся научно-исследовательской работой. При работе с первокурсниками в период знакомства и проведения адаптационных мероприятий в Институте социальных наук ИГУ проводится сбор «резюме первокурсника», в которое включена строчка об участии в научно-исследовательской

работе в школе. Данные показывают, что каждый третий первокурсник участвовал в каких-либо олимпиадах, конференциях или конкурсах. Однако на первом курсе студентам требуются помощь и подготовка, после которой они могут продолжить заниматься исследовательской деятельностью. Таким образом, нами были предприняты попытки в качестве инструментов аттестации по такому предмету, как «Основы социального образования», внедрить технологию подготовки и написания научно-исследовательских работ, в которых студенты начинают повышать имеющийся исследовательский уровень. С этими работами в дальнейшем студенты начинают участвовать в конференциях, проводимых в университете и в регионе, получая первый интеллектуальный продукт в виде тезисов либо статей. Таким образом развиваются исследовательские компетенции молодежи, поскольку наша практика показывает, что число участников НИРС возрастает кратно после работы именно с первокурсниками. Нужно заметить, что получение дополнительных стипендий, например фонда Оксфорда, в качестве мотива первокурсниками первоначально не рассматривается в связи со смещением интереса в сторону изучения определенной образовательной дисциплины.

Компетентностный подход как ключевой фактор развития молодежи является, в то же время, одним из ключевых факторов модернизации системы образования. При определенной поддержке исследовательских инициатив студенты получают дополнительные навыки работы, что сегодня весьма ценится работодателями, развивающими свое производство. Также студент получает способность к аналитической деятельности, что будет помогать ему в дальнейшем как при работе в любой сфере производства, так и при самообразовании.

#### **Литература**

1. Краткий словарь по социологии / авт.-сост. П. Д. Павленок. 2-е изд. М. : ИНФРА-М, 2011. С. 202.
2. Зборовский Г. Е., Шуклина Е. А. Социология образования : учеб. пособие. М. : Гардарики, 2005. С. 86.

## РОЛЬ ВООБРАЖЕНИЯ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Воображение ребенка связано в своих истоках с зарождающейся к концу раннего детства знаковой функцией сознания. Одна линия развития знаковой функции ведет от замещения предметов другими предметами и их изображениями к использованию речевых, математических и других знаков и к овладению логическими формами мышления. Другая линия ведет к появлению и расширению возможности дополнять и замещать реальные вещи, ситуации, события воображаемыми, кроить из материала накопленных представлений новые образы.

Игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста. Это известный постулат детской психологии. Так, Л. С. Выготский писал, что игра ребенка не есть простое воспоминание о пережитом, но творческая переработка пережитых впечатлений, комбинирование их и построение из них новой действительности, отвечающей запросам и влечениям самого ребенка.

Дошкольное детство – от 3 до 6–7 лет – совершенно особенный период развития ребенка. Именно в этом возрасте возникает внутренняя психическая жизнь и внутренняя регуляция поведения. Эта внутренняя жизнь проявляет себя в способности действовать в плане общих представлений, в воображении ребенка, в произвольном поведении, в содержательном общении со взрослыми и сверстниками.

У ребенка дошкольного возраста развитие воображения происходит по мере овладения им предметной и сюжетно-ролевой игрой. Вместе с игровым действием развиваются и зачатки воображения, которое определяется возможностью вхождения в элементарную игровую ситуацию с вариативным использованием сначала отдельных предметов, а затем цепочек ролевых действий.

Д. Б. Эльконин утверждает, что в игре зарождаются наиболее значительные стороны продуктивного воображения: его направленность на решение самых различных задач и возможность в специфической форме раскрывать существенные характеристики реальности.

Преобразование действительности в воображении ребенка происходит не только путем комбинирования представлений, но

и путем придания предметам не присущих им свойств. Так, дети в своем воображении с азартом преувеличивают или преуменьшают предметы.

Силой воображения, игровых действий, роли, способностью перевоплощаться в образ дети создают игру. В играх нет реальной обусловленности обстоятельствами, пространством, временем. Дети – творцы настоящего и будущего. В этом обаяние игры. В игре дети не ставят каких-то иных целей, чем играть.

Таким образом, игра способствует тому, что ребенок переходит к мышлению в плане образов и представлений. Кроме того, в игре, выполняя различные роли, ребенок становится на разные точки зрения и начинает видеть предмет с разных сторон. Это способствует развитию важнейшей мыслительной способности человека, позволяющей представить другой взгляд и другую точку зрения.

Игровая деятельность влияет на формирование произвольности поведения и всех психических процессов – от элементарных до самых сложных. Выполняя игровую роль, ребенок подчиняет этой задаче все свои сиюминутные, импульсивные действия. В условиях игры дети лучше сосредотачиваются и больше запоминают, чем по прямому заданию взрослого. Сознательная цель – сосредоточиться, запомнить что-то, сдержать импульсивное движение – раньше и легче всего выделяется ребенком в игре.

В игровой деятельности у ребенка формируется воображение, которое заключает в себе и отрыв от действительности, и проникновение в нее. Способности к преобразованию действительности в образе и преобразованию в действии, ее изменению закладываются и подготавливаются в игровом действии. Основное значение игры, связанной с деятельностью воображения, состоит в том, что у ребенка развивается потребность в преобразовании окружающей действительности, способность к созданию нового.

В игре прокладывается путь от чувства к организованному действию и от действия к чувству; словом, в игре, как в фокусе, собираются, в ней проявляются и через нее формируются все стороны психической жизни личности; в ролях, которые ребенок, играя, на себя принимает, расширяется, обогащается, углубляется сама личность ребенка. В игре в той или иной мере формируются свойства, необходимые для учения в школе, обуславливающие готовность к обучению.

Влияние игры на развитие личности ребенка заключается в том, чтобы через нее он знакомится с поведением и взаимоотно-

шениями взрослых людей, которые становятся образцом для его собственного поведения, и в ней приобретает основные навыки общения, качества, необходимые для установления контакта со сверстниками. Захватывая ребенка и заставляя его подчиняться правилам, соответствующим взятой на себя роли, игра способствует развитию чувств и волевой регуляции поведения.

Овладевая действиями игры, ребенок одновременно осваивает произвольные стороны психических процессов, а также действия замещения. Также постепенно ребенок осваивает собственно человеческий знаково-символический мир – прежде всего вербально очерченное пространство, которое стандартизирует, социализирует его, а также особое знаково-символическое пространство, где доминируют образы воображения.

Важнейшее значение в развитии воображения детей имеет ролевая игра. В игровой деятельности ребенок учится замещать одни предметы другими, брать на себя различные роли. Все это способствует развитию воображения.

Сюжетно-ролевая игра – это игра, которую придумывают сами дети. В ней отражаются их знания, впечатления, представления об окружающем мире, воссоздаются социальные отношения. У каждой игры есть тема, игровой замысел, сюжет, содержание роли.

Игровые действия происходят в воображаемой ситуации; реальные предметы используются в качестве других, воображаемых; ребенок берет на себя роли воображаемых персонажей. Такая практика действия в воображаемом пространстве способствует тому, что дети приобретают способность к творческому воображению.

Все эти важнейшие качества и способности зарождаются и развиваются не в разговорах со взрослыми и не на занятиях со специалистами, а в сюжетно-ролевой игре. Это такая игра, в которой дети берут на себя роли взрослых людей, и в специально создаваемых ими игровых, воображаемых условиях воспроизводят (или моделируют) деятельность взрослых и отношения между ними.

Задачи сюжетно-ролевой игры – это развитие творческой деятельности и воображение ребенка, который учится оперировать предметами, игрушками как символами, явлениями окружающего мира. В игре эффективно воспитывается умение жить и действовать сообща, оказывать помощь друг другу, развивается чувство коллективизма, ответственности за свои действия. Игра служит и средством воздействия на тех детей, в поведении которых проявляются эгоизм, агрессивность, замкнутость.

Воображение является неотъемлемой частью для полноценной игры. Воображение играет в жизни ребенка большую роль, чем в жизни взрослого, проявляется гораздо чаще и допускает значительно более легкое отступление от действительности, нарушение жизненной реальности.

Воображаемая ситуация игры оказывает постоянное влияние на развитие умственной деятельности дошкольника. Так, в тот момент, когда ребенок дает предмету название в соответствии с игровым замыслом и действует с этим предметом, он совершает переход из плана реального действия с материальными предметами в план умственных действий. Постепенно в игре возникает особый план умственных действий, непосредственно не совпадающий с планом практических действий.

Психологи считают, что для развития воображения необходимо наличие определенных условий: эмоциональное общение со взрослыми; разные виды деятельности.

Создание игровой, воображаемой ситуации (комбинирование событий сюжета, отбор изобразительных средств при выполнении ролей, преобразование материалов, обстановки) есть результат активной деятельности воображения, что и является условием его интенсивного развития.

Все это необходимо для полноценного и гармоничного развития личности дошкольника. Таким образом, из всего вышесказанного следует, что сюжетно-ролевая игра способствует развитию творческого воображения детей дошкольного возраста.

Таким образом, для развития воображения особенно важным возрастным этапом является дошкольное детство. Воображение относится к познавательным процессам детей дошкольного возраста. Все познавательные процессы ребенка развиваются в непосредственной деятельности. Ведущей деятельностью дошкольника является игра, поэтому психические функции дошкольника развиваются эффективнее всего именно в игровой деятельности.

#### **Литература**

1. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – М. : Просвещение, 1999. – 386 с.
2. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л. С. Выготский. – СПб. : Союз, 1999. – 305 с.
3. Эльконин Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – М. : Просвещение, 1999. – 374 с.
4. Запорожец А. В. Психология детей дошкольного возраста: развитие познавательных процессов / А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин. – М. : Знание, 2004. – 670 с.
5. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М. : АСТ, Астрель, 2005. – 672 с.
6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2003. – 712 с.

**DISTANCE EDUCATION:  
HOW TO TEACH ONLINE HISTORY COURSE EFFECTIVELY**

Distance education is growing rapidly in many countries across the world. There are several major reasons for its growing popularity:

1. It provides greater flexibility for the students, who typically build their academic schedule around their professional and family obligations. Students can study online and work outside of their home at the same time. Students can also take online classes while living in a different city or country.

2. Distance education allows for a personalized course of study. If a student is already familiar with the material, she does not have to wait for other classmates to catch up. Instead, he/she can engage into independent study and research the subject matter in greater detail. If a student is having trouble comprehending the material, distance education affords the student with an opportunity to use extra time to gain adequate knowledge of the subject matter.

3. Online classes offer a great variety of learning mediums, such as asynchronous discussions, power point presentations, wiki projects, pod casts, and video and audio lectures, all of which can satisfy diverse learning styles.

4. In the United States of America, distance education is often more affordable than its campus counterpart. In addition, students do not have to pay the cost of gasoline to commute to a school and paying for parking or childcare.

While distance education is often praised for its flexibility and affordability, nonetheless it produces its own, unique set of challenges for both the instructor and students. Factors, which contribute to the poor academic success of students, include inadequate time-management skills, poor knowledge of technology and inability to study independently. In addition, inferior course design, absence of course outcomes and poorly designed assessments, and the lack of student-student and student-instructor interactions can impede students' success. My aim as an online history instructor is to create an exciting and well-designed course, with crystal clear learning outcomes, wide range of assessments, and effective course interaction on all levels.

A well-designed online course consists of four major components:

1. Course Overview and Introduction.
2. Course Organization and Design.
3. Assessments.
4. Student-Student and Student-Instructor Interactions.

*Course Overview and Introduction*

On the first day of class, I post a welcome greeting on the course homepage, where I ask students to read the documents from the online folder titled *Welcome to the Course*. First item in this folder is my personal introduction, where I tell students about myself and my academic background. Likewise, I ask my students to post their personal introductions to the Discussion Board forum titled *Introduce Yourself*. Students are encouraged to tell the class about themselves – their majors, jobs, hobbies and interests, and to share their photos or brief video greeting with the class. The goal is to establish a personal connection between students and the instructor. This activity is an excellent “ice-breaker” and helps the class to start a new semester on a positive note.

In the same folder, I also post my syllabus, which contains a course description and schedule, required software and books, learning outcomes, information on assessments, plagiarism and netiquette, policies on grading, attendance, and office hours.

After the students have read the syllabus and familiarized themselves with the course, they are required to take an online readiness survey, which helps to pinpoint possible lacunae students might have in their knowledge of internet technology and specific course management system used by the college. Students who did not pass the readiness surveys are encouraged to contact the Informational Technology Help Desk for personalized help and training.

After students complete online readiness surveys, they are directed to the folder, titled the *Toolbox of a Historian*. This folder contains information and links for success strategies. The students learn more about the field of history and what historians do. They are encouraged to make parallels between the detective’s work and the work of a historian, where interpretations must be based on a primary source evidence. Next, students read a PowerPoint presentation on how to differentiate and analyze primary and secondary sources. They also read policy on how to avoid plagiarism and bad paraphrase, and how to cite sources correctly. Students are also informed of the consequences of academic dishonesty. In addition, I explain the

meaning of netiquette, which helps promote a civil and respectful tone in all classroom discussions.

The last piece of information in this folder is the letters from my former students, in which they give new students advice on how to succeed in the class. I have gotten excellent feedback from students who read these letters. In short, the *Toolbox of a Historian* provides students with tools necessary for successful completion of an online history class.

#### *Course Organization and Design*

Course organization and design must promote successful student learning. The very first step in this direction is to construct a set of learning outcomes for the course and to provide weekly learning outcomes for each module. I tell the students what they need to learn and master each week. I show them how the weekly learning outcomes are tied into the general learning outcomes for the course. For example, one of the learning outcomes in the History of Modern Western Civilization course that I teach online is to “Examine the interactions of the West and the World from the 17<sup>th</sup> to 21<sup>st</sup> century”. An interaction between the West and the World is a recurrent theme throughout this course, but there is one module where we investigate the Western expansion into Africa. Upon completing readings and assignments for this module, students should be able to reach the following goals: 1. Explain the causes of the New Imperialism. 2. Analyze the effects of the New Imperialism on the western and African societies. 3. Identify stages of the Western imperial expansion into Africa. Having both sets of outcomes (for weekly modules and for the course in general) is necessary to guide students through the course content and to facilitate and assess students’ learning.

The content of my course is divided into weekly learning modules that are presented in a chronological order. Each module provides a to-do list that contains the following information: 1. Brief summary of the period/event under study. 2. List of reading and multi-media sources students have to read, listen, watch and interpret. 3. Requirements for posting to the Discussion Board Forums. 4. Questions to answer and post to the Discussion Board.

Each weekly module is enhanced by a variety of multi-media such as PowerPoint, virtual trips to the European museums, podcasts, recorded lectures, and discussion forums. Last semester I had a great success with using open course content from the Harvard Extension School. My students were given a terrific opportunity to watch lec-

tures given by the Harvard Professor Charles Maier on the topics of *New Imperialism and First and Second World Wars*.

An asynchronous discussion constitutes a substantial portion of my online course. Students who do not actively participate are not given credit for being present. Students are required to post a minimum number of responses to the instructor's questions and comments to other students' posts. Online discussions can be a liberating environment for those students who are shy and are not comfortable participating in the face-to-face classroom environment. My goal is to design an effective and engaging discussion that promotes learning, reinforces critical writing skills and sustains thoughtful participation on behalf of students. Some of the guidelines I use to achieve this goal are as follows:

1. Give choices. I provide students with a wide variety of questions or topics to choose from, so the conversations do not become redundant.

2. Construct open-ended and relevant questions, which involve a variety of primary and secondary sources and are designed to promote critical thinking skills.

3. Encourage active learning. Active learning is a key to getting students engaged.

4. Be organized and clear in creating discussion board forums. Even though majority of students are probably familiar with an online environment, not every student has adequate knowledge of specific course management system used by the college. It may take some time for a student to learn how to navigate course materials and participate in asynchronous discussions; therefore, I try to create a simple and organized format.

5. Be present in a discussion. Just as students have to be present and active in online discussions, instructors also need to be present.

6. Netiquette. To promote safe learning environment, online exchanges must be done in a civil and respectful manner. Students are asked to treat everybody in the class with respect and be mindful of diverse opinions, life experiences and backgrounds of other students. I also expect my students to be cautious in using sarcasm or humor. When responding to someone else's message, I suggest to students to address the ideas, not the person and not to post inappropriate or offensive messages to the Discussion Boards. Students are encouraged to see their instructor if they have a problem concerning the requirements, grades or another student.

7. Determine how discussions must be graded, craft grading rubric and share this information with the students in the beginning of the semester.

#### *Assessments*

Students are assessed in the variety of ways. Each week I assess and grade students' contributions to the discussion board forums. Students are also required to complete weekly quizzes, which designed to promote deeper comprehension and retention of the subject matter. There are typically few major exams in the course, several research papers and object presentations.

It is imperative for the instructor to provide clear, detailed instructions and grading criteria for the course assignments. I usually provide my students with grading rubrics for the discussion board forums and research papers. A grading rubric for the discussion forums includes such grading criteria as the grasp of relevant historical facts and concepts, depth of content analysis, quality of follow-up postings, content contribution and length, late submission, and clarity and mechanics of the posts. Detailed grading rubric helps students to learn and successfully meet expectations of the course. I design assignments for the course with the course learning outcomes in mind. Each individual assignment aims to assess how the students meet the learning outcomes of the individual modules and the general course learning outcomes.

#### *Student-Student and Student-Instructor Interactions*

Academic success of an online course is also based on the effective interaction and collaboration between all participants in the course, including the Instructor. In my course, students are required to post their answers to the Instructor's questions, and to provide constructive feedback for their classmates. Students know that they will not earn any points by merely agreeing with the author of the post. They need to define strengths and weaknesses of the post and to ask thoughtful questions in order to generate a debate. I am always present in the discussions by replying to students, affirming good points and asking questions to promote further thinking.

The Instructor must provide students with continual dialogue, questioning, and feedback for the course to be effective. It is also important for the Instructor to state response times for grading assignments and for answering emails. A well-designed online course is crucial for the students' success and requires thoughtful and analytical planning on the part of the Instructor.

## **РОЛЬ И МЕСТО ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ С ВЫСШИМ ОБРАЗОВАНИЕМ (НА ПРИМЕРЕ ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА)**

Принят новый Закон об образовании, в котором предусмотрено создание в вузах подготовительных отделений. Слушателями этих структурных подразделений должны стать абитуриенты, имеющие льготы при поступлении, но не прошедшие по конкурсу в рамках квоты, которая будет специально выделяться в бюджетном наборе. Не секрет, что абитуриенты-льготники создают серьезные проблемы вузам при зачислении на бюджетные места. Они часто не совсем адекватно оценивают свои возможности и стремятся поступить на направления, специальности, требующие высокого уровня подготовки. Имея невысокие результаты ЕГЭ, они, тем не менее, поступая вне конкурса, занимают бюджетные места, лишая возможности обучаться абитуриентов с более высокими результатами ЕГЭ, хорошей базой и мотивацией к обучению. Впоследствии многие из таких абитуриентов, став студентами, не выдерживают высокого уровня требований к процессу обучения и подлежат отчислению. Введение квоты для абитуриентов-льготников при зачислении в вузы позволит решить задачу повышения уровня подготовленности абитуриентов к обучению в вузе. Для абитуриентов-льготников, не прошедших по конкурсу, будут создаваться подготовительные отделения, которые должны будут повысить уровень их подготовки, помогут проверить, насколько правильным является выбор того или иного направления обучения.

Подготовительные отделения не впервые создаются в вузах. На разных этапах развития высшего образования в нашей стране они создавались для решения различных задач.

После Октябрьской революции 1917 г. перед молодым государством наряду со многими проблемами, которые надо было решать, встала и проблема воспитания собственных квалифицированных специалистов, создания новой советской интеллигенции. Для успешного решения этой задачи 17 декабря 1920 г. СНК РСФСР издал декрет об организации рабфаков при высших учебных заведениях страны. А еще 19 августа 1920 г. рабочий факультет был создан при Иркутском университете (заведующим был назначен Д. Я. Райхбаум) [8, с. 13–14].

Рабочий факультет выполнял функции подготовительной школы для высших учебных заведений. 18 марта 1923 г. факультет стал носить название «Рабочий факультет имени Н. Н. Яковлева».

К 1 января 1924 г. на рабочем факультете обучалось 438 студентов. Из них по социальному составу: рабочих – 261, земледельцев – 140, лиц нефизического труда – 37. По партийности: членов РКП – 110, членов РКСМ – 171, беспартийных – 157. По принадлежности к профсоюзам: членов профсоюзов – 337, не состоящих в профорганизациях – 101. По возрасту: до 20 лет – 132, от 20 до 25 лет – 196, от 25 до 30 лет – 76, от 30 и более – 34. По полу: мужчин – 332, женщин – 106, по национальности: русский – 390, евреев – 19, бурят – 18, якутов – 4, поляков – 3, латышей – 1, литовцев – 1, корейцев – 1, хакасов – 1.

В 1925/26 учебном году на иркутский рабфак будет принято 200 человек. По организациям места распределяются следующим образом: губком РКП(б) – 30 мест, губком РЛКСМ – 30 мест, ГСПС – 60 мест, гик – 50, губком РКП(б) енисейский – 10, Якутская Республика – 10, Бурятская Республика – 10. К основным местам на случай установлено 100 мест дополнительных. Срок приема заявлений в президиум рабфака не позднее – 1 июля.

Обучение на рабочем факультете длилось 3 года. Первый год студенты обучались по общеобразовательной программе, следующие два года обучение продолжалось по следующим уклонам: техническому, биологическому, общественно-экономическому направлению. В 1924 г. на факультете имелось 36 преподавателей, из них, профессоров – 3, преподавателей факультетских – 7, сторонних преподавателей – 26. При рабфаке действовали учебно-вспомогательные учреждения – кабинеты. Кабинетом естествознания заведовал П. В. Друзин, химии – М. М. Занько, физики – Д. Я. Райхбаум, родного языка – И. М. Камов, графической грамотности – А. Б. Эренбург, научного социализма – Р. А. Знаменская.

При рабочем факультете имелись интернат для иногородних на 235 человек и столовая. Студенческая работа была сосредоточена в студпрофкоме. Учебная часть, канцелярия и столовая рабфака размещались на углу улиц К. Маркса и Красной Звезды (Сухэ-Батора), № 1/29, в здании напротив находилось общежитие № 1. Общежитие № 2 находилось рядом – в доме № 3 по ул. Красной Звезды (Сухэ-Батора), общежитие № 3 располагалось в доме № 23 по ул. К. Маркса [11].

Рабфак при ИГУ просуществовал до 1938 г. Распоряжением Наркомпроса 15 июля 1938 г. Иркутский рабфак был закрыт на год позже рабфака МГУ [8, с. 34]. Необходимость в существовании рабочих факультетов отпала. Нужное количество выпускников для формирования студенческого состава вузов теперь стали давать школы. Рабфаки успешно выполнили поставленные перед ними задачи по пролетаризации вузов. Рабочий факультет ИГУ внес немалую лепту в это общее дело. За годы деятельности рабфака было подготовлено около семисот человек, ставших впоследствии инженерами и преподавателями, поэтами и писателями. Все они явились первыми кадрами советской интеллигенции в Сибири [12, с. 3].

К идее регулирования состава вузовского студенчества и подготовки к поступлению в вузы некоторых категорий молодежи вернулись в 1970-е гг. В 1970 г., в соответствии с Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 20 августа 1969 г. № 681 «Об организации подготовительных отделений при высших учебных заведениях» [9, с. 77–80], в ИГУ было открыто подготовительное отделение: можно сказать, это было «второе издание» рабфака. И хотя старый термин «рабфак» при этом в официальных документах не использовался, в неофициальной речи, а потом и в вузовских документах и в СМИ он обрел вторую жизнь, нередко употреблялся даже без кавычек.

Рабфак и рабфаковец. Эти слова как бы заново родились, пришли из далеких 1920–1930-х гг., но приобретя несколько иной смысл. Рабфаки 1920–1930-х гг. являлись общеобразовательными учебными заведениями, осуществлявшими подготовку к поступлению в вузы молодежи, не получившей своевременно среднего образования. Рабфаки 1970-х гг. призваны были, повышая уровень общеобразовательной подготовки рабочей и сельской молодежи, создавать ей необходимые условия для продолжения обучения в вузе. Эта новая форма обучения содействовала обновлению социальной структуры советского студенчества, обеспечивала более широкий приток в вузы молодежи, прошедшей жизненную школу, твердо определившей свое призвание.

Например, в 1972 г. на факультеты университета было принято 80 выпускников подготовительного отделения, из них: 42 рабочих, 16 колхозников и 21 демобилизованный из рядов Советской армии; кроме того, из 80 студентов 30 человек имели стаж работы 1 год, 31 человек имел стаж работы от 2 до 5 лет и 19 чело-

век имели стаж работы более 5 лет [3, л. 66]. Таким образом, подготовительное отделение стало важным ресурсом пополнения студенческого коллектива юношами и девушками – представителями различных социальных слоев, имевшими определенный жизненный опыт и чаще всего представлявшими себе свою роль и место в будущем.

Своеобразная связь и преемственность первых рабфаковцев и слушателей рабфака ИГУ 1970–1980-х гг. наблюдалась на протяжении всего периода существования подготовительного отделения. Ежегодно в начале декабря проводилось торжественное собрание, посвященное началу учебного года на подготовительном отделении. Часто на такие собрания приглашались рабфаковцы – ветераны 1920–1930-х гг.

Основной задачей подготовительных отделений было повышение общеобразовательной подготовки на безвозмездной основе уволенных в запас военнослужащих, рабочих и колхозников, создание им необходимых условий для поступления в вузы. В постановлении говорилось, что на подготовительные отделения принимаются лица с законченным средним образованием из числа передовых рабочих, колхозников и демобилизованных из рядов Вооруженных Сил СССР. Молодые рабочие и колхозники, поступающие на подготовительные отделения, должны были иметь стаж практической работы не менее одного года. Отбор и направление молодежи на эти отделения осуществлялся непосредственно руководителями промышленных предприятий, строек, организаций транспорта и связи, совхозов, колхозов, командованием воинских частей по рекомендации партийных, комсомольских и профсоюзных организаций. Лица, окончившие подготовительные отделения и успешно выдержавшие выпускные экзамены, зачисляются на 1-й курс высших учебных заведений без сдачи вступительных экзаменов.

В 1970 г. на подготовительное отделение ИГУ впервые было принято 100 человек, их отобрали из 223 желающих [4, л. 25].

Перед слушателями подготовительного отделения ставилась задача: восстановить, закрепить и углубить знания за курс средней школы и быть готовым к выпускным экзаменам по предметам, необходимым для поступления на выбранные факультеты, в рамках школьной программы для поступающих в вузы. Конечно, важную роль в решении этой задачи должны были играть сами слушатели, проявляя настойчивость и трудолюбие. Однако без

помощи преподавателей эту задачу им было не решить. А на подготовительном отделении за весь период его существования работали действительно замечательные педагоги. У истоков подготовительного отделения стояли Элеонора Ивановна Логунова, Ирина Михайловна Красовская, Любовь Васильевна Ощепкова, Нина Гдальевна Дорфман, Нина Вениаминовна Видинеева, Любовь Георгиевна Зверева, Маргарита Георгиевна Казарова. Немного позже пришли работать как в качестве штатных преподавателей отделения, так и почасовиков Зоя Георгиевна Сафонова, Мюда Борисовна Серебрянникова, Любовь Владимировна Сальникова, Вера Петровна Адельсон, Софья Моисеевна Меркулович, Лидия Константиновна Гаревская, Екатерина Георгиевна Малимонова, Тамара Ивановна Выборова, Галина Васильевна Оглезнева, Александр Евгеньевич Шубин, Вадим Петрович Шахеров, Татьяна Георгиевна Герасимова, Екатерина Григорьевна Попова, Альвина Дмитриевна Федорова, Лидия Николаевна Велижанина и мн. др.

Становление подготовительного отделения шло трудно. Из 100 человек, принятых в 1970 г., только 55 успешно закончили подготовительное отделение и продолжили обучение на факультетах. Это был один из самых плохих результатов среди университетов страны [4, л. 25].

Но зато выпускники рабфака принесли с собой в студенческие коллективы идейную зрелость, трудолюбие, упорство, коллективизм, дисциплинированность. В 1972 г. из 100 человек, принятых на подготовительное отделение в 1971 г., выдержали экзамены и продолжили обучение на факультетах уже 80 человек [3, л. 61, 66]. В последующем, на протяжении 1970-х гг. год за годом увеличивался план набора и постоянно рос процент выпуска на факультеты.

Первые два года работы показали неэффективность обучения по вечерней форме, так как слушатели групп вечернего обучения не получали по месту работы надлежащих условий для обучения [2, л. 20–22]. Некоторое время обучение на подготовительном отделении осуществлялось только по дневной форме, в 1981 г. появилось заочная форма [3, л. 61, 179].

В 1972 г. для отделения был выделен аудиторный фонд, кабинет для преподавателей в третьем корпусе университета (ул. Ленина, 3). Одна из аудиторий была оснащена необходимыми техническими средствами. Лекции и лабораторные занятия в

технических группах проводились также в первом корпусе университета (бульвар Гагарина, 20) [3, л. 61]. Впоследствии, в 1976 г., подготовительное отделение переехало во второй корпус университета (ул. К. Маркса, 1), а последние годы работы подготовительное отделение располагалось в восьмом корпусе университета (ул. Улан-Баторская, 10). Библиотека университета обеспечила слушателей необходимыми учебными пособиями: кроме того, силами слушателей и преподавателей был создан свой фонд необходимой учебной литературы [3, л. 62]. Иногородние ребята были обеспечены общежитием, со временем за подготовительным отделением было закреплено общежитие № 1 университета (ул. 25 Октября, 25). В распоряжении живущих в нем были читальный зал, кухня, оборудованная газовыми плитами [7, с. 1]. Всем успевающим слушателям выплачивалась стипендия.

Необходимо отметить, что с первого года начали складываться и умножаться традиции подготовительного отделения. По инициативе комсомольцев была создана самостоятельная комсомольская организация. Рабфак стал своеобразной кузницей студенческого актива: большинство слушателей активно работали в составе комсомольской и профсоюзной организаций. В 1974 г. на подготовительном отделении была создана партийная группа из числа коммунистов – преподавателей и слушателей. Коммунисты – выпускники отделения вносили большой вклад в укрепление общественной жизни университета. Только в 1977 г. в состав комитета ВЛКСМ университета входили 6 коммунистов – выпускников отделения. В 1980 г. 9 партгрупп университета из 31 возглавляли коммунисты-выпускники отделения [1, с. 2–3].

Партийная организация, совместно с комсомольской организацией, несомненно, играли большую роль в работе подготовительного отделения. Главным в их работе было всестороннее изучение причин, влияющих на успеваемость, развитие товарищеской требовательности и взаимопомощи – это должно было улучшить в целом учебно-воспитательную работу на отделении. В связи с этим большое внимание уделялось организации работы кураторов.

Для повышения успеваемости слушателей использовались стенная печать, рейды в общежитие, встречи со студентами – выпускниками отделения, беседы деканов и преподавателей факультетов о будущей профессии. Совместная целенаправленная работа преподавателей, партийной и комсомольской организа-

ций давали положительные результаты: за период с 1976 по 1979 г., например, успеваемость слушателей подготовительного отделения возросла на 4 % и составила в 1979 г. 85 % [1, с. 2-3].

Важным направлением совершенствования учебно-воспитательной работы на отделении считалось повышение общественно-политической активности слушателей. С этой целью в группах проводились политинформации. Они проводились еженедельно по утвержденному плану. Один раз в месяц организовывались лекции о международном положении, о внешней и внутренней политике советского государства. Важной формой воспитания молодежи, развития их активности являлся Всесоюзный ленинский зачет. Для того чтобы сдать зачет, комсомолец не только должен был изучать работы В. И. Ленина, но и повышать успеваемость, дисциплину и общественно-политическую активность.

Говоря о формировании традиций подготовительного отделения, необходимо отметить, что традиционным стало участие слушателей отделения во всех общеуниверситетских мероприятиях: воскресниках, смотрах художественной самодеятельности, соревнованиях на лучшее общежитие, смотрах стенной печати, встречах с ветеранами труда и войн, учеными, поэтами, актерами. Поступив на факультеты, вчерашние рабфаковцы продолжали вести большую общественную работу. Когда вчерашние рабфаковцы приходили на факультеты, они становились костяком, основой студенческого актива.

Уже во время учебы на отделении рабфаковцы старались ни в чем не отставать от студентов. За время существования отделения слушатели неоднократно создавали строительные отряды.

В 1980 г. рабфак отмечал свое десятилетие. За эти годы 1252 слушателя подготовительного отделения стали студентами университета [18, с. 1]. К 1985 г. рабфак окончили уже 2184 человека [10, с. 2].

Рабфаковцы 1980-х гг., как и рабфаковцы 1970-х гг. с огромной теплотой отзывались о подготовительном отделении, о своих товарищах, о преподавателях, которые помогали им наверстать упущенное, вспомнить забытое. «Жизнь на рабфаке самая интересная, рабфаковская дружба самая крепкая, память о рабфаке самая долгая!» [5, с. 2].

Выпускники всех лет, а подготовительное отделение в ИГУ просуществовало 21 год, всегда отмечали, что рабфак дал им не только знания, он дал им привычку к учебе. Что ни говори, а не-

сколько лет перерыва (служба в армии, работа на производстве) настроенности на получение знаний не прибавляют, скорее наоборот. И если человек пришел с желанием учиться и честно работает, проблем с учебой не возникает [6, с. 1].

Итак, «второе издание» рабфака – подготовительные отделения 1970–1980-х гг. – выполнили поставленную перед ними задачу: регулирование социального состава студенчества, создание условий для поступления в вузы абитуриентов – рабочих, колхозников, демобилизованных из рядов Советской армии. В настоящее время вновь возникает необходимость в создании подготовительных отделений. Естественно, на новом этапе развития высшего образования перед ними ставятся другие задачи. Теперь не стоит задача формирования социального состава студенчества, однако остается задача подготовки определенной категории абитуриентов к поступлению и обучению в вузе.

#### Литература

1. Видинеева Н. В. С товарищеской требовательностью // Иркут. ун-т. – 1980. – 14 мая.
2. ГАИО. Ф. 130. Оп. 1. Д. 242.
3. ГАИО. Р. 71. Оп. 1. ед. хр. 2741.
4. ГАНИ. Ф. 132. Оп. 1. д. 237.
5. Донгак Ч. Рабфаковец сегодня – рабфаковец всегда // Иркут. ун-т. – 1985. – 4 дек.
6. Еньгин С. Рабфаковец о рабфаке // Иркут. ун-т. – 1990. – 11 апр.
7. Иркут. ун-т. – 1975. – 17 дек.
8. Иркутский государственный университет им. А. А. Жданова. Крупнейший учебно-методический и научный центр Восточной Сибири (Краткий исторический очерк). – Иркутск, 1978.
9. КПСС в резолюциях и решениях съездов, конференций и пленумов ЦК. Т. 10. 1969–1971. – М. : Полит. лит., 1972.
10. Камагорова Е. Как первый учитель // Иркут. ун-т. – 1985. – 4 дек.
11. Терновая И. И. Как учились иркутяне [Электронный ресурс] / И. И. Тернова, И. В. Терновой. – URL: <http://www.moi-goda.ru/kak-uchilis-irkutyane/kak-uchilis-irkutyane> (дата обращения: 12.02.2012).
12. Шавелкин В. История первого рабфака // Иркут. ун-т. – 1984. – 14 марта.

## **К ВОПРОСУ ОБ ОПТИМИЗАЦИИ ВУЗОВ В КАЗАХСТАНЕ**

В конце прошлого века, когда произошло первое крупное реформирование системы высшего образования в Казахстане, параллельно была разрушена система профобразования, которая позволяла готовить молодежь к реальной работе на производстве. Возникла ситуация, что молодежь массово настроилась на поступление в вузы. В тот период вузы могли вместить лишь 20–30 % от числа всех выпускников школ, существующая в то время сеть вузов не справлялась с увеличившимся потоком абитуриентов, и, как следствие, это дало толчок к увеличению числа вузов. Конечно, тенденция к увеличению количества желающих получить высшее образование позитивна, но важно, чтобы качественное образование студенты могли получить во всех созданных в республике высших учебных заведениях.

Во Франции, Германии, Финляндии, даже в Китае образование рассматривают, прежде всего, как заботу государства об обществе. Там, конечно, тоже есть платное образование, но оно не массовое – у него другое назначение. Мы же сейчас столкнулись с тем, что не каждая семья может заплатить за образование своего ребенка в той сумме, которую требует выложить за подготовку специалиста Министерство образования и науки Республики Казахстан (МОН РК), так как сложно рядовому казахстанцу со средней заработной платой изыскать такие ресурсы.

Высшее образование, с одной стороны, стало бизнесом, так как и частные вузы, и МОН РК через систему государственных вузов зарабатывают деньги. С другой стороны, высшее образование не может быть бизнесом, так как цели, которые преследует создание высших учебных заведений, – это, прежде всего, подготовка специалистов высшей квалификации, которые в дальнейшем будут нести ответственность за развитие государства.

Изначально необходимо учитывать, что все люди разные – и по талантам, и по физическим данным, и по положению в семье и обществе, и по поставленным целям и возможностям. Поэтому образование должно быть дифференцированным, с правом широкого и свободного выбора. Личная точка зрения каждого из нас, так же как и любого студента, должна выражаться возможностью свободного выбора наиболее близких по духу образователь-

ной программы и конкретного вуза. Но при этом основа, фундамент знаний, конечно, должны быть едины.

В получении высшего образования заинтересована преимущественно молодежь – наиболее трудоспособная часть населения. Государство не может обеспечить финансирование всех желающих получить высшее образование, поэтому у нас в Республике Казахстан внедрена конкурсная система предоставления государственных грантов на получение высшего образования. Желающих обучаться в вузах гораздо больше, нежели предоставляемых грантов, в результате финансирование высшего образования все чаще отдается на откуп семье, работодателям, спонсорам и т. п. Финансы же, которые выделяются государством для студентов – обладателей грантов, начинают подвергаться более жесткому контролю, так как неэффективное их расходование является слишком большой роскошью. Вузам приходится доказывать государству, что конкретно было сделано на выделенные средства. Более того, даже если финансирование образования осуществляется за счет средств самого обучающегося, подобная процедура отчета сохраняется. То есть вуз должен отчитываться непрерывно о том, каким образом осуществляется образовательный процесс и ведется подготовка специалистов. Это является серьезной проблемой автономности и препятствием для развития вузов, осуществляющих образовательный процесс за счет средств обучающихся студентов.

В сегодняшних реальных условиях, когда высшее образование становится массовым, разрушилась его прежняя социальная база, а с нею и однозначность определения целей и содержания высшего образования. С середины 1990-х гг. государство предоставило возможность создавать частные вузы, доверив данным учреждениям функции по подготовке специалистов с высшим образованием. Появились частные университеты, институты, академии, и вместе с ними появились студенты – выходцы из разных социальных слоев, с разными запросами и разными перспективами использования приобретенного интеллектуального и культурного капитала. В среднем по Республике Казахстан оплата обучения в частных вузах, как правило, всегда была и остается существенно ниже, нежели стоимость гранта или обучения в коммерческих группах государственных высших учебных заведений. Негосударственный вуз, ведя гибкую ценовую политику, привлекает абитуриентов в число своих студентов.

Когда иногда возникает вопрос: «Каким будет высшее образование в конце XXI в.?», сразу вспоминается один афоризм мудрого Черчилля: «Настоящий большой политик с умным видом делает неправильный прогноз, а потом с таким же умным видом объясняет, почему его прогноз оказался неверным». И все-таки хочется заглянуть вперед, отметив, что высшее образование глобальным и единым для всего мира не станет (только в отдельных компонентах). Не станет оно (как образование в целом) и национальным, но оно может стать эффективным и профессиональным, а следовательно, дифференцированным.

Образование – часть деятельности социума, поэтому институциональные проблемы не менее важны, чем сущность образования. Материальное и финансовое обеспечение, структура, механизмы функционирования, мотивация – все должно быть выстроено в обществе как эффективный социальный институт, причем один из важнейших (кстати, при всей значимости материальной стороны необходимо четко понимать, что образование – не торговое предприятие). В настоящее время мы, скорее, видим обратную картину. Однако положение совсем небезнадежно. Процесс оптимизации вузов, безусловно, назрел, но по какому пути должна идти оптимизация? На наш взгляд, на первоначальном этапе следует избавиться от псевдо-образовательных учреждений, функционирующих по принципу торговых ларьков аттестатами и дипломами. Скорее всего, их следует лишить лицензий, исключая комплекс продуманных мер, в том числе декларативных.

Вопрос об оптимизации образования выступает в первую очередь как вопрос о прозрачности процесса оптимизации. Прежде чем судить о достоинствах и недостатках какой-либо подсистемы образования, необходимо понимать ее суть и соотношение с собственной надсистемой. Современный частный вуз сегодня стоит перед проблемой выживания и самоопределения. Занимаясь вопросами повышения качества подготовки студентов, развиваясь, частные вузы в основном конкурируют совсем не за студентов и не за признание работодателями или профессиональными ассоциациями, а за благосклонное отношение государственных чиновников МОН РК.

В Казахстане одним из субъектов внешней среды для оценки качества деятельности университетов является государство. Для населения республики оно, возможно, единственный агент с известными источниками информации о намерениях, конкретны-

ми людьми, воплощающими эти намерения в жизнь, и более-менее предсказуемыми реакциями на различные действия вуза. Другие агенты (работодатели, студенты, профессиональные объединения) не так четко различимы во внешней среде, как государство. Взаимодействие вузов с государством имеет четкие формы (аттестация, рейтинг, внешняя оценка учебных достижений (ВОУД), лицензирование), в то время как взаимодействие с другими вовлеченными сторонами чрезвычайно размыто. Оценка качества обучения в вузе существует для респондентов в двух параллельных измерениях: рыночном (признаваемом студентами и работодателями) и государственном.

Частный вуз, как правило, получает в число своих студентов молодежь, не получившую государственный грант и имеющую недостаточно денег для обучения в государственных вузах на коммерческих (платных) отделениях. Ведь и в области платного образования государственные вузы отнюдь не торопятся уступать дорогу частным. Однако по отношению к частным вузам у населения сохраняется стереотип восприятия, к ним относятся как к нестабильным и постоянно находящимися в статусе «незаконно-рожденных пасынков», над которыми постоянно «занесен топор».

Более чем за 15 лет работы на рынке образовательных услуг много негосударственных вузов стали вполне конкурентоспособными. Не имея государственного финансирования или имея частичное незначительное финансирование, большое количество частных вузов выполняют огромную работу наравне с государственными вузами, конкурируют в различных конкурсах и проектах, проводят научные и социально значимые исследования за счет собственных фондов. Материальные базы в большинстве частных вузов к настоящему моменту уже вполне сравнимы с «имуществом», которым владеют государственные университеты, а в отдельных случаях они даже лучше. В частные университеты студенты приходят, поскольку здесь дифференцированная оплата, администрация ведет борьбу с коррупцией, и студентам создаются все условия для обучения.

Возникает ситуация, что на платных отделениях государственных вузов ощущается недобор студентов. Чтобы привлечь молодежь в государственные вузы, чиновниками соответствующих структур проводятся всевозможные акции (как правило, в преддверии работы приемных кампаний), угрожающие существованию частных образовательных учреждений, при этом ис-

пользуются различные аргументы и поводы. Подтверждением сказанному могут служить, например, очередное заявление МОН РК в СМИ о том, что для Республики Казахстан недопустимо большое количество вузов и пора начать очередной процесс оптимизации, сократив количество вузов до общемировых пропорций, оставив в каждой области по одному частному вузу. Подобные утверждения не бесосновательны, с ними можно согласиться, но у преподавателей и администрации частных вузов нет уверенности в том, что будут оптимизированы вузы, в которых ведется подготовка кадров на низком уровне.

Широкое освещение аналогичной информации, безусловно, наносит «удар» по имиджу частных вузов, вызывает ситуацию нестабильности и уже сейчас создает проблемы для работы приемной комиссии в летний период. Хотя несколько раз «волна» оптимизации вузов в РК уже проходила, объективно картина существенно не изменилась. Схема оптимизации проста – часть вузов объединяется под «одной крышей», получив одну государственную лицензию на право осуществления образовательной деятельности, в реальности продолжая функционировать как отдельные образовательные структуры. Возникает картина псевдооптимизации, так как фиксируемое МОН РК число вузов сокращается. Частные вузы Казахстана пока не имеют реальной поддержки ни в форме получения государственных грантов на подготовку кадров, ни в получении общежитий и других сторон социальной жизни студентов, которые учатся на свои или родительские деньги. Дискриминация негосударственного сектора высшего образования – это дискриминация части казахстанской молодежи. Между тем негосударственных студентов не бывает, государство должно позаботиться о хорошем образовании, а значит, об образовании для всех.

Выполнение миссии университета возможно, если вуз состоялся как образовательное учреждение, укрепил свое положение на рынке образовательных услуг, а продукт труда вуза востребован потребителем (студентами и их будущими работодателями). Цели, которые поставлены государством перед высшим образованием, одинаково звучат для высших учебных заведений – государственных и частных, задачи, решением которых занимаются педагогические коллективы, тоже идентичны, следовательно, и отношение государства к высшим учебным заведениям различных форм собственности должно быть абсолютно одинаково.

**КРЕДИТНАЯ СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ –  
ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА  
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ**

Одним из характерных признаков развития современного казахстанского общества является расширение влияния процессов глобализации и взаимной интеграции социально-культурных и образовательных систем. Образование становится одним из главных государственных приоритетов. Социально-экономические и научно-технические преобразования в казахстанском обществе повышают требования к образовательной системе, усиливают конкурентоспособность образовательных услуг. Как известно, в условиях глобальной конкуренции побеждает тот, кто обеспечивает наиболее высокое качество образования. Вполне очевидно, что для развития международного сотрудничества, выхода на мировой рынок необходимо не только производить качественную продукцию, но и предоставлять качественные услуги, в том числе и образовательные, признанные соответствующими международным стандартам.

Государственная политика Республики Казахстан ориентирована на то, чтобы наша страна заняла достойное место в мировом сообществе. Государство берет на себя обязательство развивать систему высшего образования для интеграции в единое образовательное пространство с тем, чтобы двигаться в сторону сближения с другими образовательными системами, сохраняя при этом национальные ценности и особенности своей страны. Казахстанская образовательная система развивается в соответствии с Болонской декларацией, которая предполагает четыре главных положения:

- введение двух уровней высшего образования (бакалавр и магистр);

- накопительная система начисления зачетных баллов (ECTS), суть которой сводится к предоставлению студенту возможности слушать курсы последовательно в разных университетах Европы;

- признание к 2010 г. университетского диплома любой страны – участницы Болонского процесса во всех других странах, подписавших декларацию;

- свободная миграция трудовых ресурсов, равенство прав граждан разных стран при приеме на работу.

Профессиональный интерес к кредитной технологии обучения вузы Казахстана проявили в конце прошлого века. Был разработан план поэтапного освоения вузами кредитной технологии обучения. На первом этапе основное внимание было уделено обсуждению вопроса о целесообразности и последствиях замены академического часа как основного инструмента измерения трудоемкости освоения образовательно-профессиональных программ кредит-часом.

Вторым, и достаточно сложным, этапом на пути освоения кредитной технологии стала необходимость разъяснить преподавателям целесообразность перехода на новую единицу и принципы измерения трудоемкости учебных дисциплин и сломать стереотипы о том, что система образования на постсоветском пространстве лучшая. Многие педагоги поначалу сопротивлялись нововведениям, но постепенно приходило понимание, что проводимая замена не является механической операцией по переходу с одних метрических единиц на другие, а требует пересмотра принципов организации учебного процесса и перестройки взаимоотношений между преподавателями и студентами.

Несомненно, в Болонской системе видится много положительных перспектив, которые затрагивают интересы всех государств. В условиях развитых рыночных отношений в Казахстане и глобализации рыночных услуг, получивших отражение в Болонской конвенции, существенно трансформируется социальный заказ на подготовку специалистов, и в связи с этим меняется роль образования.

Как было отмечено, основным направлением развития высшего образования в Казахстане является его модернизация в соответствии с положениями Болонской декларации, один из принципов которой – внедрение кредитной системы обучения как новейшей модели организации учебного процесса.

При этом казахстанские образовательные учреждения провели большую работу:

- пересмотрены подход и отношение к обучению в течение всей жизни; приближено обучение к учащемуся, идет активное взаимодействие с местными сообществами и предприятиями;

- принята такая образовательная политика, которая поддерживает признание предшествующего обучения для свободного допуска к дальнейшему обучению;

- пересмотрены содержание обучения и навыки в учебных курсах, а также характер образовательных программ;

- используются Приложение к диплому, кредиты ECTS и портфели навыков для ведения и учета успехов обучения, обеспечиваются индивидуальные образовательные траектории;

- все квалификации выражаются в терминах очевидных контрольных точек: квалификационных характеристиках, характеристиках уровня обучения, результатах обучения, связанных с предметом и основными компетенциями;

- интегрируется идея непрерывного обучения в течение всей жизни во всеобщую стратегию, глобальный план развития и т. п.;

- развивается партнерство с другими заинтересованными учреждениями, организациями и т. д. [1].

Во исполнение Закона Республики Казахстан «Об образовании» от 27 июля 2007 г. № 319-III Министерством образования и науки Республики Казахстан приказом от 22 ноября 2007 г. № 566 утверждены Правила организации учебного процесса по кредитной технологии обучения.

В КУ «Болашак» разработан ряд документов по переходу на кредитную систему обучения: «Положение об организации учебного процесса по кредитной технологии обучения в Карагандинском университете «Болашак», «Методические указания по разработке учебно-методического комплекса для обучающихся по кредитной технологии», «Методические указания по проведению лекционных, семинарских (практических) и лабораторных занятий в условиях кредитной системы обучения», «Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов под руководством преподавателя (СРСР) в условиях кредитной системы обучения» и др., содержащие основные принципы организации учебного процесса и практическую интерпретацию эксперимента в условиях университета.

Гуманитарно-педагогический факультет КУ «Болашак» с 2007/08 учебного года осуществил поэтапный переход на кредитную систему обучения. Была проведена большая работа по обеспечению учебного процесса учебно-методическими комплексами, включающими силлабусы, тезисы лекций, планы семинарских занятий, задания для самостоятельной работы студентов, контрольные вопросы, тестовые задания, рекомендации по организации самостоятельной работы студента под руководством преподавателя и другие виды работ. Были разработаны

переходные базовые учебные планы, в которых трудоемкость изучения дисциплин указывалась одновременно в академических и в кредитных часах (1 кредит = 45 академическим часам). Впоследствии на их основе были созданы рабочие учебные планы, в которых все учебные дисциплины были распределены по модулям с указанием последовательности и обязательности их изучения, а также регламентировалось соотношение аудиторной и самостоятельной работы студентов в пределах кредитных часов, отведенных на изучение каждой учебной дисциплины.

Накопленный за эти годы практический опыт работы в условиях кредитной технологии обучения позволяет сравнить ее с линейной и сделать некоторые выводы относительно эффективности обучения в условиях кредитной системы. Установлено, что основная ее цель – стимулирование мобильности и создание условий для свободного перемещения студентов, преподавателей, научных работников, менеджеров образования, а также обеспечение трудоустройства выпускников университетов на европейском рынке труда и повышение конкурентоспособности государства.

Кредитная система обучения направлена на повышение уровня самообразования и творческого освоения знаний на основе индивидуализации, выборности образовательной траектории, учета объема знаний в виде кредитов и установления партнерских отношений между субъектами образовательного процесса. Учет объема знаний в виде кредитов позволяет отслеживать достигнутый уровень знаний и умений студентов на отдельных этапах процесса обучения.

Как известно, в традиционной системе обучения основной функцией педагога является передача знаний в готовом виде, а функцией учащегося – восприятие и усвоение учебного материала. В новых условиях кредитной системы востребован педагог, владеющий современными образовательными технологиями, направленными на развитие личности обучаемого, его творческих сил и способностей и познавательной активности. Кредитная технология обучения предполагает отказ от традиционной методики чтения лекций, замену их анализом наиболее сложных проблем, дискуссией, указанием – на что конкретно нужно обратить внимание в лекционном материале. Все это влечет за собой необходимость знакомства студентов с учебным материалом, изложенным в учебно-методическом комплексе, до начала лекции и приходиться на занятие уже подготовленным для обсуждения

вопросов по определенной теме. Таким образом, при кредитной системе обучения многократно возрастает роль самостоятельной работы студента.

Надо отметить, что одной из причин сопротивления нововведениям явилась неготовность части преподавателей организовать учебный процесс в форме диалога со студентами. Оказалось, что легче всю заранее заготовленную учебную информацию сообщать студентам с кафедры, чем вместе со студентами выяснять, какие знания для них являются актуальными и представляют практический интерес, какие источники информации они предпочитают, что считают необходимым для своего становления как будущих специалистов.

При кредитной системе обучения преподаватель становится организатором познавательной деятельности студентов, понимания необходимости и мотивации образования и самообразования на протяжении всей жизни. Студент становится активной воспринимающей стороной, обучающейся и приобретающей опыт непрерывного самообразования. В связи с этим в основе всей деятельности обучения должны присутствовать личностно-деятельностный и индивидуально-творческий подходы к подготовке специалистов, позволяющие учитывать как профессиональные, так и личностные интересы студентов.

Позитивным моментом данной технологии обучения является также и то, что студентам предоставляется право выбора элективных дисциплин, повышается уровень самообразования и творческого освоения знаний на основе индивидуализации, выборности образовательной траектории и учета объема знаний в виде кредитов. Студенты имеют возможность выбирать из числа элективных курсов для изучения те предметы, которые им интересны и необходимы для будущей профессиональной деятельности, в соответствии со своими познавательными интересами. Важным моментом является и то, что студент работает над своей итоговой оценкой в течение всего семестра. Он выполняет самостоятельные работы, посещая занятия, проходя аттестацию в виде рубежного контроля, принимая активное участие в коллоквиумах и практических занятиях, понимая, что экзаменационная оценка не является итоговой, а есть лишь часть рейтингового контроля.

При кредитной технологии изменяется и характер контроля над усвоением знаний студентов. Его главным назначением ста-

новится оценка эффективности активной поисково-познавательной деятельности студента. Этим объясняется применение таких форм контроля, как тесты, деловые игры, дискуссии, выполнение заданий творческого характера или требующих проведения экспериментальной работы. Процесс активного внедрения новых педагогических технологий и инновационных образовательных методик, усиление роли самостоятельной работы студентов и соответствующий уровень обеспечения учебно-информационными ресурсами в определенной степени способствуют повышению познавательной активности студентов, что, на наш взгляд, является еще одним фактором повышения качества образования при кредитной системе обучения [2].

Анализ научной литературы, выступления в печати ученых и педагогов ведущих университетов страны и зарубежья, некоторый опыт работы и отзывы студентов позволяют сделать выводы об эффективности и целесообразности перехода вузов Республики Казахстан на кредитную технологию обучения, о чем также свидетельствует все большее распространение ее во многих странах мира.

Все вышесказанное свидетельствует о том, что развитие Болонского процесса является инструментом гармонизации систем высшего образования стран-участников, и может быть взаимовыгодным способом формирования единого образовательного пространства и интеграции Казахстана в мировую образовательную систему.

#### **Примечания**

1. Recognition and Credit Systems in the Context of Lifelong Learning: Recommendations of the Bologna Seminar, Praha, June 5-7, 2003.

2. Храпченкова Н. И. Совершенствование профессиональной подготовки будущих педагогов в условиях кредитной технологии обучения // Наука и ее роль в современном мире : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Караганды : Изд-во Болашак-Баспа, 2009. Т. 4. С. 55-59.

# СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ В МЕТОДИКЕ ЛИНГВИСТИКИ

*Сопредседатель: Малова Н. С., канд. филос. наук, доцент, заведующая кафедрой иностранных языков (Иркутский государственный университет)*

ДЕЙ Т. М.

## СИНОНИМИЧЕСКАЯ ПАРАДИГМА ГЛАГОЛОВ СО ЗНАЧЕНИЕМ «НАРУШЕНИЕ НОРМ ПРОТИВ СОБСТВЕННОСТИ» (НА МАТЕРИАЛЕ НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА)

Лингвистическая наука конца XX и начала XXI в. характеризуется комплексным подходом к исследованию изучаемого объекта, с привлечением разнообразных и всесторонних методов анализа. С этих позиций высвечиваются у уже изученных объектов новые стороны или аспекты, представляющие всесторонний охват изучаемого объекта. Такая тенденция рассмотрения языка прослеживается в последние годы в отношении всех его универсальных констант: метафоры, многозначности, омонимии, антонимии и синонимии.

Синонимия, являясь одной из универсальных семантических констант любого естественного языка, обусловлена асимметрией формы и содержания языковой единицы на всех его уровнях. При этом синонимические единицы рассматриваются как отражение разных ступеней познания исследуемого фрагмента действительности и как составляющие когнитивной модели носителя языка [1], в которой значимыми являются связи между синонимическими единицами, отражающими упорядочивание знаний человека об обозначаемой действительности и объединенными в один синонимический ряд. Поэтому у человека подсознательно актуализируется при использовании того или иного синонима вся система знаний, которая закреплена за всем синонимическим рядом. Континуальность познавательного процесса не позволяет определить синонимический ряд как нечто

замкнутое, неподвижное, изолированное, живущее только своими собственными законами. В изменении синонимических рядов, в их возникновении, увеличении, уменьшении, разрушении и внутренней перегруппировке находят свое отражение закономерности развития языка [2]. Так, например, существующие смысловые связи между словами, когда их значения «переливаются» одно в другое, делая любую классификацию гибкой и изменчивой [3], свойственны и синонимическим единицам. Причем лексемы одного синонимического ряда имеют способность пересекаться с лексемами другого ряда. Об этом свидетельствует тот факт, что глагол *betrügen* как член синонимического ряда с доминантой *stehlen* также является доминантой другого ряда [4; 5], обнаруживая системные связи между элементами разных синонимических рядов, имеющих, по мнению Ю. Д. Апресяна, «сквозные» сходства и различия [6].

Сквозное сходство или тождество при актуализации значения «нарушения норм против собственности» обнаруживается у синонимических рядов с доминантами *stehlen* (красть), *betrügen* (обманывать), *erpressen* (вымогать). Лексические единицы указанных синонимических рядов имеют общие смысловые признаки *Drohungen*, *Gewalt* и *Forderung*, *jemanden durch Drohung, Gewalt dazu bringen, Geld zu geben*, или *sich etwas mit Gewalt nehmen* [7; 8].

Это позволяет рассматривать синонимические ряды как составляющие парадигмы более высокого ранга [9]. Если в этой парадигме один синонимический ряд является ее частью, то совокупность нескольких рядов представляет целое. Известно, что и часть, и целое, а главное их соотношение имеют важное значения в современной науке и в общеметодологическом, и в практическом плане. В общеметодологическом плане данное соотношение неотделимо от проблемы упорядочения знания человека об исследуемом фрагменте действительности, где, по словам Г. В. Ф. Гегеля, «...живое единство им небезразлично, а напротив, представляет собою субстанцию, в которой и через посредство которой они только и могут сохранять свою собственную индивидуальность» [10]. В практическом плане рассмотрение этого соотношения является настоящей необходимостью изучения синонимического ряда, роль и значимость которого не могут быть поняты вне целой парадигмы, так же как и «роль элемента целого не может быть понята вне этого целого» [11].

Следовательно, возникает объективная потребность применить установленное в лексике и грамматике понятие парадигмы в теории синонимии, позволяющее перейти от анализа отдельных синонимических слов к анализу совокупностей синонимических рядов.

В лексике под парадигмой понимается любой класс лингвистических единиц, противопоставленных друг другу и в то же время объединенных по наличию у них общего признака или вызывающих одинаковые ассоциации [12]. Принимая данное определение как исходное, охарактеризуем объединение синонимических рядов глаголов с общим значением «нарушение норм против собственности» как синонимическую парадигму.

Такое понимание синонимической парадигмы предполагает выявление организации ее внутренней структуры и определение ее составляющих. Методологической базой для этого является взаимодействие внеязыковой действительности, мышления и языка. Экстралингвистическим параметром в этой триаде является ситуация, в которой имеет место нарушение норм против собственности. Это такие ситуации, в которых согласно закону ФРГ включаются феномены *Diebstahl, Betrug, Erpressen* [13; 14] и которые выражены лексемами синонимических рядов с доминантами *stehlen, betrügen, erpressen*. В таких ситуациях, как правило, описываются выявление и определение объект присвоения, а также действие (способ), субъект присвоения, время и оценка.

Языковые составляющие представлены синонимическими рядами с доминантами *stehlen, betrügen, erpressen*, общим смысловым признаком которых является «*etwas widerrechtlich an sich nehmen, bekommen*» [7].

Объектом присвоения может стать любое неличное имущество. Изначально у древних германцев это преимущественно был скот, военные трофеи, что заложено в семантике глагола *rauben*, являющего хронологически первым наряду с его синонимом *stehlen* [7]. Фактор времени отражает динамику познания фрагмента действительности, о чем свидетельствует расширение границ синонимических рядов. Это характеризуется и тем, что со временем объектами становятся не только материальные объекты, но и интеллектуальная собственность *Wissen, Gedanken, Idee, Know-how*, являющиеся актантами синонимов *stehlen* и *rauben* и отражающие эволюцию мышления, ценностного отношения к

объектам действительности. Различие между членами одной парадигмы состоит в том, что, например, актанты *Zeit*, *Wissen*, *Idee*, *Geheimnisse* не являются актантами у доминант синонимических рядов *betrügen* и *erpressen*.

Члены синонимической парадигмы отличаются различными способами присвоения чужого имущества. Так, например, тайный, скрытый способ нарушения норм против чужого имущества выражается доминантой *stehlen*, а способ присвоения с применением угроз и насильственного действия угроз – *rauben*, *erpressen*, *bedrohen*, присвоение же способом обмана – *betrügen*, *veruntreuen*, *unterschlagen*.

Лексические единицы моделируемой синонимической парадигмы характеризуют качества человека, обладающего определенными навыками, уловками, знаниями новых технологий, а также знания о жертве, владеющей тем или иным инструментом для кражи. Установлено, что лексическим окружением глаголов *rauben* и *erpressen* являются лексемы, обозначающие инструмент для кражи, например *das Messer*, *die Pistole*, *die Schusswaffe*, что характеризует субъекта как агрессивного человека. У синонимов *betrügen*, *veruntreuen*, *unterschlagen* лексическим окружением являются языковые единицы, обозначающие такие инструменты для кражи как компьютер и другие технические средства, что характеризует человека как обладающего определенными знаниями новых современных технических возможностей.

В семантике всех глаголов рассматриваемых синонимических рядов заложена оценка, актуализируемая смысловыми компонентами «*widerrechtlich*», «*unerlaubterweise*». Это и позволяет устанавливать, в каком отношении находится совершенное действие к нормативу. Так, объединение синонимических рядов с доминантами *stehlen*, *betrügen*, *erpressen* показало, что тем больше синонимов номинирует явление действительности «нарушение норм против собственности», тем больше оно познано. При этом здесь обнаруживается роль упорядочивания знаний человека об окружающей действительности и оперирование этими знаниями в процессе коммуникации [15], что показывает гибкость и континуальность мыслительной деятельности человека и его языковую компетенцию, что может быть осуществлено совокупностью синонимических рядов. При этом важной является разработка синонимической парадигмы глаголов, обозначающих на-

рушение норм против чужого имущества, благодаря чему большую определенность получила сфера действия каждого синонима, что значительно расширило и сделало возможным конструктивное рассмотрение отношения языка, мира и мысли.

#### **Примечания**

1. Хантакова В. М. Теория синонимии: Опыт интегрального анализа : монография. Иркутск : ИГЛУ, 2006. 221 с.
2. Палевская М. Ф. Проблема синонимического ряда, его границ и возможности выделения доминанты // Лексическая синонимия. М. : Наука, 1967. С. 97-98.
3. Шведова Н. Ю. Три заметки о смысловых пересечениях // Сокровенные смыслы: Слово. Текст. Культура : сб. ст. в честь Н. Д. Арутюновой / отв. ред. Ю. Д. Апресян. М. : Языки славян. культуры, 2004. С. 242.
4. Duden. Das Synonymwörterbuch. Ein Wörterbuch sinnverwandter Wörter 4. Aufgabe. Duden Band 8. Dudenverlag Mannheim-Leipzig-Wien-Zürich, 2006. S. 1104.
5. Erich und Hindegard Bulitta. Das große Lixikon der Synonymie. 2. Auflage. Fischer Taschenbuch Verlag, 2007. 1049 s.
6. Языковая картина мира и системная лексикография / В. Ю. Апресян, Ю. Д. Апресян, Е. Э. Бабаева, О. Ю. Богуславская, Б. Л. Иомдин, Т. В. Крылова, И. Б. Левонтина, А. В. Санников, Е. В. Урысон ; отв. ред. Ю. Д. Апресян. М. : Языки славян. культур, 2006. С. 70.
7. Duden. Das Herkunftswörterbuch. Etymologie der deutschen Sprache, 4., neu bearbeitete Auflage. Band 7. Mannheim-Wien-Zürich: Dudenverlag, 2007. 960 s.
8. Langenscheidt. Langenscheidts großes Wörterbuch, Deutsch als Fremdsprache. Berlin : München : Wien-Zürich : N. Y. : Langenscheidt, 1998. 1220 s.
9. Черняк В. Д. Синонимические связи слов в лексической системе русского языка : автореф. дис. ... д-ра филол. наук. СПб., 1992. С. 4.
10. Гегель Г. В. Ф. Лекции по эстетике. Кн. 1. Соч. в 12 т. М. ; Л. : ГИЗ, 1938. С. 124.
11. Шатуновский И. Б. Семантика предложения и нерелевантные слова (слова, значения, коммуникативная перспектива, прагматика). М. : Школа «Языки русской культуры», 1996. С. 8.
12. Ярцева В. Н. Языкознание. Большой энциклопедический словарь. 2-е изд. М. : Большая рос. энцикл., 1998. С. 366.
13. Die Rechtsordnung der Bundesrepublik Deutschland. Zweite, neubearbeitete Auflage schriftenreihe. Band 333 Bonn, 1997. S. 240.
14. Strafgesetzbuch [Electronic resource]. URL: <http://www.gesetzeiminternet.de/bundesrecht/stgb/gesamt.pdf>.
15. Залевская А. Психолингвистические исследования. Слово. Текст: Избранные труды. М. : Гнозис, 2005. С. 76.

## ПРИЧИНЫ РАЗРУШЕНИЯ АНТОНИМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ ВО ФРАЗЕОЛОГИИ НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА

Антонимия фразеологических единиц – это исторически обусловленная и постоянно развивающаяся языковая категория. Старые антонимические связи могут разрушаться на определенном этапе развития языка, и на их месте возникать новые. Если возникновение фразеологических антонимов является результатом тесного взаимодействия языковых и внеязыковых факторов [2], то разрушение антонимических связей связано прежде всего с языковыми причинами, хотя внешние, внеязыковые факторы в некоторых случаях могут играть также определенную роль. Рассмотрим эти языковые причины, которые могут привести к разрушению антонимических связей во фразеологии немецкого языка.

Одна из причин разрушения фразеологических антонимических связей вызвана изменением формы фразеологических единиц и объясняется общей тенденцией развития немецкого языка – тенденцией к словосложению. Можно выделить следующие случаи распада антонимической пары в связи с изменением формы составляющих ее компонентов:

1. Изменение формы одной фразеологической единицы из антонимической пары и нередкое исчезновение другой из употребления.

Примером подобного распада антонимических отношений являются фразеологические единицы *von der Hand* «прежде всего» – *nach der Hand* «затем, потом» [5]. Причинами разрушения этой бывшей антонимической пары являются: сдвиг фразеологической единицы *von der Hand* в сложное слово *vonderhand* и исчезновение фразеологизма *nach der Hand* из употребления.

2. Изменение формы одной фразеологической единицы из антонимической пары при сохранении формы другой.

Таким образом разрушилась, например, бывшая антонимическая пара *sich zusammen nehmen* «взять себя в руки» – *sich gehen lassen* «не сдерживать себя, дать себе волю». Распад данной фразеологической пары сопровождался изменением формы первого словосочетания (данное словосочетание переходит в сложное слово *sich zusammennehmen*) при сохранении формы второго. В данном случае мы имеем дело с разрушением фразеологической антонимической пары, антонимическая связь же как тако-

вая между фразеологической единицей и сложным словом сохраняется, но она уже выходит за рамки внутрисистемных, т. е. фразеологических отношений.

3. Изменение формы обеих фразеологических единиц из антонимической пары при сохранении их в языке, но уже в другом качестве.

Так разрушились, например, бывшие фразеологические антонимические пары *gefangen nehmen* «взять в плен» – *frei lassen* «выпустить на свободу», *schwer fallen* «даваться тяжело, с трудом» – *leicht fallen* «даваться легко», *glatt gehen* «удаваться» – *schief gehen* «не удаваться» в результате их сдвига в сложные слова *gefangennehmen* – *freilassen*, *schwerfallen* – *leichtfallen*, *glattgehen* – *schiefgehen*. Антонимичность между возникшими сложными словами сохраняется, но эта антонимичность уже другого рода.

Следующей причиной разрушения фразеологических антонимических связей является изменение значения фразеологических антонимов. Можно выделить следующие случаи распада антонимической пары в связи с изменением значения составляющих ее компонентов:

1. Изменение значения одной из фразеологических единиц, образующих антонимическую пару, результатом чего явилось ухудшение значения одной фразеологической единицы.

По данным лексикографического справочника под редакцией А. Рихтера [9], фразеологическая единица *da will ich heißen* «ничего не стоить, никуда негодный человек» имела раньше своим антонимом фразеологическую единицу *Hans heißen* «стоящий человек». Постепенно у фразеологической единицы *Hans heißen* развивается значение, синонимичное значению *Matz heißen*. Итак, бывшая антонимическая пара разрушилась, так как фразеологические единицы *Matz heißen* и *Hans heißen* являются синонимами с точки зрения современного состояния немецкого языка.

Аналогичный пример можно привести с фразеологической единицей *andere Saiten aufziehen, aufspannen, anschlagen*, которая раньше означала «смягчиться, стать мягче, уступчивее» [7] и была антонимична фразеологической единице *schärfere Saiten aufziehen* «заговорить более решительным (строгим) тоном, прибегнуть к более строгим мерам». Сейчас эта фразеологическая единица имеет значение «заговорить более решительным (строгим) тоном, прибегнуть к более строгим мерам» и антонимична фразеологической единице *gelindere Saiten aufziehen*.

2. Изменение значения одной из фразеологических единиц, образующих антонимическую пару, результатом которого явилось улучшение значения этой фразеологической единицы.

Так, фразеологическая единица *alles in Hülle und Fülle haben*, которая имеет сейчас значение «жить в достатке, иметь всего в изобилии», означала раньше совершенно обратное «жить бедно, не иметь денег» [6] и могла иметь своими антонимами фразеологические единицы *auf großem Fuß leben* «жить на широкую ногу», *wie (der liebe) Gott in Frankreich leben* «кататься как сыр в масле» и др. Со временем значение этой фразеологической единицы улучшилось, изменившись на противоположное. Старая антонимическая пара разрушилась, возникла новая: *alles in Hülle und Fülle haben – ein elendes Dasein fristen* «владеть жалкое существование», *von der Hand in den Mund leben* «едва сводить концы с концами», *am Hungertuche nagen* или *an den Hungerpfoten saugen* «голодать, класть зубы на полку» и др.

Тот же самый языковой процесс наблюдается во фразеологической единице *hinter dem Monde sein*. Эта фразеологическая единица со значением «жить в отрыве от действительности» имела своим антонимом фразеологическую единицу *auf dem laufenden sein* «быть в курсе событий».

Согласно К. Крюгеру-Лоренцену, значение этой фразеологической единицы изменилось в настоящее время на противоположное «быть в курсе событий». Это языковое событие он связывает с неязыковыми факторами, а именно с изменением представления людей о Луне. По прежним представлениям жизнь на Луне или за Луной была непостижима и недостижима для людей, живущих на земле. Это представление людей изменилось, когда 4 октября 1959 г. был запущен на Луну первый советский спутник «Лунник-3», который сфотографировал до сих пор неизвестную обратную сторону Луны [6].

Таким образом, изменения, происходящие во внеязыковой действительности, могут вызвать и изменения в сфере антонимических отношений.

3. Изменение значения опорного слова фразеологических антонимов.

Так, фразеологические антонимы *etw. in Streit ziehen* «подвергнуть что-л. сомнению» – *etw. außer Streit setzen* «оставлять что-л. вне всякого сомнения», зафиксированные словарем Я. и В. Гриммов [5], перестают употребляться в языке, так как становится

неупотребительным значение «сомнение» опорного слова Streit. Слово Streit в этом значении полностью вытесняется из употребления словом Zweifel.

4. Изменение значения фразеологических антонимов, а нередко и параллельное изменение формы, в связи со специализацией сочетаемости каждого из них.

Наглядным примером, иллюстрирующим это положение, являются фразеологические единицы *auf der Hand – unter der Hand*. Отмеченные словарем Я. и В. Гриммов как антонимичные [5], они не являются таковыми с точки зрения современного языка, так как, во-первых, фразеологическая единица *unter der Hand* претерпела за период развития языка сдвиг (она перешла в сложное слово *unterderhand*), а во-вторых, фразеологическая единица *auf der Hand* и сложное слово *unterderhand* сочетаются с совершенно разными словами. Если фразеологическая единица *auf der Hand* сочетается только с глаголом *liegen* и немислима без него (ср. : *etw. liegt auf der Hand* «что-л. совершенно ясно, очевидно»), то круг сочетаемости сложного слова *unterderhand* «тайно, украдкой, незаметно, исподтишка, из-под полы, по секрету» совершенно другой и чрезвычайно широк: это могут быть слова *kaufen, verkaufen, besorgen, tun, veranstalten* и др.

5. Изменение значения одного из фразеологических антонимов в результате его преимущественного употребления в отрицательной форме. В данном случае бывшие антонимы становятся синонимами.

Так, из фразеологических единиц, составляющих антонимическую пару *noch feucht, naß hinter den Ohren sein – trocken hinter den Ohren sein*, вторая употребляется преимущественно с отрицанием *nicht*: *nicht trocken hinter den Ohren sein*, отчего данные фразеологизмы воспринимаются как синонимы и означают «у него еще молоко на губах не обсохло».

Третьей причиной разрушения фразеологических антонимических связей является одновременное изменение как формы, так и значения фразеологических антонимов.

Так, в словаре Я. и В. Гриммов зарегистрирована фразеологическая антонимическая пара *sich in Gefahr setzen* «начать войну» – *sich zufrieden setzen* «помириться, заключить мир» [5]. В процессе языкового развития значение фразеологической единицы *sich in Gefahr setzen* расширилось, и сейчас эта единица означает «подвергать себя всякой опасности», не обязательно связан

ной с войной. Во второй фразеологической единице также наблюдается расширение значения, а кроме этого и переход от словосочетания к сложному слову *sich zufriedensetzen*, которое в настоящее время вытеснилось из употребления своими синонимами *sich zufriedengeben*, *sich zufriedenstellen* «довольствоваться чем-л.».

Резюмируя все вышеизложенное, следует подчеркнуть, что в процессе исторического развития немецкого языка антонимические связи во фразеологии могут изменяться. Причинами этих изменений служат большей частью языковые процессы, связанные как с изменением формы, так и содержания фразеологических антонимов.

#### Литература

1. Бинович Л. Э. Немецко-русский фразеологический словарь / Л. Э. Бинович, Н. Н. Гришин. – М. : Аквариум, 1995.
2. Зими́на Л. П. Возможные пути пополнения фразеологического состава немецкого языка // Шестые Байкальские международные социально-гуманитарные чтения. В 3 т. Т. 2: материалы / ФГБОУ ВПО «ИГУ». – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2012. С. 167–172.
3. Duden. Herkunftswörterbuch. Etymologie der deutschen Sprache. Band 7 / Duden. – Mannheim, Leipzig, Wien, Zürich: Dudenverlag, 1994.
4. Friederich W. Moderne Deutsche Idiomatik / W. Friederich. München: Max Hueber Verlag, 2001.
5. Grimm J. Deutsches Wörterbuch. Bd. 1–16 / Jakob Grimm, Wilhelm Grimm. – Leipzig: S. Hirzel, 1854–1960.
6. Krüger-Lorenzen K. Deutsche Redensarten – und was dahinter steckt / K. Krüger-Lorenzen. – München: Heyne, 2001.
7. Küpper H. Wörterbuch der deutschen Umgangssprache. Bd. 1–3 / H. Küpper. – Stuttgart: Ernst Klett Verlag, 1987.
8. Paul H. Deutsches Wörterbuch / H. Paul. – Halle (Saale) :VEB Max Niemeyer Verlag, 1961.
9. Richter A. Deutsche Redensarten / A. Richter. – Leipzig: F. Brandstetter, 1921.

**ИГНАТЬЕВА Е. П.**

### ТЕКСТОЦЕНТРИЧЕСКИЙ И ИНТЕРТЕКСТУАЛЬНЫЙ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ИМЕН СОБСТВЕННЫХ

В зависимости от подхода исследования, посвященные изучению имен собственных в разных типах текстов, можно разделить на две большие группы: 1) исследования, выполненные в рамках текстоцентрического подхода, и 2) исследования, выполненные в рамках интертекстуального подхода. Безусловно, между этими двумя подходами существуют «пограничные» исследования, которые сочетают в себе и текстоцентрический, и интертекстуальный подходы.

В рамках *текстоцентрического* подхода текст анализировался как закрытая система. В рамках данного подхода выполнены многочисленные исследования, посвященные изучению имен собственных в художественных произведениях. В работах изучались особенности номинации имен собственных в художественном тексте [4; 13; 14; 17; 18; 24; 28 и др.], к которым, в частности, относится использование «значащих имен» (антономасии) [2] или «говорящих имен» с ярко выраженной характеризующей функцией [17]. Много внимания было уделено выявлению стилистического и функционального потенциала имен собственных в художественном произведении [1; 5; 6; 9; 13; 18; 28 и др.].

О. И. Фоякова систематизирует средства номинации в художественном произведении следующим образом: 1) имена, взятые из реального именника; 2) общеупотребительные имена, перенесенные на какой-либо объект художественного произведения; 3) литературные имена из ранее опубликованных произведений (в настоящее время они называются прецедентными именами); 4) имена и названия «полуреальные», т. е. построенные писателем по типовой языковой модели с некоторым фонетическим изменением реальной исторической формы имени, фамилии или названия; 5) созданные автором по определенным моделям имена, фамилии и прозвища с семантически обнаженной, «говорящей» внутренней формой [28, с. 40–44].

Е. А. Белозерова отмечает, что при номинации персонажей помимо вымышленных имен, называющих вымышленные персонажи и объекты, используются также невымышленные имена, имеющие аналоги в реальном мире: имена действительно существующих людей (антропонимы), мест (топонимы), предметов (товарные знаки) и произведений (библионимы) [5]. Выбор имен собственных писателем зависит от его творческого замысла и обусловлен жанром, стилем, темой, идеей художественного произведения [13; 28; и др.].

По мнению Е. А. Белозеровой, имена способны выполнять в произведениях пространственно-временную, характеризующую, сравнительную и символическую функции. Имена собственные, выполняющие пространственно-временную функцию, привязывают текст к объективно существующему пространственно-временному континууму. В своей совокупности они способствуют образованию особой разновидности пространства художественного текста, которое не просто раскрывает тематику всего

произведения, но и играет важную роль в раскрытии авторского замысла. Поскольку образы персонажей художественного произведения представляют собой вместилища, в которые входят их внешность, образование, хобби, идеалы, статус, характер и пр., то и имя персонажа может быть рассмотрено как вместилище, в котором его компоненты выполняют характеризующую функцию. Суть сравнительной функции состоит в том, что ряд имен собственных способен характеризовать представленные в художественном тексте образы и объекты посредством их сравнения со своим денотатом. При таком сравнении происходит актуализация лишь некоторой части стоящей за именем внетекстовой, или фоновой, информации. Символическая функция свойственна некоторым именам собственным, обладающим особенно ярким ассоциативным потенциалом, благодаря которому эти имена способны выполнять в тексте роль символов [5].

То, что имя собственное в художественном произведении является вместилищем характеристик художественного образа, в результате чего происходит семантизация имени, показано в ряде работ [1; 3; 18; 29; и др.].

Как результат процесса семантизации, литературное имя становится двусторонней единицей, представляющей собой единство плана выражения и плана содержания. Означающее литературного онима – его план выражения. Означающее – это материальная оболочка онима, имеющая в письменной речи графическую форму. Означаемое, или денотат – план содержания литературного онима. Оно создается за счет имеющейся в тексте информации о референте (носителе) имени. А. А. Фомин означающее соотносит с понятием литературного образа: «означаемым литературного онима является образ, формируемый в тексте и обозначаемый именем собственным» [29]. В количественном отношении, как отмечает А. А. Фомин, информация о референте имени сильно варьируется в зависимости от того, является ли персонаж главным, второстепенным или эпизодическим. Главный персонаж накапливает значительно больше информации под своим именем, чем персонажи второстепенные или эпизодические.

К текстоцентрическому подходу также следует отнести изучение имен собственных как текста. При этом прототипичным текстом для хранения энциклопедических имен собственных выступает энциклопедическая статья.

Среди исследований, выполненных главным образом в рамках текстоцентрического подхода, очевидна тенденция выхода за пределы данного подхода. Работа Е. А. Лебедевой, направленная на исследование ономастикона произведения Дж. Р. Р. Толкина «Властелин колец», сочетает в себе как текстоцентрический, так и интертекстуальный подход к анализу имен собственных. Благодаря последнему подходу была выявлена большая группа онимов, соотносимых с такими прецедентными текстами, как «Старшая Эдда» и «Беовульф» [16].

В рамках *интертекстуального подхода* текст исследуется как открытая система, предполагающая выход в широкое поле текстового пространства, культуры и истории.

В рамках данного подхода выполнен ряд исследований, относящихся главным образом к концу XX – началу XXI в. [8; 10; 11; 14; 15; 19; 20; 22; 25; 29; и др.].

На основе интертекстуального подхода было установлено, что в процессе текстообразования важная роль принадлежит прецедентным именам. В частности, на примере текстов массовой информации [7; 8; 10; 19; 21 и др.] было показано, что в них широко представлены прецедентные имена, антропонимические дериваты от прецедентных имен (Thatche – Thatcherite, Thatcherism), аллюзии, содержащие имена, аббревиатуры личных имен (БН – Борис Николаевич, БАБ – Борис Абрамович Березовский) [21, с. 96–102].

По мнению Е. А. Нахимовой, прецедентные имена задают национальную систему ценностей и антиценностей [19]. Их использование в текстах массовой информации делает информацию более яркой, запоминающейся для реципиента. Яркость достигается не только узнаваемостью имени собственного, а также метафоричностью прецедентных имен. Ведущими сферами – источниками метафоризации в СМИ являются «война», «театр» и «спорт» [19].

В рекламных текстах, к которым относят газетные, радио- и телетексты, объединяемые комплексной коммуникативной установкой, в которой сплаваются информационная, оценочная и побуждающая функции [12, с. 166], также важная роль принадлежит прецедентным именам [8; 20; 23; 27].

Как отмечает Г. Ф. Ковалев, роль прецедента в рекламном тексте будет усиливаться из-за увеличивающегося объема новой информации, которая требует минимизации материала, а это

возможно только при помощи прецедентных единиц, которые помогают переводить новую информацию в разряд информации усвоенной [14].

Выявлено, что прецедентность имен собственных характерна и для научных текстов [21; 26 и др.]. Особенно ярко она проявляется при создании терминов. Как отмечает А. В. Суперанская, имена собственные, которые входят в качестве терминов в науку, отрываются от своих истоков. Они начинают наполняться новым содержанием, этикетуруя проблематику соответствующей отрасли науки (кривая Гаусса, таблетки по Бехтереву) [26, с. 27].

В рамках данного подхода ключевыми терминами являются «интертекстуальность» и «прецедентность». Под интертекстуальностью обычно понимают взаимодействие между текстами, а под прецедентностью – наиболее воспроизводимую часть семиотического опыта человека в виде прецедентного текста, прецедентного имени, прецедентного высказывания или прецедентной ситуации.

#### Литература

1. Алейникова Н. В. Закономерности функционирования антропонимов в художественном произведении (на материале английской литературы XX века): дис. ... канд. филол. наук : 10.02.04 / Н. В. Алейникова. – М., 1991. – 225 с.
2. Андреева Л. Н. Лингвистическая природа и стилистические функции «значащих имен» (антономасии): автореф. дис. ... канд. филол. наук : 10.02.01 / Л. Н. Андреева. – М., 1965. – 16 с.
3. Бакастова Т. В. Семантизация имени собственного в целом художественном тексте (на материале английского языка) : дис. ... канд. филол. наук : 10.02.04 / Т. В. Бакастова. – Одесса, 1987. – 138 с.
4. Бардакова В. В. Специфика литературной ономастики детской художественной прозы : дис. ... канд. филол. наук : 10.02.01 / В. В. Бардакова. – Волгоград, 2000. – 211 с.
5. Белозерова Е. А. Функционирование имен собственных в художественном тексте и дискурсе: на материале современной британской литературы : дис. ... канд. филол. наук : 10.02.04 / Е. А. Белозерова. – М., 2008. – 208 с.
6. Васильева Н. В. Собственное имя в мире текста / Н. В. Васильева. – М. : Акад. гуманитар. исслед., 2005. – 224 с.
7. Гарагуля С. И. Английское личное имя как объект изучения языка, истории и культуры / С. И. Гарагуля. – Белгород : БелГГасм, 2002. – 146 с.
8. Гудков Д. Б. Прецедентное имя и проблемы прецедентности / Д. Б. Гудков. – М. : Изд-во МГУ, 1999. – 152 с.
9. Живоглядов А. А. Семантико-стилистический потенциал английской ономастики : дис. ... канд. филол. наук : 10.02.04 / А. А. Живоглядов. – М., 1986. – 197 с.
10. Илошкина М. Ю. Прецедентные феномены в печатной рекламе [Электронный ресурс] / М. Ю. Илошкина. – URL: <http://mmj.ru/philology.html> (дата обращения: 29.10.2012).

11. Каминская, Э. Е. Антропонимы в русском языковом сознании: опыт психолингвистического исследования / Э. Е. Каминская // Психоллингвистические исследования: слово, текст. – Тверь : Твер. ун-т, 1999. – С. 70–74.
12. Кара-Мурза, Е. С «Дивный новый мир» российской рекламы: социокультурные, стилистические и культурно-речевые аспекты / Е. С. Кара-Мурза // Словарь и культура русской речи. – М. : Индрик 2001 – С. 165–186.
13. Карпенко, Ю. М. Имя собственное в художественной литературе / Ю. М. Карпенко // Филол. науки. – 1986. – №4. – С. 34–40.
14. Ковалев, Г. Ф. Писатель. Имя. Текст / Г. Ф. Ковалев. – Воронеж: ВГУ, 2004. – 340 с.
15. Крюкова И. В. Рекламное имя: от изобретения до прецедентности / И. В. Крюкова. – Волгоград : Перемена, 2004. – 288 с.
16. Лебедева Е. А. Ономастикон произведения Дж. Р. Р. Толкина «Властелин колец»: структурный, семантический и функциональный аспекты : автореф. дис. ... канд. филол. наук: 10.02.19 / Е. А. Лебедева. – Ростов н/Д, 2006. – 24 с.
17. Магазилик Э. Б. Ономастика или «говорящие имена» в литературе / Э. Б. Магазилик. – Ташкент : ФАН, 1978. –148 с.
18. Михайлов В. Н. Специфика собственных имен в художественном тексте / В. П. Михайлов // Филол. науки. – 1987 – № 6. – С. 78–82.
19. Нахимова, Е. А. Прецедентные имена в массовой коммуникации [Электронный ресурс] / Е. А. Нахимова. – URL: <http://www.classes.ru/philology/nakhimova-07a/htm> (дата обращения: 25.03.2012).
20. Никитина, А. А. Имена собственные (антропонимы) в языке англоязычной рекламы (на материале аллозивных имен собственных) : дис. ... канд. филол. наук : 10.02.04 / А. А. Никитина. – СПб., 1997. – 144 с.
21. Пак С. М. Имя собственное: функционально-прагматический аспект (на материале американского дискурса XIX–XX вв.) / С. М. Пак. – М. : МАКС Пресс, 2003. – 180 с.
22. Петрова Н. В. Интертекстуальность как общий механизм текстообразования англо-американского короткого рассказа / Н. В. Петрова. – Иркутск : ИГЛУ, 2004. –243 с.
23. Пикулева Ю. Б. Прецедентный культурный знак в современной телевизионной рекламе : лингвокультурологический анализ : автореф. дис. ... канд. филол. наук : 10.02.01/ Ю. Б. Пикулева. – Екатеринбург, 2003. – 229 с.
24. Прокудина О. А. Некоторые аспекты номинации (на материале антропонимов английской художественной прозы XX века) : дис. ... канд. филол. наук : 10.02.04 / О. А. Прокудина. – Л., 1985. –179 с.
25. Соколова О. И. Личное имя собственное как прецедентный феномен [Электронный ресурс] / О. И. Соколова – URL: [http://vfnglu.wladimir.ru/Rus/NetMag/v5\\_arOShhtm](http://vfnglu.wladimir.ru/Rus/NetMag/v5_arOShhtm) (дата обращения: 20.10.2010).
26. Суперанская А. В. Общая терминология «Терминологическая деятельность» / А. В. Суперанская, Н. В. Подольская, Н. В. Васильева. – М. : Едиториал УРСС, 2005. – 288 с.
27. Терских М. В. Реклама как интертекстуальный феномен : дис. ... канд. филол. наук: 10.02.01 / М. В. Терских. – Омск, 2003. – 198 с.
28. Фоянкова О. И. Имя собственное в художественном тексте / О. И. Фоянкова. – М. : ЛГУ, 1990. – 104 с.
29. Фомин А. А. Прецедентные онимы в художественном тексте / А. А. Фомин // Ономастика и диалектная лексика. – Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. ун-та. – 2003. – Вып. 4. – С. 130–147.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПЕРЕВОДА ИМЕН  
СОБСТВЕННЫХ В ПРОИЗВЕДЕНИИ Л. КЭРРОЛЛА  
«АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС»**

В России первый анонимный перевод книги появился в 1879 г. под названием «Соня в царстве дива». Имя «Соня», возможно, было связано с уменьшительно-ласкательным вариантом в русском языке – Алисонька. Первое издание вызвало в основном негативную реакцию критиков, которые выражали свое недовольство по поводу сомнительной моральной составляющей произведения, утомительно скучнейшего и болезненно бредового повествования, а также по поводу наличия орфографических ошибок автора.

Существуют большое количество переводов сказки на многие языки мира, в том числе и на русский язык. Литературные обозреватели и сами переводчики отмечали, что сказка Кэрролла во многом построена на английских остротах и каламбурах, фольклоре, лингвистических и филологических тонкостях. До сих пор не существует единого принципа перевода произведения. В 1923 г. публикуется версия перевода В. В. Набокова под псевдонимом В. Сирин, который был большим поклонником книги. Данный перевод представлял собой скорее вольное переложение оригинального сюжета сказки, основанное на русском народном фольклоре и русской классике. Для В. В. Набокова было важно, чтобы русский читатель получил такое же удовольствие от книги, как и читатель английский. И на его страницах возникла уже русская история, появились русские стишки, поговорки, Алиса становится Аней, Белый Кролик стал Дворянином Трусиковым, Чеширский Кот – Масленичным, Мышь читает нудную главу из учебника не о Вильгельме Завоевателе, а о Владимире Мономахе и т. д. Например, так начиналось одно из стихотворений: «Как ныне вздымается вещий Омар». В. В. Набоков говорил, что его работа является далеко не первым переводом, но, безусловно, «самым лучшим». Критики впоследствии отмечали сходство окончания «Алисы в Стране чудес» и его романа «Приглашение на казнь». В 1966 г. переводом сказки занялась литературовед Н. М. Демурова. По ее мнению, «Алиса» Кэрролла принадлежит к числу самых трудных для перевода произведений мировой ли-

тературы. До сих пор среди переводчиков произведения бытует такая шутка: «Легче перевезти Англию, чем перевести Алису». К обычным трудностям, связанным с переводом иноязычного автора, отдаленного от нашего времени иными нравами, литературными условностями и установками, прибавляется еще одна. Исследователь считает, что «могущественнейшим персонажем» и главным героем произведения является сам английский язык. Перевод литературоведа, исследователя литературы Великобритании и США Н. М. Демуровой признан критиками как наиболее удачный и соответствующий оригиналу. Наиболее сложной задачей для переводчика был перевод имен и названий, суть которых сводилась к своеобразным шифрам. Дословный перевод в данном случае был невозможен. Так, во второй главе фигурировали такие персонажи, как «Duck» – намек на преподобного Дакворта, друга и коллегу Лютовиджа Доджсона, «Lory» – на Лорину, «Eaglet» – на Эдит, родных сестер Алисы Лиделл, прообраза сказочной Алисы. Именно в этой компании и родился сюжет сказки об Алисе во время лодочной прогулки по притоку Темзы. Буквальное значение слова Duck – утка, относится к женскому роду и заранее отрицает всякую связь с Робинсоном Даквортом. Ни утка, ни селезень, ни лебедь, ни гусь, ни любая другая водоплавающая птица не давали необходимого звена к другу Кэрролла. Неожиданно возникшее имя Робин-Гусь дало необходимую связь через имя, а не фамилию. «Eaglet» стал Орленком Эд, «Lory» – попугайчиком Лори. Трудности были и с адаптацией имени персонажа «Hatter».

Считается, что химические препараты, используемые во времена Доджсона шляпных дел мастерами, зачастую становились причиной безумия шляпников. Примечательно, что в русском языке отсутствует полный понятийный аналог безумца из английского фольклора, а следовательно, связанных с ним примет и ассоциативного поля. Компромиссом стали русские дураки. И те и другие не похожи на нормальных людей, все делают не так, как положено; глупость одних, равно как и безумство других, нередко оборачивается мудростью или вызовом здравому смыслу. Так персонаж стал Болванщиком, в котором есть связь с английским героем: он имеет дело с болванками для шляп и не блещет умом. «The Caterpillar» первоначально должен был называться Шелкопрядом, однако это имя сочли вызывающим нерелевантные юж-

ные ассоциации, которые мало связаны с характером персонажа, и было принято решение остановиться на Гусенице.

Как известно, в английском языке нет грамматической категории рода. По существующей издавна традиции в английском фольклоре, поэзии и сказках имена нарицательные осмысляются, если возникает необходимость, в мужском роде. Переводя имена на русский язык, Демурова успешно использовала этот прием.

1971 г. ознаменовался появлением пересказа советского поэта и детского писателя Б. В. Заходера, который попытался приблизить произведение к советским школьникам. В авторском предисловии он заявлял, что не хотел называть книгу «скучным» именем «Алиса в Стране чудес». Он считал, что ей бы больше соответствовали такие названия, как «Аленка в Вообразии», «Аля в Удивляндии», «Алька в Чепухании» или «Алиска в Расчудеши», но поддался сложившейся литературной традиции.

В качестве основной классификации видов перевода представляется возможным воспользоваться классификацией Л. М. Щетинина. Она включает в себя транслитерацию/транскрипцию, кальку, полукальку, уподобляющий перевод, описательный перевод и создание неологизма. Данная классификация является наиболее подходящей для исследований в области перевода такого вида текста, как сказка, для которой одинаково важны и содержание имени собственного, и его звуковая оболочка. Поэтому перед переводчиком ставится задача передать в имени собственном одновременно характер персонажа с его привычками и вкусами, а также воссоздать такую звуковую оболочку имени, которая будет вызывать у читателя определенные эмоциональные ассоциации.

1. Транскрипция и транслитерация: транскрипция предполагает введение в текст перевода при помощи графических средств языка перевода соответствующей реалии с максимально опускаемым этими средствами фонетическим приближением к ее оригинальной фонетической форме: Dodo – Додо (транскрипция), Alice – Алиса (транслитерация). Желательность применения транскрипции при передаче реалий обусловлена тем, что при удачном транскрибировании переводчик может добиться преодоления обеих упомянутых выше трудностей – передачи и смыслового содержания, и колорита. 2. Калька – заимствование путем буквального перевода – позволяет перенести в язык перевода реалию при максимально полном сохранении семантики.

Однако сохранение семантики не означает сохранения колорита, поскольку части слова или выражения передаются средствами языка перевода. Например, *The White Rabbit* – Белый Кролик. 3. Полукалька – представляет собой частичные заимствования слов и выражений, состоящие частично из элементов исходного языка, частично из элементов языка принимающего. Например, *Dinah* – Диночка. 4. Создание неологизма. Прием, использующийся при создании нового имени собственного по причине отсутствия словарного соответствия в ПЯ, либо при желании переводчика выделить тот или иной персонаж. Например, *Wonderland* – Расчудесие. 5. Уподобляющий перевод (функциональная замена) – данный способ перевода употребляется довольно часто, например, весьма распространен подбор функционального эквивалента, который вызывает у читателя перевода такие же ассоциации, как и у читателя исходного текста. Например, *muffin* – сдоба. 6. Описательный или творческий перевод – данный прием используется при невозможности использования какого-либо другого способа перевода. Например, *Teddy Bear* – плюшевый мишка.

<i>Оригинал</i>	<i>Б. Заходер</i>	<i>В. Набоков</i>	<i>Н. Демурова</i>
Alice	Алиса (транслитерация)	Аня (творческий перевод, частично транслитерация по первой графеме)	Алиса (транслитерация)
The White Rabbit	Белый Кролик (калькирование)	Белый Кролик (калькирование), а также – Дворянин Трусиков (творческий перевод: белый цвет – символ аристократии, дворянства; rabbit – «трус» в одном из значений)	Белый Кролик (калькирование)
Cheshire Cat	Чеширский Кот (калькирование)	Масленичный Кот (творческий перевод и уподобление: некогда вид улыбающихся котов придавали знаменитым чеширским сырам, история которых насчитывает уже более девяти веков; чеширскому «сыру» Набоков противопоставил русское «масло»)	Чеширский Кот (калькирование)

Duck	Утка (калькирование)	Утка (калькирование)	Робин-Гусь (творческий перевод и уподобление: намек на преподобного Робина Дакворта, друга Льюиса Кэрролла, осуществляется не через фамилию, как в оригинале, а через имя)
Caterpillar	Червяк (уподобление)	Гусеница (калькирование)	Гусеница (калькирование)

### Литература

1. Алиса в Стране Чудес / пер. Д. Сильвестровой. – М. : Эксмо, 2010. – 64 с.
2. Демурова Н. М. Льюис Кэрролл. О переводе сказок Кэрролла // Приключения Алисы в стране чудес; Сквозь зеркало и что там увидела Алиса, или Алиса в зазеркалье. – 2-е, стер. – М. : Наука, 1991.
3. Демурова Н. Сибирский подвижник // Иностран. лит. – 2002. – № 1.
4. Ильич С. Олег Хаславский: «Все, что я пишу – это о Таганроге...» // Новая Таганрог. газ. – 2012. – 3 нояб.
5. Казюлькина И. Кэрролл Л. Приключения Алисы в Стране чудес, рассказанные для маленьких читателей самим автором (англ.) [Электронный ресурс] / И. Казюлькина // Библиогид. – URL: [Bibliogid.ru](http://Bibliogid.ru) (дата обращения: 21.04.2006).
6. Казюлькина И. Произведения Л. Кэрролла [Электронный ресурс] / И. Казюлькина // Biblio Гид: книги и дети. [Bibliogid.ru](http://Bibliogid.ru). – URL: <http://www.webcitation.org/688fir3Oh> (дата обращения: 22.01.2012).
7. Курий С. «Алиса в Стране Чудес»: какой перевод сказки наилучший? [Электронный ресурс] // ШколаЖизни.ру: познават. журн. – URL: <http://www.webcitation.org/688fhSJ1y> (дата обращения: 29.07.2010).
8. Кэрролл Л. Приключения Ани в мире чудес / Льюис Кэрролл, М. Д. Гранстрем. – СПб. : Э. А. Гранстрема, 1908. – 164 с.
9. Льюис К. Приключения Алисы в волшебной стране / Кэрролл Льюис, А. Н. Рождественская // Задушевное слово. – 1908-1909. – Т. 49.
10. Льюис Кэрролл в России. Аннотированная библиография переводов / сост. В. В. Любанов. *Folia Anglistica*. – Autumn, 2000 ; М. : Макс-Пресс, 2000.
11. Ремез А. Сравнительное алисоведение: 12 «Алиса в Стране чудес» / Анна Ремез // [Spbkids.com](http://Spbkids.com). – URL: <http://www.webcitation.org/688fpt0kS> (дата обращения: 25.02.2011).
12. Яхнин Л. Л. Приключения Алисы в стране чудес // Пионер. – 1991. № 1-3.
13. Darton F. J. Harvey. *Children's Books in England* / F. J. Darton. – 2-ed. – Cambridge, 1970. – 268 p.
14. Weaver W. *Alice in Many Tongues. The Translations of «Alice in Wonderland»* / Warren Weaver. – Madison, 1964. – 159 с.

**О ВОЗМОЖНОСТЯХ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА  
В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

Быстрое развитие науки и техники, появление новых педагогических технологий, неограниченные возможности профессионального совершенствования меняют всю парадигму отношений преподаватель – студент. К преподавателю предъявляются качественно иные требования, и это касается не только его профессиональной компетенции, но также и его умения владеть аудиторией; преподаватель все больше напоминает менеджера, работающего в образовательной сфере. В связи с этим вопросы самоактуализации преподавателя стоят особенно остро. Под самоактуализацией понимают стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

Иными словами, самоактуализация представляет собой непрерывную реализацию потенциальных возможностей, способностей и талантов как свершение своей миссии или призвания, как более полное познание и, стало быть, принятие собственной изначальной природы, как неустанное стремление к единству, интеграции, или внутренней синегрии личности.

В психологии проблематику самоактуализации активно разрабатывал А. Маслоу. Он считал, что самоактуализация является наивысшей потребностью человека в соответствии с пирамидой потребностей [1].

В образовательном пространстве преподаватель иностранного языка занимает особое положение, что обусловлено рядом причин. Во-первых, сам предмет – иностранный язык – является очень специфичным, так как иностранный язык в большей мере есть средство познания, коммуникации и прочее, а не просто учебная дисциплина. Во-вторых, отечественные и зарубежные исследования показали, что именно изучение иностранного языка способствует развитию креативности. Приведем данные исследования, опубликованные в 2012 г. Лундским университетом [2]. В шведской академии военных переводчиков в г. Упсала у слушателей 1-го курса в течение 13 месяцев шел интенсивный курс нового для всех иностранного языка. Исследователи провели замеры мозга у курсантов до и после курса обучения. В каче-

стве контрольной группы выступали студенты медицинского и психологического факультетов университета Умеа. В контрольной группе студенты проходили интенсивные курсы по своим дисциплинам. Магнито-резонансная томография показала, что в контрольной группе не наблюдалось никаких изменений в мозге. В экспериментальной группе наблюдался рост особых частей мозга, а именно наблюдалось увеличение гипокампа (глубоко лежащая в мозге структура, отвечающая за усвоение нового материала и память) и еще трех отделов головного мозга. Причем рост наблюдался по-разному в зависимости от того, насколько каждый курсант был успешен в освоении нового иностранного языка. У студентов, чьи способности к языку были ниже, но которые занимались более усердно, рост наблюдался в моторной области головного мозга. В таком случае напрашивается вывод, что области мозга, где происходят изменения, связаны с тем, насколько легко испытуемому изучать язык, а в зависимости от проделанной работы и прилагаемых усилий развитие меняется. Следует отметить, что предыдущие исследования показали, что у людей, владеющих иностранным языком с детства (билингвов), исключительно редко встречается заболевание Альцгеймера. Таким образом, мы приходим к выводу, что изучение иностранного языка представляет собой хороший путь к сохранению здорового мозга. Поэтому овладение иностранным языком не только дает студентам и преподавателям средство познания и коммуникации, но и способствует развитию креативных способностей.

Новое время выдвинуло новые требования к процессу обучения, что нашло отражение в создании теории рефлексивного обучения (от англ. *reflective* – мыслящий, размышляющий). Важная задача современного образования – научить студента самостоятельно добывать знания, выбирать необходимое среди потока информации, критически относиться к предлагаемому массиву сведений. Способность грамотно использовать получаемую информацию является одним из критериев образованности.

Эта задача наиболее эффективно решается при задействовании рефлексии. В современных исследованиях рефлексия рассматривается в нескольких контекстах: при изучении мышления, при изучении процессов коммуникации, при развитии самосознания личности, воспитании и самовоспитании [3].

В работах педагогов рефлексия представлена прежде всего как процесс, который сопровождает решение мыслительных задач. Часто мышление о мышлении, отслеживание этапов его разворачивания, выделение используемых приемов и методов, оценку соответствия методов, используемых в рассуждении, целям называют рефлексивным. Такое мышление необходимо, когда возникают разрывы в размышлениях, напряжение, смущение, сомнение и прочие трудности. Разрешение сомнений и проблем – функция рефлексивного мышления. Такое мышление всегда целесообразно. Цель его – анализ и оценка высказывания, мнения или действия. Такие размышления, подкрепленные соответствующим инструментарием, позволяют осознавать цели своей деятельности, быть конкретным в выборе методов и форм, анализировать собственные переживания и эмоции.

Рефлексия может применяться как самостоятельный метод для определения личностного отношения участников процесса к его содержанию, собственной деятельности на занятии, эмоционально-ценностным переживаниям.

В научной традиции рефлексия означает естественную, необходимую человеческую способность размышлять над самим собой и окружающим миром, возможность взглянуть на себя со стороны, это интровертная, обращенная на себя способность. Способности субъекта выражаются в его умениях осуществлять какую-либо деятельность. В педагогической литературе умение рефлексировать включается в число общеучебных умений. Это умение можно определить как совокупность отдельных компонентов: умение контролировать свои действия, в том числе и умственные, видеть в известном неизвестное, вставать на позиции разных наблюдателей, отслеживать логику развития своей мысли и т. д.

Преподаватель имеет возможность организовать целенаправленную деятельность по формированию и развитию рефлексивных умений на любом этапе образовательного процесса – как в урочной, так и во внеурочной деятельности. Полученные результаты являются важной информацией для педагога, поскольку дают возможность оценить эффективность примененной формы обучения с позиции психологического комфорта студента, скорректировать подобную работу в дальнейшей практике. Основная цель использования этих методов – активизация мыслительной деятельности через личностное отношение обучаемых

к познавательному процессу. Рефлексивные методы являются ведущими в контексте гуманитарного образования, где основное внимание уделено формированию личностной мотивации, развитию ключевых общечеловеческих компетенций.

Немаловажной задачей выступает выявление самими обучающимися ошибок, совершенных в процессе усвоения, и анализ их с целью самостоятельного нахождения причин неверного решения познавательной задачи, проблемы. Наиболее успешно данная задача решается с помощью технологии критического мышления. На стадии рефлексии информация анализируется, перерабатывается, применяются и отрабатываются навыки творческого переосмысления. Уникальность технологии выражается в синхронности развития педагогической рефлексии преподавателя, который оценивает протекание психологических процессов студента, и критического мышления обучаемых как предпосылки становления рефлексии. Структура технологии учитывает когнитивные процессы и их закономерности. Технологии рефлексивного характера используются для обучения способам «самого рефлексивного мышления, надпредметным когнитивным умениям, которые бы в дальнейшем входили в интеллектуальный аппарат личности и применялись в процессе самостоятельных поисков и открытий. Особенность рефлексивных технологий состоит в том, что в данном случае предметом анализа и работы являются и информация сама по себе, и процесс мышления в различных видах деятельности [4].

С другой стороны, рефлексивные методы позволяют преподавателю посмотреть на то, что он делает в аудитории, задумываясь о том, почему он это делает, и о том, как это работает. Здесь мы имеем процесс самонаблюдения и самооценки. Для того чтобы этот процесс был успешен, нужно не только собрать информацию, но также проанализировать ее и оценить, что, в свою очередь, ведет к изменению форм работы и улучшению самого процесса обучения. Поэтому рефлексивное обучение можно считать средством профессионального развития.

К стандартным средствам профессионального развития относят участие в научных и научно-практических конференциях, семинарах, круглых столах, прохождении курсов ФПК, работу с литературой в библиотеках.

Мы считаем возможным представить профессиональное развитие преподавателя как циклический процесс, который можно разбить на два этапа.

1-й этап. Аудитория:

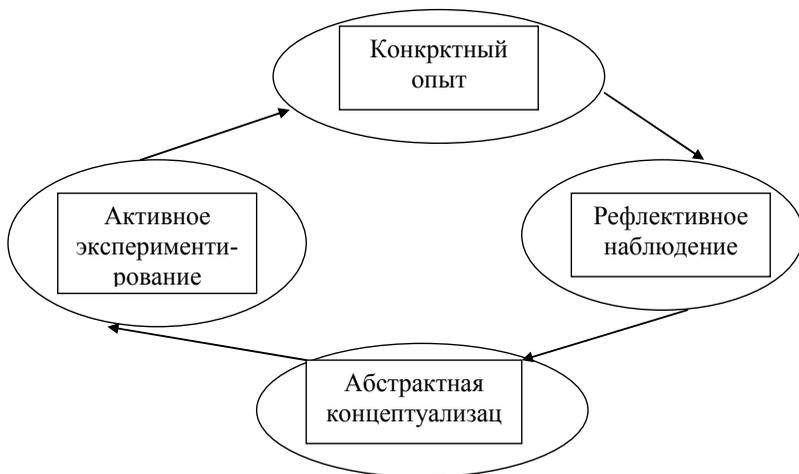
- ведение дневника, куда записываются все наблюдения с особыми пометками о затраченном времени;
- наблюдения других преподавателей;
- запись занятия с особыми пометками, сколько преподаватель сам говорит на занятии;
- отклик студентов.

2-й этап:

- обдумывание;
- обсуждение;
- чтение;
- задавание вопросов (Что вы делаете и зачем? Насколько это эффективно? Как реагируют студенты? Как усовершенствовать?).

Таким образом, можно сказать, что непрерывное личностное развитие представляет собой планируемое приобретение знаний, умений, опыта и развитие личностных качеств, необходимых для решения образовательных задач в современном мире. Вышесказанное можно представить в виде следующей схемы:

*Цикл непрерывного личностного развития*



*Цикл непрерывного личностного развития  
со стороны преподавателя*



Непрерывное личностное развитие предусматривает необходимость formalизовать то, что преподаватель делает профессионально, т. е. надо структурировать свое развитие таким образом, чтобы деятельность преподавателя соответствовала как требованиям, предъявляемым к обучению, так и потребностям аудитории. Учение как процесс приобретения новых знаний, умений, поведений, ценностей, предпочтений и понимания предполагает систематизацию различной информации, ее анализ и оценивание. Можно рассматривать учение как своего рода приключение, путешествие к самосовершенствованию. Тогда встает вопрос о том, как управлять этим процессом. Именно это дает право рассматривать преподавателя как менеджера по обучению, который, в таком случае, будет задавать себе следующие вопросы: 1. Зачем мне беспокоиться о своем профессиональном росте? 2. Делаю ли я в аудитории все, что могу? 3. Меняю ли я свои приемы обучения или же я использую застывшие формы работы? 4. Что мне нужно, чтобы учиться самому? 5. Каков оптимальный путь моего совершенствования? 6. Обучаю ли я на примерах или нет?

Как известно, одним из основных концептов в менеджменте является самоосознание (self-awareness), основные положения которого можно свести к следующему: 1. Мы должны понимать

прежде всего себя. 2. Мы должны развивать свою уверенность в себе. 3. Мы должны совершенствовать свои знания, умения, свой уровень экспертизы. 4. Мы должны строить свою карьеру.

Таким образом, можно рассматривать процесс обучения как заполнение пробелов между тем, где мы есть, и тем, где хотим быть. Тогда преподаватель должен обладать техническими умениями (владеть Power Point и т. п.), понимать особенности процесса менеджмента в аудитории (умения вести переговоры, заседания, дискуссии и т. п.), обладать знаниями не только предмета, но и знать себя и других, знать свои и чужие слабые и сильные стороны, вести исследовательскую работу, знать, как вы сами себя ведете, как вас воспринимают другие, как другие воспринимают ваши слова, действия, как вы говорите, как вы пишете и т. д.). Другими словами, преподаватель как менеджер должен обладать следующими компетенциями:

1. Уметь анализировать качество управления учебным процессом.

2. Уметь максимально осуществлять служение студенту.

3. Уметь делегировать свои полномочия, вести переговорный процесс.

4. Расширять возможности устной и письменной коммуникации.

5. Развивать лидерские способности, уметь быстро восстанавливать физические и душевные силы, уметь проявлять инициативу, например, уметь убеждать студентов, планировать свою деятельность, организовывать и управлять работой студентов.

6. Развивать умения межличностного общения с тем, чтобы более эффективно управлять и направлять учебную деятельность студентов.

Для того чтобы осуществить управление учебным процессом в полной мере, преподаватель должен обладать физической и умственной выносливостью, владеть умениями менеджмента, умениями организовать студентов с тем, чтобы они успешно включились в процесс обучения, хорошо знать свой материал, уметь трансформировать учебный материал, уметь излагать учебный материал в четкой, ясной форме, доступной для понимания студента. При этом следует помнить, что мало научить, надо понимать, что происходит в аудитории. Преподаватель должен уметь удерживать внимание студентов, уметь слушать и

ждать ответа, уметь облекать изучаемый материал в значимую для студентов форму, отслеживать их успехи.

Таким образом, мы можем констатировать, что в последнее десятилетие требования, предъявляемые к преподавателю, значительно изменились, однако имеются все возможности для непрерывного личностного совершенствования преподавателя и его самоактуализации.

#### **Примечания**

- 1 Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Питер, 2008. 478 с.
2. Martensson J. Language Learning makes the brain grow // *NeuroImage*. 2012. Vol. 63, Issue 1. P. 240–244.
3. Крицкая Н. П., Чернядьева С. И. Рефлексивные методы // *Общественные науки*. 2012. Вып. 3. С. 3–6.
4. Ушева Т. Ф. Формирование и мониторинг рефлексивных умений учащихся : метод. пособие. Красноярск, 2007. 147с.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ И МОДЕЛИ В СИСТЕМЕ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Сопредседатели: Проходовская Р. Ф., канд. пед. наук, профессор, заведующая кафедрой физического воспитания и спорта (Иркутский государственный университет).*

**БРЫНДИНА И. Е.  
БРЫНДИН Е. Г.**

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ СТУДЕНЧЕСКОГО КАМПУСА

По данным клинико-диагностического обследования в России среди выпускников школ 31 % имеют одно заболевание или нарушение, 28 % – два, 33 % – три и более. Только 10 % подростков считаются здоровыми. В таком состоянии выпускники школ поступают в вузы. Молодое поколение не получает достаточной информации о здоровье, о развитии оздоровительных способностей, о мерах по восстановлению здорового состояния и здоровьесбережению, о здоровом образе жизни и здоровом долголетии. В современном обществе знания и умения здоровьесбережения и здорового образа жизни учащихся учебных заведений являются важной составляющей здорового долголетия и общественного здоровья, так как именно эта группа в дальнейшем при их ориентации на активную общественную жизнь будет в процессе социализации передавать опыт и культуру здоровьесбережения и здорового образа жизни в семье и обществе.

Организм человека может находиться в одном из трех состояний: здоровом, донозологическом (заболевания) или больном. Человек воспринимает свое состояние по самочувствию. В здоровом и донозологическом состояниях у человека нормальное самочувствие. Не может человек распознать по самочувствию здоровое и донозологическое состояние. Здоровое состояние организма определяется по частотно-резонансной диагностике.

Здоровый организм состоит из здоровых клеток. Здоровая клетка имеет определенную частоту вибраций и длину волны. Если вибрации клеток имеют другую частоту и длину волны, чем здоровая клетка, при нормальном самочувствии, то организм находится в состоянии заболевания.

Современная медицина на стадии заболевания восстанавливает здоровое состояние лекарствами, инъекциями, физиопроцедурами, массажем. Все мероприятия медицины направлены на нормализацию гомеостаза по таким параметрам, как температура, ритм пульса, давление, биохимический состав крови, кислотно-щелочной баланс жидких сред организма и др., в случае их отклонения от нормы, чтобы ввести организм в режим самосохранения.

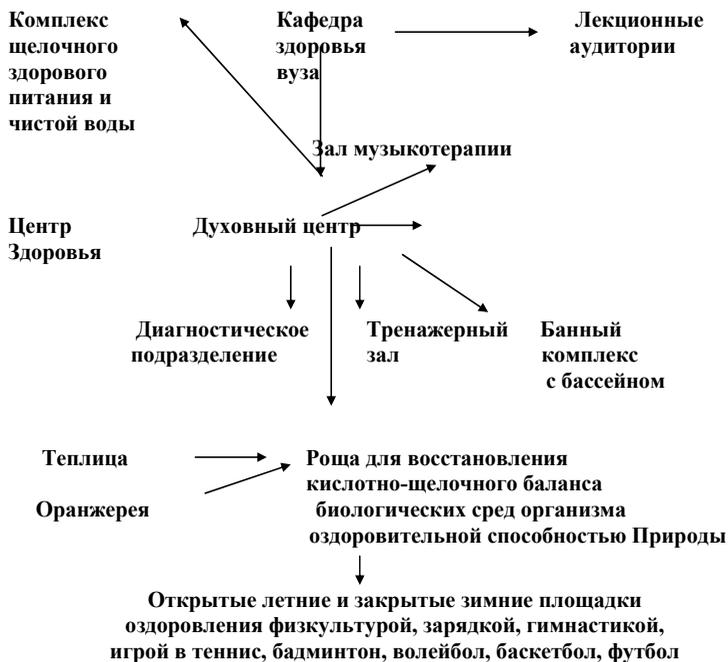
Здорового состояния человек достигает поэтапно, освоением щелочного стиля жизни для нормализации кислотно-щелочного баланса биологических сред организма, развитием и осуществлением оздоровительных способностей для достижения здорового состояния. Здоровое состояние нужно учиться сохранять, приобретая и осуществляя навыки ежедневного здоровьесбережения и накапливая опыт сохранения здорового состояния в течение года, т. е. накапливая опыт здоровой жизнедеятельности. Здоровая жизнедеятельность в течение года формирует здоровый образ жизни – образ жизни, который сохраняет здоровое состояние в различных социальных, природных и домашних условиях.

В современных университетах необходимо вводить кафедры здоровья для формирования здоровьетворческого мировоззрения студентов и вводит оздоровительный комплекс в студенческие кампусы для сохранения здоровья студентами за счет оздоровительной способности окружающей природы и оздоровительной способности человека.

Кампус – это территория, на которой расположена инфраструктура университета или иного высшего заведения, с учебными корпусами, лекториями, общежитиями, библиотеками, вспомогательными службами, центром здоровья и прочими необходимыми заведениями.

Оздоровительный комплекс содержит современный плавательный бассейн, тренажерный зал, оборудованный новыми тренажерами, беговыми дорожками, велотренажерами, а также площадки для зарядки, теннисный корт, футбольное поле, физкультурные и гимнастические площадки, блок здорового пита-

ния и чистой воды, теплицу, оранжерею, рощу для восстановления кислотно-щелочного баланса биологических сред организма, духовный центр, зал музыкотерапии, банный комплекс, диагностическое подразделение (рис.).



*Рис. Оздоровительный комплекс студенческого кампуса*

Игры в мяч настраивают зрение. Баня – это не только удовольствие, но и потребность организма. Банный комплекс позволяет пропотеть, смыть грязь с кожи, прочистить ее поры и почистить лимфосистему. В парной человек очищает организм от шлаков, солей, токсинов, мертвых клеток, которые являются питанием для многих паразитов. Баня помогает избавиться от прыщей и угрей подросткам. При температуре 37 °С погибают патогенные микроорганизмы, вызывающие грибковые поражения кожи, а при температуре 39 °С – многие бактерии. В бане организм освобождается от молочной кислоты – источника утомления, а также от энергетических пробок в энергетических каналах – источника нарушения физиологического функционирования организма.

Диагностическое отделение позволит периодически проверять физическое и психическое состояние студентов.

В духовном центре студенты будут общаться на этическом лексиконе, формировать человеческие качества, освещать духовные повреждения, учиться жить в любви как совокупности совершенств в помощи людям, формировать духовно-нравственные коллективы.

### **Понятие здоровья**

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Это абстрактное понятие здоровья для практической медицины.

Человек объединяет душу, разум, дух и тело. Тело является обетованием души, духа и разума. Живое тело (организм) составляют энергетические, физиологические и анатомические системы. Здоровый организм состоит из здоровых клеток. Здоровая клетка имеет собственную частоту 8 герц и длиной 8 метров. Биопараметры здоровых клеток определяются на основе частотно-резонансной диагностики.

Таким образом, *здоровье человека* – это психофизиологическое состояние с уравновешенной психикой и функционированием организма на вибрационной частоте клеток 8 герц и длиной 8 метров.

### **Щелочной стиль жизни**

Щелочной стиль жизни поддерживает кислотно-щелочной баланс всех биологических сред организма. Он включает общение с природой, гигиену, очищение организма, гармоничную музыку, духовные мероприятия, щелочное питание. Оздоровительный комплекс студенческого кампуса позволяет освоить щелочной стиль жизни студентам.

На природе у человека нормализуется кислотно-щелочной баланс всех биологических сред организма в зависимости от состояния его жизненных систем, уравновешивается психика, улучшается самочувствие. Поэтому социальную жизнедеятельность нужно совмещать с общением с природой для поддержания хорошего самочувствия.

Гармоничная музыка через волновой геном улучшает качественное состояние клеток, ведет организм к оздоровлению и улучшает самочувствие. Дисгармоничная музыка разрывает хро-

мосомы, нарушает обмен веществ, ухудшает качество клеток, ведет организм к заболеванию, ухудшает самочувствие.

Духовные мероприятия поддерживают кислотно-щелочной баланс всех биологических сред организма, улучшают качественное состояние клеток и самочувствие человека на духовном уровне и делают жизнь человека позитивной и радостной.

Для поддержания кислотно-щелочного баланса нашего организма необходимо щелочное питание. Щелочное питание состоит на 80 % из щелочных продуктов, таких как фрукты и овощи, и на 20 % из еды кислой, такой как углеводы и протеины. Для переваривания щелочных продуктов вырабатывается поджелудочный сок, а для кислой еды – желудочный сок.

Щелочные продукты: овощи, зелень, травы, семена и побеги, кабачки, авокадо, редька, репа, свекла, морковь, свежие фрукты, миндаль, сухофрукты (сушеные естественным образом): изюм, фиги, финики, курага, травяные и фруктовые настои. Абрикосы свежие, яблоки свежие, бананы спелые, виноград, виноградный сок, персики, вишни, сок лимонный натуральный, сок апельсиновый натуральный, арбузы, дыни, чернослив, изюм, смородина, клюква, ягоды (всякие), капуста, сельдерей, огурцы свежие, лук, зеленый горошек, редис, перец сладкий, помидоры свежие, овсяная крупа, молоко цельное, сыворотка молочная, крупа гречневая.

Наибольшими щелочными свойствами обладают: свежие огурцы, байховый чай, цитрусовые, яблоки, сливы, вишни, персики, зеленый горошек, стручковая фасоль, арбузы, дыни, кабачки, свежие помидоры, редис, редька, морковь, молоко и жидкие кисломолочные продукты.

Кислотные продукты: мясо, курица, рыба, икра. Злаковые: рис, рожь, ячмень. Кукуруза, картошка, соя и ее производные. Мучные изделия: хлеб, торты, печенье, макароны. Яйца, зернобобовые культуры. Орехи, за исключением миндаля. Масличные семена (подсолнечник, тыква, арахис). Сахар и все, что его содержит: напитки, сладости. Жиры: маргарин, сливочное масло, растительное масло. Шоколад, чай и кофе. Газировка, алкоголь. Виноградный сок с сахаром, сливы маринованные, сок лимонный подслащенный, фрукты вареные (с сахаром). Ячневая крупа, ячмень, крахмал, хлеб черный, хлеб белый. Земляные орехи, сыр твердый, сливки.

Наиболее кислыми продуктами считаются: мясо, рыба, сыры, яйца, колбасные, кондитерские и хлебобулочные изделия, все жиры животного происхождения, орехи, крупяные и макаронные блюда, сахар, брусника.

Чтобы вкусовые предпочтения не нарушали кислотно-щелочной баланс, вырабатывайте привычку: «Всегда искать вкусное среди полезного и полезное – среди вкусного!»

### **Общие правила здорового питания**

1. Ешьте столько, чтобы оставаться чуть голодным.
2. Ешьте медленно, малыми порциями, тщательно пережевывая пищу.
3. Ешьте сидя, спокойно и расслабленно.
4. Не пейте воду и напитки во время еды и сразу после еды.
5. Белковой пищи ешьте столько, сколько необходимо для восполнения отмирающих клеток.
6. Не используйте пищу для усаждения плоти.
7. В процессе приема пищи позвоночник держите в вертикальном положении для правильного формирования анатомии организма в процессе деления клеток.
8. Принимать пищу нужно в одно и то же время, а вечером за три часа до сна.
9. Пища должна быть экологически чистой и свежеприготовленной.
10. Пища должна служить питанием и средством очищения организма.
11. Пищу человек должен зарабатывать своим трудом или получать на основе сотрудничества.

Здоровой пищей будет обеспечивать блок здорового питания и чистой воды центра здоровья студенческого кампуса.

### **Диагностика кислотно-щелочного равновесия**

Для периодического выяснения состояния кислотно-щелочного равновесия, достаточно измерить рН нашей урины (концентрация ионов водорода увеличивается с кислотностью и уменьшается со щелочностью). Для этого совсем не обязательно подвергаться лабораторному анализу, даже дома достаточно использовать лакмусовую бумажку, которую можно найти в аптеке. Все делается очень просто: утром после первого мочеиспускания капните слегка урины на лакмусовую бумажку, а получившийся цвет сверьте со значением спектра, который прилагается к бу-

мажке. Шкала рН идет от 0 до 14, где 7 означает нейтральность, больше 7 – щелочность, меньше 7 – кислотность. Оптимальный рН должен быть 7,36–7,4. Прием щедрой порции овощей и салата, употребление фруктов поможет удерживать рН на нормальном уровне.

Кислотно-щелочное равновесие всех биологических сред организма определяют по сухому остатку капли крови.

### **Развитие оздоровительных способностей**

При щелочном стиле жизни восстановление и сохранение кислотно-щелочного баланса биологических сред организма происходит за счет здоровьесоздающих способностей природы в зависимости от состояния жизненных систем и их целостного функционирования. Чтобы обеспечить целостное здоровое функционирование жизненных систем, человеку нужно развивать оздоровительные способности.

Оздоровительные способности человек развивает для достижения здорового состояния. В развитие оздоровительных способностей входит, во-первых, формирование духовного сознания и здоровьесоздающего мировоззрения, во-вторых, формирование человеческих качеств, избавление от вредных привычек и приобретение полезных привычек. В-третьих, формирование уравновешенной психики в различных социальных условиях. В-четвертых, настройка жизненных систем и целостности организма и превращение ее в позитивную привычку в течение месяца эмоциональным закреплением. В-пятых, формирование здоровых клеток на духовном, энергетическом, физиологическом и анатомическом уровне и нормализация ритмов ходьбы, дыхания и пульса.

Оздоровительные способности должны помочь достигать гормонального равновесия, баланса притока и оттока крови к головному мозгу, равновесия возбуждения и торможения нервной системы, уравновешенной психики, целостного функционирования организма, сохранять кислотно-щелочной баланс биологических сред организма и настраивать ритмы ходьбы, дыхания и пульса, уравновешивать гормональный фон на клеточном уровне.

**Формирование духовного сознания.** Духовный закон, который принимает наш разум, конфликтует со страстной природой, которой подчиняется наша плоть. Мы часто делаем то, что сами ненавидим. Разум принимает закон любви ближнего, а плоть

страшится преследований, горя, беды, голода, холода, и, тем самым, в страхе служит закону греха. Чтобы греховная природа не руководила нами, необходимо формировать духовное сознание для укрепления духа. Осознанно наполняйте свой разум чистыми, здоровыми и приятными мыслями. Позитивная эмоциональная праведная мысль улучшает качественное состояние всех клеток организма.

Духовное сознание стяжает мирный дух, который ведет человека к благоволениям и благодеяниям. Мирный дух, благоволения и благодеяния – это нравственная общность, объединяющая людей. Духовное сознание помогает человеку различать добро и зло, что во благо и что во вред, что духовно – нравственно, а что бездуховно. Оно помогает человеку сформировать уравновешенную психику, спокойный разум, спокойное сердце. Духовное сознание является фундаментальной основой здоровой жизни человека.

**Настройка жизненных систем.** Настройка жизненных систем заключается в нормализации работы механизмов реализации их функций. Настройку жизненных систем человек осуществляет соответствующими мерами, зарядкой, гимнастикой и физкультурой в экологически чистой окружающей среде. Результатом настройки должны быть уравновешенная психика, баланс возбуждения и торможения нервной системы, гормональное равновесие, баланс притока и оттока крови головного мозга, нормализация ритмов ходьбы, дыхания, пульса.

### **Здоровьесбережение**

Достигнув здорового состояния, человек должен приобрести навыки ежедневного здоровьесбережения. Здоровьесбережение осуществляется здоровыми привычками и выполнением ежедневных правил. Здоровыми привычками являются: щелочной стиль жизни, подвижная здоровая жизнедеятельность, ежедневная настройка жизненных систем, духовно-нравственные отношения, благоволения и благодеяния в семье, на работе и в обществе.

#### **Общие правила ежедневного здоровьесбережения**

1. Встать на рассвете, выполнить гигиенические процедуры. Настроить сознание духовными ценностями духовного учения на благоволения и благодеяния, сформировать мирный дух.

2. Настроить систему адаптации по выработке нейромедиаторов гипоталамусом, чтобы активизировать выработку гормонов эндокринной системой желез для нормального функционирования организма. Для поддержания гормонального баланса надо каждый день есть 50–100 г свежей черники.

3. Настроить жизненные системы организма и осуществить его целостную настройку в соответствии с суточным, месячным, сезонным и годовым циклами природы.

4. За 30 минут до завтрака, обеда и ужина выпивать стакан минеральной или родниковой воды и освободиться от негативной энергии в душе или ванной. На завтрак, обед и ужин есть экологически чистую пищу.

5. В течение дня сохранять спокойный разум и спокойное сердце для поддержания биологических ритмов и пульса в нормальном состоянии. Спокойствие сохраняет психическое здоровье и делает уравновешенной нервную систему, которая сохраняет физическое здоровье. Спокойствие достигается и поддерживается благоволениями и благодеяниями и житием в любви к ближним.

6. Здоровыми привычками в течение дня сохранять психическое и физическое здоровое состояние.

7. Соблюдать гигиену в течение суток от проникновения паразитов в организм.

8. Активную жизнедеятельность осуществлять с утра до 19 часов в чарующей экологически чистой среде с праведными мыслями. После 19 часов начинается спокойная жизнедеятельность.

9. Перед сном гулять на свежем воздухе.

10. Перед засыпанием настроить сознание духовными ценностями духовного учения на благоволения и благодеяния. Спать в хорошо проветренной комнате.

### **Здоровый образ жизни**

Ежедневная духовная жизнь, навыки ежедневного здоровьесбережения помогают накапливать опыт здорового образа жизни в течение года. В течение года приходится учитывать разные природные и социальные условия при здоровьесбережении.

Формирование духовных отношений и связей между людьми способствует оздоровлению общества. Духовные связи порождают духовную жизнедеятельность. Духовная жизнедеятельность включает духовные собрания, приобретение и реализацию духовных талантов. Духовные собрания способствуют формирова-

нию духовно-нравственных коллективов. Духовно-нравственные коллективы помогают формировать здоровый образ жизни как культурную традицию общества.

Летом – идеальные условия природы для восстановления и сохранения здорового состояния. Зимой по сравнению с летом низкая температура воздуха, усиливаются процессы торможения нервной системы. Нарушается баланс процессов возбуждения и торможения нервной системы. Зимой более слабая солнечная активность, не вырабатывается пигмент, следовательно, не вырабатывается витамин Д организмом, ослабевает фосфорно-кальциевый обмен, кости становятся более хрупкими.

Зимой ослабевает двигательная активность, снижается тонус организма. Весной, когда повышается двигательная активность, человек начинает испытывать болевые ощущения из-за ослабленного тонуса организма. Нужно поддерживать нормальный тонус организма в течение года.

Человек осуществляет здоровый образ жизни здоровыми привычками на основе правил ежедневного здоровьесбережения и согласования социальной деятельности с природными ритмами – суточными, сезонными и годовыми – в здоровой природной и социальной среде.

#### **Качества здорового студента:**

- знающий и владеющий способами оздоровления своего организма;
- относящийся к здоровью как к важной личной и общественной ценности;
- знающий механизмы и способы поддержания здоровья;
- физически развитый;
- без вредных привычек;
- этический лексикон общения.

Развитие оздоровительных способностей, приобретение навыков здоровьесбережения, накопление опыта здорового образа жизни будет более подробно освещено в следующих публикациях.

## **ИСТОКИ И НЕОБХОДИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

Для укрепления здоровья человека и лечения заболеваний с глубокой древности предпринимались попытки использовать физические упражнения. Врачи пытались лечить некоторые недуги, такие как болезни сердца, легких, костной системы, с помощью определенных наборов движений. То есть медицина всегда сопровождала спорт независимо от его цели – восстановления здоровья человека или достижения высот в спортивных соревнованиях.

Импульсом для развития реабилитации больных в первой половине нашего столетия послужила Первая мировая война, искалечившая здоровье и жизни тысяч людей. Начали быстро развиваться такие научно-практические дисциплины, как ортопедия, физиотерапия, трудотерапия и лечебная физическая культура. Концепция реабилитации больных и инвалидов в современном понимании появилась в годы Второй мировой войны в Англии и США. Со временем выяснилось, что с ростом случаев хронических заболеваний, ведущих к нетрудоспособности, отдельные направления медицины не в состоянии ему противостоять и решение этой проблемы по плечу лишь всей системе здравоохранения в целом.

Сегодня служба реабилитации организационно сложилась в структуру реабилитационных центров, специализированных по профилю заболеваний (кардиологические, неврологические, ортопедические и др.). Согласно выводам экономистов, игнорировать проблему восстановления трудоспособности больных в денежном выражении значительно дороже, чем проводить активную реабилитацию на ранней стадии заболевания, когда еще можно восстановить здоровье больного до максимально возможного уровня его физической, психологической и социально-экономической полноценности.

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 15 % населения Земли являются инвалидами [1]. А в России, по данным Минздравсоцразвития, к 2015 г. количество инвалидов превысит 15 млн человек [2]. Рост инвалидности населения в большинстве стран мира связан с усложнением производствен-

ных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами [5]. Сложившаяся в настоящее время кризисная ситуация с состоянием здоровья россиян обусловлена, в том числе, и недооценкой социальной роли физической культуры. Как никогда остро стоит проблема внедрения в практику новых оздоровительных технологий с более эффективным использованием преимущественно безмедикаментозных средств и методов физической культуры и спорта – достаточно эффективных, а в некоторых случаях и единственно целесообразных для полного или частичного возвращения людей с различной степенью инвалидности к нормальной социокультурной жизни [6].

Многолетняя отечественная и зарубежная практика работы с инвалидами свидетельствует о высокой эффективности спорта в системе их реабилитации.

Научные исследования отчетливо показали, что при правильно разработанной программе реабилитации к активной жизни можно возвращать 50 % тяжелобольных. Использование спорта в системе реабилитации начинается уже в стационаре (больнице) и продолжается после выписки больного.

Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс или, правильнее сказать, образовательный процесс. Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта, а применение их – всегда педагогический, образовательный процесс [3]. Применяются различные методы физической реабилитации: ЛФК, дыхательная гимнастика, освоение лестницы, дозированная ходьба, ландшафтная терапия, массаж, велотренировки, тренировки на беговой дорожке. «Все эти методы в качестве главной цели предусматривают... восстановление временно утраченных функций после заболевания, травм и т. д.» [5, с. 121].

Своей ориентацией на хронических больных и инвалидов отличается один из методов физической реабилитации – адаптивная физическая культура.

Деятельность специалистов адаптивной физической культуры осуществляется именно с той категорией населения, которая утратила какие-либо функции на достаточно длительный срок, а зачастую – навсегда (например, лица, перенесшие ампутацию конечностей, удаление пораженного органа и др.). Адаптивная фи-

зическая культура, или, сокращенно АФК, – это физкультура для людей с ограниченными физическими возможностями (инвалидов), также для тех, у кого есть серьезные отклонения в состоянии здоровья, например, больное сердце, плохое зрение, слабый слух; для людей, которые просто недостаточно физически развиты [7].

Адаптивная физкультура необходима в школах-интернатах для детей с дефектами развития, в детских домах-интернатах, в психоневрологических диспансерах, в классах коррекции и в коррекционных детских садах. Существуют и детско-юношеские спортивные школы для людей с отклонениями здоровья, федерации, клубы, физкультурно-оздоровительные и реабилитационные центры, лечебно-профилактических учреждения, санатории, дома отдыха.

Возможности адаптивной физкультуры весьма широки, но при условии, что процесс адаптации находится под руководством и контролем квалифицированных и профессионально подготовленных специалистов.

Что касается инвалидов, то тут надо иметь в виду, что речь идет о совершенно разных видах патологии. Сюда относятся ампутанты (не имеющие рук или ног), слепые и слабовидящие, глухие и слабослышащие, люди с диагнозом ДЦП (детский церебральный паралич), с нарушением интеллектуального развития и т. д. При этом внутри одного диагноза тоже возможны большие различия. Скажем, у ампутантов конечность может отсутствовать полностью или частично; при одних формах ДЦП люди не ходят, но свободно владеют руками, могут играть в мяч – значит, могут участвовать в подвижных играх и в соревнованиях, а при других формах – они лишены этой возможности; умственно отсталые, скажем, физически здоровы, но они очень плохо запоминают, поэтому на усвоение навыков бега, например, у них может уйти больше времени, чем у незрячих. В работе с детьми, страдающими таким недугом, очень важно знать, например, что театрализованные уроки более эффективны, а при проведении соревнований для таких детей нужно, чтобы все они получали награды [7].

Адаптивная физическая культура направлена на коррекцию морального и физического состояния больного, на повышение его психологической и физической работоспособности, а значит, способствует лучшей адаптации, приспособленности к жизни в реальном мире [9].

В современных условиях многие ослабленные и больные люди хотят наравне со здоровыми сверстниками играть в футбол и баскетбол, заниматься тяжелой атлетикой и гольфом, плавать, ходить в длительные туристические походы. Сегодня люди с ограниченными возможностями занимаются освоением компьютерной техники, приобретают интересные профессии и ремесла, желают быть гражданами, полезными для общества. В настоящее время успехи наших параолимпийцев в мире доказывают, что своевременный их приход в адаптивную физкультуру и адаптивный спорт позволили им не только значительно укрепить здоровье, развить физические качества, но также раскрыть их спортивные таланты, добиться высоких результатов, а главное – доказать себе и остальным, что человек всегда способен на большее.

Иркутская область неизменно выделяется среди других российских регионов высоким уровнем подготовки спортсменов. Их победами украшены соревнования самого высокого уровня. Только на Олимпийских и Параолимпийских играх иркутянами завоевано 20 медалей. «Все это говорит о большом человеческом потенциале и эффективности труда тренеров, спортсменов, специалистов в сфере физической культуры и спорта» [8]. Для поддержки и развития спорта в 2011 г. принята областная программа «Развитие физической культуры и спорта в Иркутской области» на 2011–2015 гг. В программе также предусмотрен целый ряд мероприятий по поддержке и интеграции спортсменов-инвалидов. Также в Иркутске появится Центр адаптивного спорта.

Задачами программы являются пропаганда здорового образа жизни, подготовка спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации, в том числе спортсменов-инвалидов, профессиональная подготовка, повышение квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, развитие материально-технической базы для массового спорта и спорта высших достижений.

Связь медицины и спорта очень естественна и органична. Медицина чрезвычайно много дала спорту. Знание физиологии, анатомии, биохимии и биомеханики, компенсаторных возможностей организма, наконец психологии, во многом способствует крупным спортивным достижениям. Умелое применение физических упражнений и элементов спорта – основных средств физической реабилитации – помогает скорейшему возвращению

людей, перенесших заболевания и травмы, к полноценной жизни. Адаптивный спорт, используя знания медицины, позволяет инвалидам и людям с ограниченными возможностями максимально увеличить жизнеспособность, всесторонне развить личность, обрести самостоятельность, социальную, бытовую, психическую активность и независимость, совершенствоваться в профессиональной деятельности и вообще достигать выдающихся результатов в жизни.

#### **Литература**

1. Сайт секретариата Конвенции о правах инвалидов ООН [Электронный ресурс]. URL: <http://marker.ru/news/1770> (дата обращения: 28.03.2013)
2. Деловая газета Маркер [Электронный ресурс]. URL: <http://daccess-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/LTD/N11/531/15/PDF/N1153115.pdf?OpenElement> (дата обращения: 28.03.2013).
3. Физическая реабилитация : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под общ. ред. С. Н. Попова. Изд. 3-е. Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.
4. Макарова Г. А. Спортивная медицина PDF : учебник. М. : Сов. спорт, 2003. 480 с. : ил.
5. Евсеев С. П. // Теория и практика физ. культуры. 2005. № 7. С. 18–21
6. Осадчих А. И. // Медицина труда и пром. экология. 2002. № 4. С. 1–4
7. Социальная адаптация [Электронный ресурс]. URL: [http://www.proforientator.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=842:2011-10-06-08-49-49&catid=21:2009-11-13-21-14-09](http://www.proforientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=842:2011-10-06-08-49-49&catid=21:2009-11-13-21-14-09) (дата обращения: 29.03.2013).
8. Прибайкалье [Электронный ресурс]. URL <http://www.pribaikal.ru/tp-article/article/9954.html?print=1> (дата обращения: 30.03.2013).
9. Профессия – специалист по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]. URL: [http://www.proforientator.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=842:2011-10-06-08-49-49&catid=21:2009-11-13-21-14-09](http://www.proforientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=842:2011-10-06-08-49-49&catid=21:2009-11-13-21-14-09) (дата обращения: 29.03.2013).

**ГИЛЕВ Г. А.  
ГЛАДКИХ Г. П.  
ПРОХОДОВСКАЯ Р. Ф.**

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ**

Низкий уровень физической подготовленности населения на сегодняшний день, характеризующий уровень состояния здоровья, следует рассматривать, в первую очередь, с позиции неудовлетворительного физического развития детей дошкольного возраста, учащихся и студенческой молодежи. Запределен процент призывников не годных для прохождения службы в армии по

причине состояния здоровья. Масштабы иррационального физического воспитания подрастающего поколения, которые наблюдаются сейчас, в частности в высшем профессиональном образовании настолько критичны, что несовместимы с понятием полноценного воспитания здорового, физически подготовленного, творчески активного специалиста и будущего долгожителя. Внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь каждого студента, как того требуют физиологические законы развивающегося организма, – прямой путь не только повышения уровня их здоровья, но и в целом оздоровления нации и в психофизическом, и в социально-экономическом плане.

В России конец XX и начало XXI в. связаны с коренными изменениями социально-политической формации общества, развитием новых социально-экономических отношений. Реформы, осуществлявшиеся в стране в достаточно короткий промежуток времени, привели к трансформации целого ряда социальных структур, институтов, норм, жизненных ценностей и установок людей. Среди многих факторов, способствующих высокой заболеваемости и смертности населения, отмечают низкую долю национального дохода, выделяемого на образование, физическую культуру и спорт. Это отрицательно отразилось на физическом, психическом и нравственном здоровье людей, их благополучии. Помимо негативного социального эффекта, общество несет прямые и косвенные экономические потери. Так, например, производственные потери вследствие преждевременной смертности трудоспособного населения ежегодно составили в России в 1997–1998 гг. 4,4 % ВВП, а экономический ущерб от инвалидности составил свыше 6 % ВВП. Суммарные экономические потери в России, связанные с заболеваемостью населения составили в 1997 г. 272 583 млрд руб.

В результате нарастания кризисных явлений в обществе с 1987 г. стали резко снижаться показатели рождаемости населения. Значительного уровня достигает бесплодие. Сегодня в России 21–22 % супружеских пар не могут иметь детей. В 2003 г. в России было зарегистрировано 2,35 млн аборт, что составляет 60,6 аборта на 1 тыс. женщин фертильного возраста. По соотношению к количеству родов эта цифра составила 182,6 аборта на 100 родов. В Европе 25 аборт на 100 родов рассматривается как высо-

кий показатель и не остается без внимания со стороны правительственных органов. Динамика смертности и рождаемости привела в начале 90-х гг. к феномену «российский крест», который характеризуется преобладанием показателей смертности над показателями рождаемости. Резкое снижение уровня здоровья населения в период реформирования повлекло за собой длительную стагнацию в младенческой смертности. С 2001 г. по настоящее время ее показатель составляет 16-17 умерших в возрасте до одного года на тыс. родившихся, что в 2-4 раза превышает аналогичный показатель развитых стран. По данным РАМН, за последние 10 лет заболеваемость психическими расстройствами выросла в России в 1,5 раза, а среди детей и подростков – в 2,5 раза, без учета больных, проходящих лечение в частных психиатрических клиниках и центрах.

Наблюдающееся в настоящее время резкое снижение числа абитуриентов не только неизбежно негативно отразится на качестве образования (нет конкуренции, нет прогресса), но и повлечет за собой в недалеком будущем кризис в численности трудоспособного населения. Следовательно, мы с особой бережностью и вниманием должны отнестись к нынешним и будущим студентам – элите нашей молодежи. Низкий уровень их здоровья неизбежно отразится на снижении эффективности их труда, повлечет за собой кризисные ситуации в стране и в экономическом, и социальном плане, явится усугубляющим фактором демографических кризисов в последующих потомствах.

Согласно классификации ООН, население государства считается старым, если доля людей 65 лет и старше превышает 7 %. В настоящее время 12,5 % россиян находится в вышеуказанных возрастах. По продолжительности жизни мужчин Россия занимает примерно 160-е место в мире, уступая лишь Бангладеш. Россия занимает первое место в мире по абсолютной величине убыли населения. Ежегодно Россия теряет по численности населения целую область, равную Псковской, или крупный город, такой как Краснодар. За последние 20 лет в России вымерло более 7 млн человек. По этому показателю мы опережаем Бразилию и Турцию на 50 %, а Европу – в несколько раз. Количество самоубийств, отравлений, убийств и несчастных случаев в России сравнимо с уровнем смертности в Анголе и Бурунди.

Результаты исследования получены на основе проведенного анализа литературных источников, опроса студентов и преподавателей кафедр физического воспитания, отчетов вузов, смотров-конкурсов на лучшую постановку учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, законодательных документов и нормативных актов РФ по социально-управленческим и правовым проблемам, экономике и теории и практике физической культуры и спорта.

Здоровье подрастающего поколения в целом характеризует резерв человеческого ресурса на ближайшую и отдаленную перспективу. Результаты Всероссийской диспансеризации школьников показали, что только около 15 % детей здоровы. При этом все, начиная от Президента РФ, единодушны во мнении, что данная реальность является следствием снижения их физической подготовленности. Давно известно, теоретически доказано и подтверждено практикой: отсутствие оптимальной двигательной активности является препятствием в освоении учебного материала. Экономя на физическом воспитании учащейся молодежи, мы не только наносим ущерб их здоровью, но и лишаем их полноценного умственного, аналитического и в целом интеллектуального развития.

Сложившаяся негативная ситуация со здоровьем и физической подготовленностью студентов в Российской Федерации, масштабность этой проблемы требует кардинальных решений. Главным стержнем этих решений является создание условий работы кафедр физического воспитания в вузах, при которых уровень физической подготовленности, а следовательно, уровень состояния здоровья за время учебы повышался бы у всех студентов. Согласно отчетам вузов, принявших участие в смотрах-конкурсах на лучшую постановку учебной, физкультурно-массовой и спортивной работы в вузах г. Москвы, ежегодно проводимым с 2006 г. по настоящее время, уровень физической подготовленности за время прохождения курса физического воспитания в среднем повышают только около 12 % студентов. Это означает, что у 88 % студентов в период учебы состояние здоровья ухудшается. Государственный образовательный стандарт, определяющий объем 400 аудиторных (обязательных) часов на дисциплину «Физическая культура», в порядке вещей игнорируется

многочисленными вузами. Особого внимания заслуживает неудовлетворительная по площадям и оборудованию спортивная база вузов.

В то же время в вузах, где физическое воспитание студентов поставлено на должный уровень, где широкий охват имеет физкультурно-массовая и спортивная работа вне сетки учебного расписания, где практикуются и контролируются в дополнение к аудиторной физической нагрузке самостоятельные занятия, подавляющая часть студентов подготовительной и специальной медицинских групп успешно реабилитируются и переходят в когорту практически здоровых людей. Именно студенты этих вузов, как правило, входят в состав сборных команд по видам спорта, защищающих спортивную честь нашей страны на Всемирных студенческих играх и других спортивных форумах международного масштаба.

Как показывает жизненный опыт, кто в студенческие годы приобщился к регулярным занятиям физической культурой или спортом, на всю жизнь сохраняют здоровье, творческое долголетие, бодрость духа, высокую трудоспособность, всегда на передовых рубежах в любой сфере деятельности.

Объем недельной двигательной активности студентов не должен быть менее 8 часов. Поэтому дополнительно к объему аудиторных занятий физической культурой, определяемому Федеральным государственным образовательным стандартом 4 часа в неделю, необходимо внедрение самостоятельных занятий под руководством и контролем преподавателей кафедр физического воспитания.

Возможность спортивного совершенствования, направленного на достижение наивысшего результата в избранном виде двигательной деятельности, является ведущей мотивацией в студенческой среде. В то же время учебная нагрузка преподавателей кафедры физического воспитания, определяемая Минобрнауки РФ, не предусматривает проведения учебно-тренировочных занятий с повышенным объемом часов со студентами-спортсменами. Чтобы часть студентов занималась в группах спортивного совершенствования, кафедры физического воспитания, как правило, в ущерб качеству проведения занятий и в нарушение техники безопасности вынуждены проводить аудиторные занятия с уве-

личным количеством студентов, чтобы выкроить часы для студентов, занимающихся спортом в объеме от 6 и более часов в неделю. А в результате физическая подготовленность основной массы студентов за время учебы не повышается, а значительно снижается. Внедрение в практику развития студенческого спорта совокупных государственных и общественных форм деятельности позволит в большем объеме привлечь к занятиям спортом студенческую молодежь. Возрождение спортивных клубов как общественных организаций, так и юридических подразделений вузов повсеместно одобряется студентами. Их популярность обосновывается возможностью удовлетворения интересов и потребностей молодежи в совершенствовании их спортивного мастерства.

Одним чрезвычайно важным аспектом в физическом воспитании студентов является аттестация их в каждом семестре. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) 3-го поколения по физической культуре в части аттестации студентов трактуется в вузах неоднозначно. Большинство руководителей вузов, понимая огрехи средней школы в вопросах внедрения физической культуры и спорта в повседневный быт школьника, считают, что отсутствие аттестации в каждом семестре приведет к дальнейшему практическому отчуждению студентов от физической культуры и спорта. Тогда как 2 зачетные единицы по физической культуре (ФГОС) трактуются в большинстве случаев как 2 зачета за период освоения дисциплины. Данное обстоятельство должно быть разъяснено Приказом Минобрнауки РФ. Как показывает практика, дифференцированный зачет в каждом семестре служит большим положительным аргументом в деле физического воспитания не только студентов, стремящихся учиться на «хорошо» и «отлично», но и мотивирующим обстоятельством для повышения физической подготовленности всех студентов.

**Резюме.** Студенческая молодежь России должна стать мощной силой, определяющей и реализующей перспективу развития страны. Именно она несет потенциал созидания, направленного на обеспечение социального и экономического прогресса державы. Но эту свою миссию молодежь будет способна выполнить в полной мере лишь при соответствующей действенной политике государства, направленной на развитие физической подготовленности, повышение спортивных результатов при массовом

внедрении физической культуры и спорта в повседневную жизнь студентов. На этой основе достижение каждым студентом высокого уровня функциональных возможностей, т. е. его здоровья и, вместе с этим, профессиональных знаний и умений становится реальным.

*ГОРБУНОВ В. А.*

## **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Техническое мастерство в видах спорта со сложной координацией движений является фактором, определяющим возможности повышения результативности двигательных действий спортсмена и степени реализации его двигательных качеств.

Обобщение опыта подготовки спортсменов в сложнокоординационных видах спорта свидетельствует, что рост результатов обусловлен уровнем развития методического обеспечения тренировочного процесса.

Поступательная тенденция развития спорта выражается в усовершенствовании и обновлении средств подготовки спортсменов. Основными и специфическими среди них остаются подготовительные упражнения.

При систематизации массы упражнений, используемых в качестве средств подготовки спортсмена, учитывается ряд признаков, выражающих особенности содержания и форм упражнений.

В качестве определяющего, ведущего при комплексном выстраивании спортивной подготовки как целого правомерно считать такой признак, как степень существенного сходства (близости) либо различия используемых подготовительных упражнений с целевой соревновательной деятельностью.

Техническая подготовка является одним из решающих компонентов соревновательной подготовки спортсменов в аэробике. Поэтому стержневым вопросом является разработка программы, состоящей из объемного материала обязательных упражнений (групп элементов), представленных в таблице сложности Правил соревнований по аэробной гимнастике. Главным требованием к технике упражнений в видах спорта гимнастической направлен-

ности является точность выполнения элементов заданной формы и характера, выразительность движений, построение и сложность композиции.

Специальная техническая подготовка (СТП) содержит не только соревновательные упражнения, являющиеся целью подготовки, но и специально отобранные и систематизированные учебно-тренировочные задания, связанные с освоением и совершенствованием базовых упражнений, к которым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности спортсмена в избранном виде спорта [3].

Цель базовой технической подготовки состоит в прочном овладении минимальным количеством двигательных действий, техническая основа которых в наибольшей степени соответствует биомеханической структуре сложных (основных и перспективных) упражнений, характеризующих современное состояние данного вида спорта.

Специальная техническая подготовка включает в себя несколько классов учебно-тренировочных упражнений, охватывающих все основные уровни сложности базовых двигательных навыков [1].

Первый класс – упражнения начальной гимнастической «школы». Он предполагает планомерное освоение двигательных навыков, с которых начинается подготовка юных спортсменов.

Второй класс базовых упражнений – это базовые навыки. Под базовым навыком в гимнастике понимается двигательное действие (относительно самостоятельное или часть элемента), которое входит в структуру большого количества разнообразных по сложности целостных (самостоятельных) гимнастических упражнений.

Третий класс – целостные базовые упражнения, которые составляют основу СТП. Они включаются в соревновательные программы и, в то же время, в силу своих структурно-технических характеристик играют роль ключевых учебных элементов. Это квалификационные элементы, которыми, как минимум, необходимо владеть, чтобы успешно справляться с требованиями к элементам сложности.

В данном классе следует выделить профилирующие упражнения, которые, в силу своих структурных и параметрических свойств, являются фундаментом для освоения большого числа родственных упражнений и обеспечивают наибольший методи-

ческий эффект и положительный перенос доступного начального навыка.

Особенно важную роль в СТП спортсменов в аэробике играют целостные базовые упражнения, которые соединяют в себе свойства профилирующих и связующих элементов. Для полноценной СТП важно высококачественное освоение профилирующих упражнений всех уровней сложности. Цель СТП – технически совершенное овладение минимизированным кругом упражнений, техническая основа которых наиболее адекватна сложнейшим движениям основных структурных групп [2].

Последней ступенью СТП является освоение учебных профилирующих комбинаций (каскадов) из элементов сложности различных структурных групп (динамическая сила – гр. «А», статическая сила – гр. «В», прыжки – гр. «С», гибкость – гр. «D», «Акробатические элементы»). Основной принцип их разработки состоит в концентрации базовых элементов и основных компонентов технических действий, необходимых для успешного освоения все более сложных упражнений главных структурных групп.

Таким образом, полноценная СТП в аэробике содержит следующие основные программные компоненты: начальная «школа» движений; базовые навыки общего (универсального) назначения; целостные базовые упражнения; учебные профилирующие комбинации всех уровней сложности.

Высокий уровень развития специальных физических качеств – необходимое условие для успешного решения технических задач в системе интегральной подготовки спортсмена. Роль и доля специальной физической подготовки (СФП) в современном спорте имеет выраженную тенденцию к росту. Упражнения СФП по своему содержанию и структуре должны быть адекватны техническим действиям в основных упражнениях и строиться по методу сопряженных воздействий, так как в этом случае происходит более полный перенос полученного навыка в технику спортивного движения [4].

Таким образом, современная система подготовки спортсменов в сложнокоординационных видах спорта, строящаяся на принципах опережающего развития, предполагает разработку эффективных тренировочных средств и технологий их применения, направленных на интенсификацию процесса обучения и совершенствования техники соревновательных упражнений.

### Литература

1. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика : монография / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
2. Сомкин А. А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. А. Сомкин. – М. : РГБ, 2003.
3. Сучилин Н. Г. Анализ спортивной техники // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 12. – С. 10–15.
4. Тихомиров А. К. Проблема интегративного контроля в спорте : монография / А. К. Тихомиров. – М. : МГАФК, 2005. – 373 с.

**ЕФИМОВА И. В.  
КОВАЛЕВ Н. К.**

## **НЕЙРОГУМОРАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ**

*Нейрогенное звено управления адаптационным процессом.* Двигательная деятельность человека может быть весьма сложной и обычно сочетает в себе как безусловные, так и условные рефлексы. Это обуславливает принципиальное значение кортикального уровня в формировании реакции на физическую нагрузку, так как именно в коре головного мозга сосредоточены структуры, определяющие рефлекторный процесс [1]. Здесь формируются временные связи между внешними и внутренними сигналами, исполнительным мышечным аппаратом, осуществляющим двигательную реакцию, а также теми органами и системами, которые обеспечивают нормальное протекание этой реакции, т. е. сердечно-сосудистой системой, органами дыхания и др. Именно благодаря этим связям, запечатленным в памяти мозга, в ответ на мышечную нагрузку реализуется не только сама двигательная реакция, но и мобилизация всей функциональной системы, ответственной за адаптацию к этой нагрузке, т. е. возникает целостная реакция организма [5].

Исходя из основных достижений общей нейрофизиологии и нейрофизиологии мышечной деятельности, процесс формирования реакции на физическую нагрузку у человека можно представить следующим образом. Весь процесс начинается с сигнала, побуждающего к мышечной деятельности. Сигналы воспринимаются одним или несколькими видами рецепторов. В результате действия этих сигналов в рецепторах возникает нервный

импульс, который поступает в кору головного мозга по афферентным путям. Там возникают положительные (возбудительные) или отрицательные (тормозные) процессы, которые формируют функциональную систему, объединяющую определенные структуры головного мозга. Эта «управляющая» система избирательно мобилизует соответствующие мышцы или группы мышц и «запускает» тем самым необходимую мышечную деятельность. Этот процесс осуществляется на основе рефлекторного принципа при участии структур всех моторных уровней мозга. Одновременно с включением двигательной реакции «управляющая» система на основе того же рефлекторного принципа воздействует на центры дыхания, кровообращения и других вегетативных функций [8].

Таким образом, в ответ на сигнал о физической нагрузке формируется центральная «управляющая» система, которая обеспечивает организму возможность быстро реагировать на эту нагрузку мышечной активностью и мобилизацией соответствующих вегетативных органов [8].

В организме, не адаптированном к данной нагрузке, эта реакция будет несовершенной: она будет либо недостаточно мощной по силе, либо менее продолжительной, либо недостаточно точной по координации движений и ритму исполнения и т. д. Это определяется как несовершенством «управляющей» системы, так и ограниченными возможностями исполнительного мышечного аппарата, органов дыхания, сердца [7]. Поэтому необходимо в первую очередь совершенство управления, что достигается в процессе многократного повторения сигнала и ответной мышечной работы, т. е. в процессе тренировки. В результате этого процесса «управляющая» система закрепляется в виде динамического стереотипа и организм приобретает новый двигательный навык. Становление стереотипа и двигательных навыков проходит через несколько стадий, которые, по существу, отражают основные этапы формирования условного рефлекса: первая стадия характеризуется иррадиацией нервных процессов и вовлечением в работу «излишних» мышц, вторая – улучшением координации и большей стереотипностью движений и третья стадия характеризуется стабилизацией, высокой степенью координации и автоматизации движений [3].

К настоящему времени доказано и не вызывает сомнений, что при образовании условных рефлексов в нервных клетках коры больших полушарий закономерно возникает активация синтеза нуклеиновых кислот и белков, что оказывается необходимым условием фиксации временных связей. Таким образом, очевидно, что в основе совершенствования центральной управляющей системы при адаптации к физическим нагрузкам лежит активация синтеза нуклеиновых кислот и белков в нейронах этой системы. В результате данного процесса формируется определенный структурный след, который обеспечивает закрепление нового динамического стереотипа и выработку новых двигательных навыков [8].

*Гуморальное звено управления адаптационным процессом.* При поступлении сигнала о физической нагрузке одновременно с началом двигательной реакции и мобилизацией функциональной системы, ответственной за адаптацию к этой нагрузке, происходит активация гормонально-гуморального звена управления адаптационным процессом. Это сопровождается активацией симпато-адреналовой системы, что проявляется в увеличении высвобождения катехоламинов из надпочечников и норадреналина из окончаний симпатических волокон [4].

С активацией симпато-адреналовой системы и увеличением уровня катехоламинов в крови при физических нагрузках происходит увеличение секреции глюкагона и инсулина – гормонов поджелудочной железы.

Физиологическое значение перечисленных выше гормональных сдвигов определяется, прежде всего, их участием в энергообеспечении мышечной работы, в мобилизации энергоресурсов организма. Главную роль в мобилизации углеводного и жирового депо при нагрузке играют катехоламины, которые активируют ключевые ферменты гликолиза, и, как следствие, сами эти процессы в скелетных мышцах, сердце, печени увеличивают выход в кровь из печени глюкозы и ее транспорт в клетки миокарда и скелетных мышц [2].

В мобилизации ресурсов при физической нагрузке совместно с катехоламинами принимают участие и глюкокортикоиды, которые стимулируют процессы энергообеспечения.

Таким образом, рассмотренные гормональные сдвиги играют важную роль в мобилизации и перераспределении энергоресурсов организма, что направлено на усиление энергообе-

спечения работающих мышц, сердца, мозга и других органов функциональной адаптационной системы. Одновременно с этим гормональные изменения обеспечивают при нагрузках мобилизацию функции этой системы. Так, в частности, катехоламины оказывают положительное влияние на сердце, увеличивая амплитуду и скорость сокращения и эффективность расслабления сердечной мышцы. Активация симпатической регуляции скелетных мышц и соответственно увеличение высвобождения в них норадреналина облегчает при нагрузках нервно-мышечную передачу, увеличивает силу сокращения мышц, способствуя тем самым реализации двигательных реакций [4].

Важная роль в мобилизации и поддержании функции сердца и мышц при физических нагрузках играет увеличение секреции глюкокортикоидов. Установлено, что падение уровня глюкокортикоидов способствует развитию отека миокарда и нарушению его сократительной функции [6].

Ряд гормонов обладают прямым индукторным действием на синтез нуклеиновых кислот и белков и обеспечивают тем самым закладывание основ для формирования структурного базиса долговременной адаптации к физической нагрузке. В индуцировании синтеза белков при адаптации к физическим нагрузкам важная роль принадлежит гормонам щитовидной железы. Эти гормоны участвуют в формировании адаптации на уровне митохондрий скелетных мышц и мышц сердца, повышении их мощности и гипертрофии. Усилителями синтеза белка при адаптации к физическим нагрузкам являются также соматотропин (гормон передней доли гипофиза – гормон роста), инсулин и половые гормоны [1].

Активация гормонально-гуморального звена играет важную роль на этапе срочной адаптации к физическим нагрузкам, а также в формировании последующего этапа – долговременной адаптации или тренированности. В процессе формирования устойчивой долговременной адаптации к физическим нагрузкам в разных звеньях гормонально-гуморальной системы развиваются определенные структурные изменения, повышающие функциональную мощность этой системы. К этим изменениям относятся гипертрофия мозгового слоя надпочечников и увеличение синтеза катехоламинов и глюкокортикоидов, увеличение количества клеток поджелудочной железы, синтезирующих глюкагон. Указанные

структурные изменения составляют основу долговременной адаптации и реализуются путем активации синтеза нуклеиновых кислот и белка, образующих ключевые структуры, лимитирующие функцию гормональной системы в неадаптированном организме [8].

#### **Литература**

1. Агаджанян Н. А., Баевский Р. М., Берсенева А. П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. М. : РУДН, 2006.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 3-е изд. М., 1987.
3. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М., 1989.
4. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М., 1997.
5. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. П., 1987.
6. Ефимова И. В., Будыка Е. В., Проходовская Р. Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов : учеб. пособие. Иркутск : ИГУ, 2003.
7. Физиология адаптационных процессов (Руководство по физиологии). М. : Наука, 1986. Гл. 3.
8. Физкультура и здоровье студентов / под ред. Е. Д. Хомской, М. М. Рыжка). М. : МГУ, 1988.

**КОЗЛОВА А. В.  
ПОКРОВСКАЯ Т. Ю.  
ГАЛИМОВА Э. В.**

### **ОСОБЕННОСТИ ПРАКТИК САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЗВОНОЧНИКА**

Сохранение здоровья студенческой молодежи занимает важное место в системе социальных ценностей и приоритетов общества, поскольку именно студенты в ближайшем будущем станут играть ключевую роль в промышленном, экономическом и социальном развитии российского общества, а, значит, распространенные среди студенчества нормы и ценности будут доминировать в социуме. Поэтому проблема состояния здоровья молодежи носит особый, социально значимый характер.

Учеба в вузе имеет специфические особенности, а именно: большую половину учебного дня студента занимает теоретическая подготовка, что предполагает малоподвижный, сидячий образ жизнедеятельности, связанный с большими психоэмоциональными и нервными перегрузками в гораздо большей степени, чем у большинства молодых людей, не занятых учебой в вузах. А введение в рамках приобщения российской высшей школы к Болонскому процессу балльно-рейтинговой системы, предьявляю-

щей особе требования к посещаемости всех занятий, не дает студентам возможности не только подработать, чтобы покрыть расходы, связанные с образованием, но и должным образом уделить внимание своему здоровью. Постоянная занятость в плане теоретического обучения, подготовка к каждому занятию не оставляют свободного времени для физического совершенствования.

Таким образом, отсутствие физической подвижности, нервные перегрузки негативным образом отражаются на здоровье студенческой молодежи и в первую очередь на студентах, имеющих отклонение в состоянии здоровья, удельный вес которых в последние годы неуклонно растет. Так, по данным городской студенческой поликлиники г. Казани, число студентов, относящихся к специальной медицинской группе за последние пять лет увеличилось вдвое, на каждого студента приходится от 1,5 до 3 диагнозов. Среди наиболее распространенных заболеваний у студентов стоят различные патологии позвоночника (сколиоз, лордоз, кифоз, остеохондроз и т. д.). Этому способствует как малоподвижный образ жизни у некоторой части студентов, так и длительное пребывание в положении сидя во время учебных занятий и при подготовке к ним, что зачастую приводит к прогрессированию уже имеющегося заболевания. В решении этой проблемы необходимо активное участие самого студента, а именно его регулярные самостоятельные занятия специальными физическими упражнениями.

В результате многочисленных научных исследований было установлено, что позвоночник [4, с. 8] вместе с нервно-мышечной системой и системой кровообращения является единой биологически функциональной целостной системой, моментально включающейся при любой болезни человека. Если важнейший орган человеческого организма поражается неправильной осанкой, искривлениями или другими болезнями, то деятельность других органов может оказаться недостаточной для полной реализации своих функций.

Так, при заболеваниях шейного отдела возможны головные боли, шум в ушах, головокружение, мелькание мушек и, как следствие, снижение умственной и физической работоспособности. При изменениях в грудном отделе возникают боли в сердце, кишечнике (изжога, запоры, гастрит, колит и т. д.), межлопаточные и межреберные боли. Отмечаются снижение экскурсии

грудной клетки или сдавление легкого [3, с. 14], понижение вентиляции легких, уменьшение минутного объема и жизненной емкости [3, с. 20].

При пояснично-крестцовых изменениях возможны боли в области седалищного нерва, судороги в икроножных мышцах, заболевания ног [1, с. 21]. Лечение заболеваний позвоночника, конечно же, должно проводиться лечащим врачом. В процессе лечения большую роль играет лечебная физическая культура, которой студент должен заниматься ежедневно как в группе, так и самостоятельно. В профилактике дальнейшего прогрессирования заболевания образ жизни студента имеет немаловажное значение и, в частности, соблюдение ортопедического режима, который заключается в следующем:

- жесткая постель с удобной подушкой;
- правильно организованное место для самостоятельных занятий;
- разгрузочное время в середине дня;
- ограничение ряда физических нагрузок по рекомендации лечащего врача;
- ограничение вращательных движений позвоночника и поднятия тяжестей.

Во время самостоятельных занятий рекомендуется эффективно использовать элементы различных видов спорта. Лыжные прогулки по ровной местности, спортивные игры – волейбол (передача мяча от груди двумя руками), баскетбол (броски в корзину от груди двумя руками). Плавание, которое является универсальным средством для разгрузки позвоночника. Так, например плавание на спине способствует как вытягиванию позвоночника, так и снятию мышечного напряжения, плавание брассом позволяет пловцу удерживать тело в симметричном положении. Но основной формой физической культуры при заболеваниях позвоночника является корректирующая гимнастика. Ее основные цели:

- остановить прогрессирующее состояние, стабилизировать позвоночник путем создания вокруг него сильного мышечного корсета, т. е. укрепление мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса;
- воспитать навык активно удерживать симметричное положение тела – навык правильной осанки;

- там, где это возможно, постараться исправить дугу искривления;

- повысить общий тонус организма, улучшить функцию органов дыхания и сердечно-сосудистой системы;

- развить волевые качества и создать психологический стимул для успешного медикаментозного или физиотерапевтического лечения.

При различных искривлениях позвоночника необходимо решить вопрос о применении асимметричного корригирующего упражнения, исходя из принципа его целесообразности. Так, при сколиозе первой степени корригирующие упражнения следует применять только тогда, когда мышечный корсет хорошо проработан. При S-образном искривлении, где вершины расположены в разных отделах позвоночника, корригировать следует дугу, возникшую первично. При близко расположенных вершинах искривления, когда дуги очень короткие, наоборот, не рекомендуется применять асимметричные упражнения, так как в данном случае трудно точно локализовать движения. Движение, оказывающее положительное воздействие на одну дугу, на другую может влиять отрицательно. По этой же причине не рекомендуется применять асимметричные корригирующие упражнения при трехвершинных сколиозах. Кроме этого, всю корригирующую гимнастику можно условно разделить на три этапа.

1. Общее укрепление мышечного корсета, улучшение координации движений (продолжительность индивидуальна, примерно 2-3 месяца).

2. По мере укрепления мышечного корсета можно переходить к выполнению асимметричных движений на мышцы спины и брюшного пресса (4-5 месяцев).

3. Закрепление достигнутого результата.

При остеохондрозах позвоночника показано выполнение физических упражнений, улучшающих крово- и лимфообращение как в самом позвоночнике, так и в окружающих его тканях, улучшающих работу связочно-мышечного аппарата. Главная задача - это укрепление мышц, удерживающих позвоночник. Упражнения выполняются преимущественно в положении лежа на спине, животе и боку. Во время обострения болезни необходимо воздержаться от физической нагрузки или выполнять наиболее

легкие упражнения, если нет противопоказаний со стороны лечащего врача.

Как показала практика, для студентов наиболее эффективными упражнениями являются упражнения с гимнастической палкой, которые укрепляют мышцы спины, придают эластичность связкам и мышцам, благотворно воздействуют на нервную систему, регулируют процессы возбуждения и торможения. Для усиления воздействия физических упражнений при заболеваниях позвоночника целесообразно включать зрительные ориентиры, упражнения на равновесие, балансирование, чередование статических движений с динамическими. Все это позволит добиться не только оздоровительного эффекта, но и улучшить восстановительные способности организма к физическим нагрузкам.

Таким образом, практика самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы имеет важное адаптационное значение, поскольку 4 часов занятий в неделю, отведенных программой вуза, недостаточно для восполнения дефицита двигательной активности и соблюдения принципа систематичности занятий.

#### **Литература**

1. Журавлева А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлева, Н. Д. Граевская. – М. : Медицина, 1993. – 432 с.
2. Макарова Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – М. : Сов. спорт, 2008. – 480 с.
3. Нурмухаметова Р. А. Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой при нарушениях осанки и сколиозе / Р. А. Нурмухаметова, Т. В. Филиппова. – Казань, 1994. – 84 с.
4. Ситель А. Б. Соло для позвоночника / А. Б. Ситель. – М. : Метафора, 2009. – 240 с.
5. Физическое воспитание студентов. Тексты лекций. – Казань : Изд-во КГТУ, 2004. – 242 с.

КОЙПЫШЕВА Е. А.  
ЭПИФАНОВА М. Г.  
РЫБИНА Л. Д.

## МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ СТУДЕНТОК 1-2-Й ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ГРУПП ЗДОРОВЬЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

В последнее время отмечается рост негативной тенденции, связанной с отсутствием заинтересованности студенток в занятиях физической культурой в высших учебных заведениях. Это способствует снижению двигательной активности, а следовательно, ведет к снижению физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи и уровня их здоровья в целом.

В настоящее время в Национальном исследовательском Иркутском государственном техническом университете (НИ ИрГТУ) большой популярностью пользуются различные виды фитнес-аэробики, которые являются одним из эффективных средств физического развития и совершенствования физических качеств, а также вовлечения девушек в систематические занятия физической культурой.

В НИ ИрГТУ разработана и применяется специальная учебная программа по физическому воспитанию студенток вуза, основой проведения которой являются занятия по технологии фитнес-аэробики с первого по четвертый курс.

Так, для студенток первого курса на занятиях используются методы: линейный, зеркальный, метод сложения, «пирамида»; на втором курсе – метод включения, метод линьк, метод этапов и т. д. (рис.) [1].



Рис.

Обязательной составляющей этих занятий на первом и втором курсах является последовательное разучивание и совершенствование «зачетных» комплексов в виде законченной танцевальной композиции под музыкальное сопровождение, которые разработаны преподавателями кафедры и включены в учебную программу. В конце каждого семестра «зачетный» комплекс выполняется на оценку.

Зачетные комплексы имеют различную хореографию и отражают современные танцевальные направления и виды фитнес-аэробики (джаз, латина, рок-н-ролл и т. д.). Также в композициях используются гимнастические предметы (мяч, скакалка), что является основой для дальнейшей творческой работы студенток при обучении на третьем курсе.

В программе на третьем курсе у студенток предусмотрен творческий подход к занятиям физической культурой. Студентки самостоятельно составляют танцевальную композицию, определяют музыку, характер движений и рисунка (преподаватель выступает в роли консультанта). Эта программа составляется с учетом определенных требований: продолжительность, набор обязательных элементов, количество перестроений, соответствие музыкального сопровождения и выбранного стиля и т. д. Также могут использоваться различные гимнастические предметы и снаряды, используемые в фитнес-аэробике. Работа в команде позволяет развивать творческие способности, выразить свою индивидуальность, самосовершенствоваться, через опыт общения проявить лидерские и коммуникативные способности. Составление и совершенствование танцевальной композиции проходит под контролем преподавателя. Работа студенток по составлению фитнес-программы является частью научно-исследовательской деятельности студентов по физической культуре в вузе. Разработанные требования к фитнес-программе позволяют сравнивать различные композиции и оценивать их в конкурсе-соревновании команд среди институтов и факультетов университета. Лучшие команды институтов и факультетов соревнуются в оригинальности и сложности композиции, в синхронности и артистичности исполнения авторской программы.

Первенство НИ ИрГТУ по фитнес-аэробике включено в спартакиаду университета, которая проводится по 12 видам спорта. Лучшие команды университета принимают участие в

межвузовских соревнованиях по фитнес-аэробике, городских и областных фитнес-фестивалях, в показательных выступлениях на спортивно-массовых мероприятиях университета и города.

Таким образом, использование технологии фитнес-аэробики в учебном процессе по физическому воспитанию и участие студентов в конкурсе-соревновании университета с индивидуальной фитнес-программой становится эффективным средством повышения их мотивации к посещению занятий по физической культуре, улучшения физического развития, функциональной подготовленности, эстетического воспитания и формирования культуры движений.

#### **Литература**

1. Лисицкая Т. С. Аэробика: В 2 т. Т. 1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

**КОЛОКОЛЬЦЕВ М. М.  
АМБАРЦУМЯН Р. А.**

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОК - ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ ПРИБАЙКАЛЬЯ**

Современная российская система высшего образования ставит задачи и условия развития экспорта образовательных услуг. Это напрямую связано с повышением конкурентоспособности российских вузов на международном рынке образования, а также с экономической выгодой как для вуза, так и страны [1; 2]. В США доходы от предоставления образовательных услуг иностранцам составляют 20 % всего экспорта страны. Помимо этого, обучение иностранных студентов является определенным показателем статуса учебного заведения [3].

Демократические преобразования, происходящие в российском обществе, вызвали интерес иностранной молодежи к обучению в вузах России. По данным Федеральной службы государственной статистики, за последнее десятилетие число обучающихся иностранных студентов в России возросло с 58 992 (2001/02 учебный год) до 126 319 человек (2011/12 учебный год), т. е. более чем в 2 раза.

Иностранные студенты, которые остаются после окончания вузов в принимающей стране, – это также демографический потенциал.

В настоящее время большинство развитых стран сталкивается с проблемами недостатка высококвалифицированных трудовых ресурсов, а некоторые – с серьезными демографическими проблемами. Например, недостаток специалистов в области информационных технологий в США составлял порядка 850 тыс. человек, в Европе – около 2 млн человек.

Одним из вузов, предлагающих современные образовательные услуги, является Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (НИ ИрГТУ), где обучается 1270 иностранных граждан из 30 стран, из них 1200 студентов – по очной форме обучения.

Интернационализация современного высшего образования затрагивает и проблемы адаптации иностранных студентов, которая определяется в первую очередь задачами дальнейшего эффективного их обучения как будущих специалистов [3]. В свою очередь адаптация является многогранной, в нее входит не только социальная адаптация, но и физическая, психологическая и др. Успешная адаптация способствует, с одной стороны, быстрому включению иностранных студентов в учебный процесс, что позволяет решать проблему сохранения контингента учащихся, который существенно сокращается во время первых сессий. С другой – помогает повысить качество подготовки данной категории студентов. Одним из показателей успешного освоения ими учебных программ в российских вузах является состояние их физической кондиции (физическое развитие и физическая подготовленность) [5].

Анализ литературных данных показал, что физическое здоровье иностранных студентов, обучающихся в вузах Прибайкальского региона, ранее не изучалось. Подобные наблюдения необходимы для внесения корректировки в учебные программы по физическому воспитанию в вузах, что позволит уменьшить негативные моменты адаптации иностранных студентов к обучению в новой для них поликультурной образовательной среде.

**Цель работы.** Дать сравнительную характеристику физического развития иностранных студентов, обучающихся в крупном техническом университете Восточной Сибири, как одного из условий их успешной адаптации к обучению.

**Материал и методы.** В 2011/12 учебном году было обследовано 540 студенток 1–4-х курсов, обучающихся в НИ ИрГТУ, из них было 468 российских и 72 иностранные студентки (табл.).

С возрастом положительную динамику значения показателей силы мышц кистей обеих рук имеют только студентки из России.

Таблица

## Физическое развитие студенток, обучающихся в НИ ИрГТУ

Показатели	Российские студентки (n=468)				Из стран Юго-Восточной Азии (n=48)				Из стран Средней Азии (n=24)			
	Курс обучения				Курс обучения				Курс обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Длина тела (см)	163,9±0,4	165,3±0,2	165,1±0,2	166,1±0,4	163,1±3,1	162,2±1,2	161,2±1,6	165,2±2,7	161,2±3,2	169,3±4,1	163,3±3,0	-
Масса тела (кг)	55,5±0,5	55,5±0,3	55,7±0,3	56,7±0,5	58,2±1,6	55,4±1,6	56,8±3,5	61,1±1,8	54,3±1,1	60,2±3,6	64,5±1,7	-
ОГК (в покое), см	86,3±0,2	86,8±0,2	86,7±0,2	87,4±0,4	85,8±1,0	84,7±0,8	85,8±2,3	85,2±0,8	83,8±2,4	87,3±3,7	93,3±3,1	-
ЖЕЛ (л)	2,6±0,03	2,7±0,02	2,8±0,02	2,7±0,04	-	-	-	-	-	-	-	-
САД, мм рт. ст.	109,1±0,6	107,0±0,5	103,2±0,3	105,5±0,6	125,3±1,3	110,3±1,7	106,6±3,4	-	-	129,1±4,2	-	-
ДАД, мм рт. ст.	70,5±0,4	69,6±0,2	67,7±0,2	68,59±0,2	74,7±4,5	70,3±1,8	68,3±2,3	-	-	60,5±4,5	-	-
ЧСС за 10 с (в покое)	12,2±0,04	11,9±0,03	11,5±0,03	11,5±0,04	14,3±0,6	14,7±0,5	15,1±0,5	14,7±2,0	16,8±0,9	11,7±1,7	13,5±1,5	-
Проба Штанге, с	-	-	-	-	47,5±12,5	42,3±4,4	36,3±8,3	-	-	-	-	-
Проба Генче, с	-	-	-	-	56,3±11,2	43,3±6,2	28,8±2,4	-	-	-	-	-
Сила правой кисти (кг)	23,9±0,3	24,9±0,2	24,9±0,3	24,6±0,5	28,3±1,9	24,4±1,1	26,3±1,3	18,2±3,1	32,3±1,8	34,7±1,3	22,3±1,2	-
Сила левой кисти (кг)	23,2±0,3	23,8±0,2	23,9±0,3	24,4±0,5	30,3±2,5	22,8±0,9	24,5±1,6	17,1±2,5	27,3±2,9	36,3±0,8	23,2±2,2	-

Совместные обязательные занятия физической культурой иностранных студенток с российскими по программе высшей школы приводят к улучшению функциональных показателей лишь у российских девушек. Положительной динамики функциональных показателей у иностранных студентов не отмечено. Это может свидетельствовать о недостаточной адаптации иностранных студентов к обучению в вузах Прибайкалья. В этой связи возникает необходимость поиска других организационных форм занятий физическим воспитанием этой категории студентов и разработки критериев его эффективности.

#### **Литература**

1. Арсеньев Д. Г. Социально-психологические и физиологические проблемы адаптации иностранных студентов / Д. Г. Арсеньев, М. А. Иванова, А. В. Зинковский. – СПб., 2003. – 160 с.
2. Витковская М. И. Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России / М. И. Витковская, И. В. Троцук // Вестн. РУДН. – 2005. – № 6-7. – С. 267-283.
3. Особенности обучения китайских студентов в вузах РФ / Т. Е. Кузнецова [и др.] // Подготовка иностранных абитуриентов в вузы Российской Федерации. – СПб. : Изд. Политехн. ун-та, 2010. – С. 238-236.
4. Куликова О. В. Проблема адаптации иностранных студентов в процессе обучения в российском вузе [Электронный ресурс] / О. В. Куликова. – URL: <http://jurnal.org> (дата обращения: 20.06.2009); [www.i-u.ru/biblio](http://www.i-u.ru/biblio) (дата обращения: 10.04.2012).
5. Ушакова И. А. Системообразующие факторы в обеспечении адаптации иностранных студентов к обучению в Российских вузах / И. А. Ушакова. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2010. – 308 с.
6. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat/rosstatsite/main/publishing/catalog/statisticCollections/doc11350751006415> (дата обращения: 20.10.2012).

**ЛЕБЕДИНСКИЙ В. Ю.  
КОЛОКОЛЬЦЕВ М. М.  
ПРОСВИРИНА Л. Н.  
ПАСКАЛ К. К.**

## **РЕАЛИЗАЦИЯ АВТОМАТИЗИРОВАННОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ СТАНДАРТОВ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

В настоящее время наблюдается значительное ухудшение состояния здоровья детей, подростков и молодых людей, что проявляется в его низких характеристиках у студентов [1; 2].

В связи с этим для организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе необходимо обеспечить более индивидуализированный подход, который подразумевает четкое распределение студентов на подгруппы с учетом уровня их физического развития и физической подготовленности. Для этого требуется иметь индивидуальную оценку уровня развития этих параметров, что невозможно без разработки стандартов физического развития и физической подготовленности, распределенных по пяти уровням: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

Разработка этих стандартов включает в себя автоматическую обработку большого количества данных физического развития и физической подготовленности, представляющих результаты проб и тестов студентов вуза, для чего необходима разработка автоматизированной информационной системы.

Рассмотрены вопросы реализации системы fizStandart, позволяющей автоматизировать процесс разработки стандартов физического развития и физической подготовленности. Кроме того, система позволяет осуществить процесс распределения студентов в соответствии с уже разработанными стандартами по их уровням.

**Этапы работы.** Исследовательская работа проходила в соответствии со следующими этапами:

1. С использованием предложенного программного продукта разрабатываются стандарты уровней физического развития и физической подготовленности студентов с учетом их возраста, пола и функциональной группы здоровья и определяются рамки границ ее характеристик по пяти уровням (низкий – ( $< 1,34\delta$ ), ниже среднего – ( $-0,68\delta; -1,34\delta$ ), средний – ( $\pm 0,67\delta$ ), выше среднего – ( $0,68\delta; 1,34\delta$ ), высокий – ( $> 1,34\delta$ )).

2. Затем производится распределение студентов в соответствии с разработанными стандартами по отдельным показателям уровня физического развития или физической подготовленности.

**Реализация программного средства.** В Иркутском государственном техническом университете средствами Microsoft Access была создана база данных, которая содержит информацию о студентах, преподавателях и результатах их антропометрических измерений, а также двигательных тестов.

Автоматизированная информационная система fizStandart, реализованная с использованием среды разработки Delphi, взаи-

действует с таблицами этой базы данных при помощи средств интерфейса ADO.

Интерфейс части системы, отвечающей за расчет новых стандартов (рис. 1), состоит из следующих блоков:

1. «Выбор параметров» – блок, предоставляющий пользователю возможность указания годового интервала, с учетом которого будет производиться последующий расчет стандартов.

2. «Физическое развитие», «Физическая подготовленность» – блоки, позволяющие пользователю сформировать стандарты уровней физического развития или физической подготовленности студентов с возможностью последующего их вывода на печать и переноса результатов в базу данных.

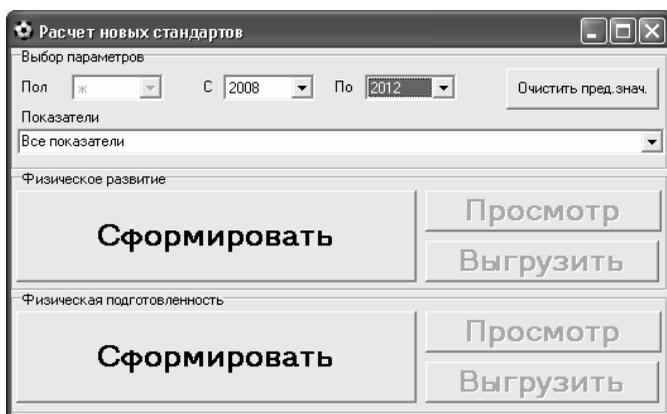


Рис. 1. Интерфейс системы – расчет новых стандартов

Интерфейс части системы, отвечающей за распределение студентов в соответствии со стандартами (рис. 2), включает в себя два блока:

1. «Выбор параметров» – блок, обеспечивающий пользователю возможность указания ограничений, влияющих на выбор списка студентов с целью последующей обработки результатов их проб и тестов для выявления принадлежности каждого показателя одному из пяти уровней.

2. «Выбор отчета» – блок, предоставляющий пользователю выбор набора показателей, в соответствии с которыми будет производиться распределение студентов по результатам исследований.

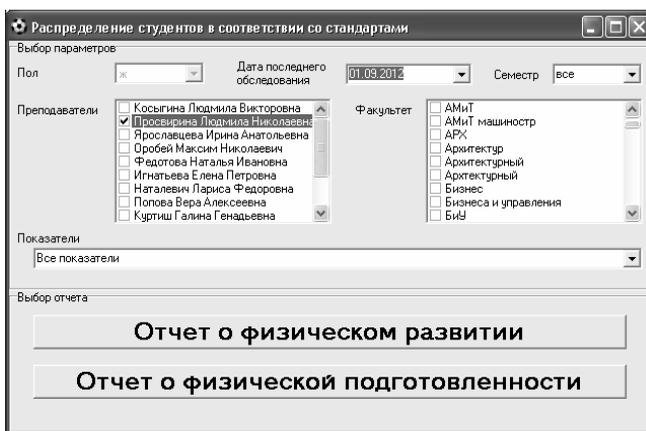


Рис. 2. Интерфейс системы – распределение студентов в соответствии со стандартами

**Результат работы системы.** Для вывода результата автоматизированной обработки данных используется генератор отчетов FastReport. Фрагмент отчета, формируемого при разработке новых стандартов физической подготовленности (в частности, девушек третьей функциональной группы здоровья) (рис. 3), представляет собой границы уровней каждого показателя в соответствии с возрастом занимающихся.

Стандарты физической подготовленности у девушек третьей функциональной группы здоровья					
Бег 30 метров (с)					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
17 лет и младше	<2,9	3-3,5	3,6-5,1	5,2-5,6	>5,7
18 лет	<2,6	2,7-3,2	3,3-4,7	4,8-5,3	>5,4
19 лет	<2,6	2,7-3,1	3,2-4,6	4,7-5,1	>5,2
20 лет	<2,6	2,7-3,2	3,3-4,7	4,8-5,2	>5,3
21 год и старше	<2,7	2,8-3,1	3,2-4,4	4,5-4,8	>4,9

Бег 1000 метров (с)					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
17 лет и младше	<4,4	4,5-5	5,1-6,6	6,7-7,1	>7,2
18 лет	<4,2	4,3-4,9	5-6,6	6,7-7,3	>7,4
19 лет	<4,3	4,4-4,9	5-6,6	6,7-7,2	>7,3
20 лет	<4,3	4,4-4,9	5-6,6	6,7-7,2	>7,3
21 год и старше	<4,3	4,4-4,9	5-6,5	6,6-7,1	>7,2

Рис. 3. Фрагмент отчета «Стандарты физической подготовленности девушек третьей функциональной группы здоровья»

Фрагмент отчета, представляющего распределение девушек третьей функциональной группы здоровья в соответствии с показателями физической подготовленности, представляет собой контингент занимающихся с учетом их возраста, пола и характеристик их физической подготовленности (рис. 4), а также их процентное соотношение (рис. 5).

Физическая подготовленность. Распределение девушек третьей функциональной группы здоровья в соответствии со стандартами					
Преподаватель: Просвирина Людмила Николаевна Факультет: все Дата последнего обследования: 01.09.2012 Семестр: все					
Бег 20 метров (с) (количество)					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
17 лет и младше	3	2	2	0	0
18 лет	1	17	3	0	0
19 лет	1	20	5	0	0
20 лет	1	22	6	0	1
21 год и старше	1	17	1	0	0
Бег 1000 метров (с) (количество)					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
17 лет и младше	0	0	1	1	1
18 лет	0	1	1	15	1
19 лет	1	6	7	4	3
20 лет	1	5	11	9	0
21 год и старше	0	1	12	0	1

Рис. 4. Фрагмент отчета «Распределение девушек третьей функциональной группы здоровья в соответствии со стандартами физической подготовленности» (контингент)

Физическая подготовленность. Распределение девушек третьей функциональной группы здоровья в соответствии со стандартами					
Преподаватель: Просвирина Людмила Николаевна Факультет: все Дата последнего обследования: 01.09.2012 Семестр: все					
Бег 20 метров (с) (проценты)					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
17 лет и младше	42,86	28,57	28,57	0,00	0,00
18 лет	4,76	80,95	14,29	0,00	0,00
19 лет	3,85	76,92	19,23	0,00	0,00
20 лет	3,33	73,33	20,00	0,00	3,33
21 год и старше	5,26	89,47	5,26	0,00	0,00
Бег 1000 метров (с) (проценты)					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
17 лет и младше	0,00	0,00	33,33	33,33	33,33
18 лет	0,00	5,56	5,56	83,33	5,56
19 лет	4,76	28,57	33,33	19,05	14,29
20 лет	3,85	19,23	42,31	34,62	0,00
21 год и старше	0,00	7,14	85,71	0,00	7,14

Рис. 5. Фрагмент отчета «Распределение девушек третьей функциональной группы здоровья в соответствии со стандартами физической подготовленности» (%)

Таким образом, автоматизированная информационная система fizStandart обеспечивает разработку стандартов физического развития и физической подготовленности в соответствии с полом, возрастом и принадлежностью к определенной группе здоровья субъектов образовательного процесса, что позволяет осуществлять индивидуализированный подход к их физическому воспитанию с учетом дифференцированной оценки уровня развития этих показателей.

Также стандарты физического развития и физической подготовленности необходимы для получения интегральной оценки этих показателей у обучающихся.

Разработанная система fizStandart предполагает ее использование преподавательским составом кафедры физической культуры и не требует специальной подготовки.

Предложенная система может быть использована в других высших учебных заведениях региона для разработки стандартов физического здоровья обучающихся и последующей интегральной оценки.

#### **Литература**

1. Здоровье студентов технического вуза / Л. Н. Короткевич, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин, А. В. Афанасьева // Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта : материалы Международ. науч.-практ. конф., 13–14 сентября 2011 г. Т. 2. – Иркутск : Аспиранта, 2011. – С. 176–180.

2. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах «Паспорт здоровья» : монография / В. Ю. Лебединский [и др.] ; под общ. ред. В. Ю. Лебединского. – Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2008. – 268 с.

МАКСИМОВ Н. Е.  
СЕРГЕЕВ Г. В.  
УДИЛОВ Г. Г.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Известно, что эффекторные аппараты изменяют свои свойства не только после длительных периодов тренировки и гипоксии, но и при действии целого ряда факторов, возникающих в процессе самой работы, как то: выработка и утомление, изменения температуры мышц, кислородного режима в них и т. д. Между тем даже незначительные изменения функциональных свойств мышц отражаются на секундах, сантиметрах и долях баллов, отделяющих призовые места от остальных. Доказано, что достижение максимума эффекта в спортивном упражнении обеспечивается лишь при условии чередования оптимумов активности отдельных мышц, тогда как превышение границ оптимума или же несвоевременная их активность снижает уровень активности других мышц и ухудшает результат.

Особенности изменения электроактивности мышц по мере развития утомления во время плавания, как показал анализ полученных нами результатов, указывают на неравнозначность отдельных элементов системы мышц в структуре гребкового движения руки.

Если в начале дистанции электроактивность, например трехглавой мышцы плеча, задней части дельтовидной и двуглавой мышц плеча, большая, чем в конце 100-метровой дистанции, то на примере более крупных мышц – большой круглой, грудной, широчайшей спины – можно убедиться в том, что бывает и наоборот: к концу дистанции электроактивность увеличивается. Эти изменения электроактивности мышц под воздействием утомления в какой-то мере дают основания для определения степени значимости различных элементов в структуре гребкового движения руки, в частности, становится возможным установить ведущие элементы системы мышц.

В целом весь процесс изменений, наступающих при утомлении, характеризуется постепенным переходом к упрощенной форме движения. При этом координация движений в этих более

сложных условиях не разрушается, а даже становится более совершенной [1-3 и др.].

В настоящее время исследователи едины во мнении, что увеличение амплитуды суммарной электромиографии при утомлении отражает изменения центральной импульсации из мотонейронов, а не периферические процессы в мышце. Опираясь на эти и аналогичные высказывания о качественном изменении координационной структуры движений под воздействием утомления, можно сделать вывод о том, что подлинно ведущими элементами в системе гребкового движения руки в плавании кролем являются относительно крупные мышцы туловища, в частности большая круглая, грудная мышцы и широчайшая мышца спины.

Интересно также отметить, что при развитии утомления к концу дистанции нередко наблюдается увеличение максимума усилия в основной фазе гребка, хотя суммарный импульс силы несколько уменьшается в основном за счет укорочения гребкового движения. Как следствие этого, к концу прохождения соревновательной дистанции увеличиваются внутрицикловые ускорения тела.

Наблюдающееся перераспределение электроактивности мышц при наступлении утомления косвенно еще раз подтверждает мнение о том, что координация движений постоянно связана с доминантными процессами, при которых осуществление одних реакций сопровождается подавлением других. Поэтому причиной недостаточной активности крупных мышц туловища в начале дистанции можно считать излишнюю активность относительно мелких мышц рук и плечевого пояса. А так как наибольшую долю в создании суммарного рабочего эффекта движения осуществляют в основном крупные мышцы, то недостаточную активность мышц туловища при гребке рукой следует рассматривать как ошибку в технике пловца.

По мере развития утомления, сопровождающегося увеличением частоты движений, организм получает информацию о падении силы гребка и в ответ начинает поиски более благоприятных вариантов координации. Поэтому надо полагать, что более активное подключение при гребке рукой к работе мышц туловища, до того как наступило утомление относительно мелких мышц рук и плечевого пояса, повысит результативность проплывания дистанции. Однако нередко вместо того, чтобы с первых же гребков интенсивно включить в действие мощную группу

мышц туловища, спортсмены даже высокой квалификации акцентируют активность относительно мелких мышц рук и плечевого пояса.

Это, на наш взгляд, можно объяснить тем, что крупные мышцы туловища представляют собой группы главным образом относительно плохо управляемых мышц. В своей монографии И. П. Ратов обратил внимание на повышенную вероятность включения в движение быстрых, но обладающих малым силовым потенциалом мышц. Их несвоевременное включение, отмечает автор, приводит к тому, что они приобретают функцию ведущих элементов. Вследствие этого закономерно снижается уровень активности более мощных, но не столь легко управляемых мышц, что в результате приводит к уменьшению эффекта движения [3].

При осуществлении коррекции гребковых движений рук по ходу выполнения имитационных упражнений с помощью разработанных нами тренажерных устройств внимание занимающихся обращалось на необходимость более полного использования усилий относительно крупных мышц туловища. Когда испытуемому это удавалось, на осциллограмме усилий отмечалось заметное увеличение импульса силы. В то же время анализ полученных данных свидетельствует о том, что в случае, когда имитационные упражнения кролиста выполняются в наклонном вперед положении тела, наибольшую активность проявляют главным образом мышцы рук и плечевого пояса, даже при условии акцентирования внимания занимающихся на более крупных мышцах туловища. Следовательно, при исходном положении, закрепощающем мышцы туловища, когда тело пловца наклонено вперед, занимающиеся в большей степени укрепляют как раз слабое звено в системе гребкового движения рукой и тем самым увеличивают вероятность включения его в действие вместо более мощных мышц туловища.

**Резюме.** Одной из важнейших задач подготовки спортсмена на сегодняшний день можно назвать поиск технических средств, методов тренировки, с помощью которых можно было бы добиться оптимального соотношения уровней развития силы наиболее мощных и так называемых наиболее быстрых мышц, участвующих в спортивном движении.

#### **Литература**

1. Бойко М. И. Об электромиографических показателях мышечного утомления при статической и динамической работе человека : дис. Л., 1974.

2. Пахомов В. Г. О вариативности некоторых внешних и внутренних показателей движения при стандартной силовой работе : дис. Л., 1968.

3. Ратов И. П. Исследование спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств : дис. ... д-ра пед. наук. М. : ВНИИФК, 1971.

**МАРКОВ С. М.**

## **МЕДИАЦИЯ – АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ РАЗРЕШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ КОНФЛИКТОВ (СПОРОВ): ПРЕИМУЩЕСТВА И ПЕРСПЕКТИВЫ ДЛЯ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА И СИБИРИ**

В статье анализируются преимущества и перспективы внедрения в практику урегулирования спортивных споров примирительной процедуры (медиации). Раскрывается технология спортивной медиации через ее принципы: добровольность, конфиденциальность, беспристрастность, ориентация на интересы субъектов спортивного спора, внесудебный и досудебный характер медиации. Медиация спортивных споров оценивается в контексте идеологии эффективного разрешения споров и спортивной этики.

В юридической теории закон исключенного третьего выражается в принципе альтернативы («либо – либо») и состязательности («борьбы противоположностей») судебных споров, например истца и ответчика, адвоката и прокурора и т. п. Цель – выигрыш (победа) по критериям права и закона (предпочтение отдается закону).

Попробуем изменить или подвергнуть сомнению абсолютный постулат «борьбы противоположностей» (состязательности) при разрешении спортивных споров, а в качестве альтернативного варианта предложить и внедрить в практику разрешения спортивных споров примирительную технологию, в первую очередь медиацию и переговоры. Тем более, в действительности указанные инструменты разрешения спортивных споров применяются повсеместно, однако законодательно не оформлены. В частности, Федеральный закон «О физической культуре и спорте» № 329-ФЗ от 04.12.2007 (далее – Закон о спорте) не упоминает понятие «спортивный спор». То же самое касается термина «спортивный конфликт». Нет и спортивного права (по аналогии с «административным правом», «финансовым правом» и др.). В лучшем случае спортивные чиновники и юристы соглашаются на

создание специализированных третейских судов или спортивной юстиции, например, наподобие итальянской спортивной юстиции. Но это самые продвинутые юристы-теоретики. Складывается впечатление, что спортсмены живут лишь на спортивной арене. Закон о спорте также не предлагает никаких процедур по разрешению спортивных конфликтов (споров). Практически и Трудовой кодекс РФ обходит вниманием эту острую тему.

Спортивный спор – это разногласия субъектов в спортивных правовых отношениях по поводу взаимных прав и обязанностей. Кстати, отнюдь необязательно спортивный конфликт исключительно правовой. Полагаем, в спортивном конфликте важное значение приобретает сочетание внутренней и внешней среды зоны конфликта. Главный субъект – спортсмен. Но наряду со спортсменом в конфликте принимают участие и другие субъекты, вплоть до болельщиков и телевидения, т. е. спортивные конфликты – многосоставные и комбинированные. Поэтому и надо создавать спортивное право. Кроме того, спортивные конфликты по своей сути – эмоционально-психологические и т. д.

Профессиональный спорт сегодня превратился в коммерческую арену и бизнес-индустрию массовых спортивных развлечений, на первый план в которой, как и в любой другой индустрии, выходит целевая установка на извлечение прибыли. Это касается всех видов спорта. Когда-то в СССР, да и в России, подобные действия, направленные на извлечение прибыли из спорта, тем более из идеологии здорового образа жизни, подпадали под санкции уголовного закона. Сегодня коммерциализация спорта стала нормой. Естественно, она привела к институционализации спортивных конфликтов (особенно трудовых). К ним можно добавить организационные конфликты, например, соперничество между различными школами каратэ ИКО и ИФК и др. С целью их нейтрализации создаются разные кодексы – «Закон Пеле» в Бразилии, Устав ИКО Ояма Масутацу, «Этикет Кекусин-кан» Окадзаки Хирото. Международные и национальные спортивные федерации, включая российские федерации восточных единоборств, стараются вернуть спорт (в широком смысле) в древние традиции (классические). Например, в российской федерации Кекусин-кан каратэ-до в качестве спортивного регулятора предлагается «Философия Кекусин», или путь к истине Оямы Масутацу. Но дойдет ли эта философия до 12 млн поклонников Кекусин каратэ-до? Вряд ли! Нужны другие, более универсальные механизмы.

Что предлагают в этом плане в российской спортивной федерации? На сегодняшний день в России работают две официальные организации, в которых можно урегулировать спортивный конфликт: Спортивный арбитражный суд при Спортивной арбитражной палате (что-то вроде третейского суда) и Спортивный арбитраж при Торгово-промышленной палате РФ. Это официальные спортивные органы, наделенные правом разрешать национальные спортивные конфликты.

Весьма солидные юрисдикционные органы, к сожалению, находятся далеко от Дальневосточного региона. Но не все конфликты подпадают под их юрисдикцию. Так, трудовые споры, т. е. самые массовые, не находятся в их ведомстве. При спортивных организациях, разумеется, работают свои «третейские суды» (допустим, в виде дисциплинарных комиссий). Но их полномочий явно недостаточно. Главный их недостаток – заседают в них свои же чиновники от данного вида спорта, что явно не удовлетворяет отдельно взятых спортсменов. Вообще, способы разрешения спортивных споров законодательно не систематизированы. И все они имеют свои недостатки, главные из которых а) длительные сроки их рассмотрения, б) отсутствие компетенции у судей по данному виду спора. Приведем лишь один пример. «Дело Прядкина» по спортивной этике долго и скрупулезно рассматривалось в Лозаннском спортивном арбитраже. Напомним, футболист Левченко обвинил Президента РФПЛ в том, что он имеет собственную агентскую фирму. В конечном итоге CAS конфликта интересов не усмотрел и отправил дело вновь в российский футбольный комитет по этике. Так этические вопросы поднимаются до самих верхов спортивного арбитража, а затем вновь возвращаются на национальную почву и т. п.

Формы разрешения спортивных конфликтов в самом общем виде можно разделить на юрисдикционные (официально-публичные) и неюрисдикционные (частные, конфиденциальные). Инструменты последних – переговоры, спортивный омбудсмен, частный трибунал, третейский суд, спортивный арбитраж и медиация. Рассмотрим преимущества медиации при разрешении спортивных споров в индивидуальных видах спорта и в практике восточных единоборств.

В командных видах спорта медиация (примирение с целью заключения мирового соглашения) является обязательной досудебной процедурой (например, дисциплинарный комитет КХЛ).

О практике восточных единоборств открытой информации нет. Известно, например, что Федерация Косики каратэ России (М. Крысин) заключила соглашение на эффективное разрешение споров с ТПП РФ. Но это отдельные факты. А другие федерации восточных единоборств? Спортивные конфликты размножаются, а способов их разрешения спортивные чиновники не предлагают. Слабое звено российской спортивной индустрии – отсутствие правовой базы или недостаточная осведомленность о ее наличии среди спортивных чиновников.

Приведем для размышлений классический пример спортивного спора о «правилах игры» Бернандо Сегуро. Мексиканский спортсмен подал иск в Лозаннский арбитраж о якобы незаконной его дисквалификации за нарушенные правила спортивной ходьбы. Напомним, Сегуро трижды был уличен в отрыве обеих ног на последних 400 метрах 20-километровой олимпийской дистанции. В результате лозаннский арбитраж лишил его олимпийского золота. Этот вид спортивного конфликта мы именуем спором о «правилах игры». Весьма характерный конфликт и для практики восточных единоборств. Как известно, международный арбитраж не смог его разрешить с юридической точки зрения. Сегодня данный вид спортивного конфликта стал нарицательным.

Другой вид спортивного конфликта – коммерческий. В Древнем Риме для атлетов давали специальные займы (кредиты) для подготовки к спортивным играм. Допустим, если введут в России льготные кредиты для спортсменов, то по каким «правилам игры» будут бороться судебные приставы с невозвратом, в случае неудачного выступления спортсмена на играх? Мы предлагаем в качестве альтернативного варианта технологию медиации.

Цель медиации – добровольное, конфиденциальное, конструктивное содействие в урегулировании конфликта (спора) через переговоры с участием третьей стороны (медиатора). Медиатор – помощник-консультант, но не судья-администратор, тем более не регулировщик конфликтной ситуации. Он создает условия для взаимоприемлемого разрешения конфликта (спора), но не решает конфликт, тем более в чью-либо пользу. Медиатор помогает найти справедливые нормы для будущего разрешения конфликта. Медиация – примирительная процедура, целью которой является достижение мирового соглашения или сохранение, по крайней мере, деловых и партнерских отношений. Напомним, что

главный девиз каратэ («Каратэ начинается с поклона и познания самого себя») как раз соответствует первому правилу медиации.

Медиатор одновременно выступает в роли психолога, педагога, менеджера, юриста, дипломата, но как нейтральное, беспристрастное, тем не менее авторитетное для переговорщиков лицо. Он организует рациональные и иррациональные коммуникации между переговорщиками, создает психологически комфортную атмосферу для переговоров. Медиатор выступает в роли консультанта в выработке окончательного решения и объективных (справедливых) критериев, но не судьей. Еще раз напомним, медиатор – посредник, и его роль определяется нейтральной позицией по отношению ко всем участникам переговоров. В роли медиатора могут выступать физические и юридические лица. Медиатором вправе работать профессионал (конфликтолог) и просто авторитетный человек (политик, дипломат, артист, судья в отставке и др.). Осуществлять деятельность медиатора на непрофессиональной основе может любой гражданин, достигший возраста 18 лет и не имеющий судимости. На профессиональной основе – лица, достигшие 25-летнего возраста, имеющие высшее профессиональное образование и соответствующий сертификат на право заниматься посреднической деятельностью.

Спорящие сами выбирают место, время, территорию и сроки проведения медиации. Это очень важно для отдаленных от цивилизации районов, где нет судов общей юрисдикции и, тем более, арбитражных и третейских судов. Ее можно проводить в самых дальних районах Крайнего Севера и Дальнего Востока. Язык – необязательно государственный. Стороны сами выбирают для себя язык общения. Соответственно, в конфликтах между иностранными гражданами и местным населением также выгодно применять альтернативные формы разрешения споров. Опять-таки это выгодно для спортсменов, участвующих в международных соревнованиях, а также по спорам, затрагивающим как национальные, так и международные договоры (включая «правила игры»). Данные положения Федерального закона № 193-ФЗ от 27.07.2010 «Об альтернативной процедуре разрешения споров с участием посредника (процедуре медиации)» подходят и для практики разрешения спортивных конфликтов в ассоциациях восточных единоборств.

Процедура медиации предоставляет спортсмену явные преимущества: эффективность (договоренности, достигнутые в доб-

ровольном порядке, как правило, выполняются по законам совести и чести), конфиденциальность (тайные «сделки» спортсмена не раскрываются широкой публике), равноправие (в медиации учитывается справедливое равноправие, в том числе это касается оплаты процедуры медиации), отсюда вытекает защита интересов «слабой стороны» в дилемме «спортсмен – федерация», ориентация в споре на интересы, а не позиции сторон, быстрота (ограниченные законом рамки проведения процедуры медиации), стоимость процедуры (в буквальном и переносном значении), самостоятельный выбор посредника-медиатора и места проведения процедуры медиации. Это явные преимущества, но есть и другие, например, гуманитарные принципы. Они вполне согласуются с мировоззренческой установкой спортсменов восточных единоборств (верность, вежливость, мужество, правдивость, простота).

**НАТАЛЕВИЧ Л. Ф.**  
**ВЛАСОВ Е. А.**  
**ПАНФИЛОВА С. К.**

### **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СИЛЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

Анализ проводимого в ИрГТУ медицинского осмотра, показывает устойчивую тенденцию к ухудшению здоровья студентов, наметившуюся за последние пять лет.

Так, если в 2009 г. количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), составило 34 %, то в 2012 г. количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, доходило до 50 % на некоторых факультетах.

Мониторинг, проводимый со студентами 1-го курса СМГ, показал низкий уровень их физического развития и физической подготовленности. Анализ тестирования указал, в том числе, и на слабый уровень развития у студентов такого физического качества, как сила.

Основными средствами развития силы мышц как в основной группе, так и в СМГ, являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основные вида: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. Упражнения с

внешним сопротивлением являются одним из самых эффективных средств развития силы, и их можно разделить:

- на упражнения с тяжестями (гантели, гири, различные штанги, а также разнообразные тренажеры). С помощью этих упражнений можно локально воздействовать не только на отдельные мышцы, но и на отдельные части мышц, что очень актуально для коррекции здоровья студентов СМГ;

- на упражнения с сопротивлением упругих спортивных снарядов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т. п.), которые можно применять и в самостоятельных занятиях, утренней гимнастике. Преимущество этих снарядов – в малом весе, компактности, простоте использования, широком диапазоне воздействия на разные группы мышц. Упражнения с преодолением веса собственного тела широко применяются во всех формах занятий по физической подготовке. Они весьма эффективны на начальном этапе силовой подготовки;

- на изометрические (статические) упражнения, которые, как никакие другие, способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц [2].

Однако нужно отметить, что использовать статические упражнения в занятиях студентов СМГ может лишь небольшой процент учащихся (в зависимости от диагноза), с большой осторожностью и учитывая следующие принципы изометрической тренировки: нагрузки в процессе занятия должны увеличиваться по мере повышения уровня физической подготовки и развития силовых качеств; при выполнении изометрических упражнений недопустимы перенапряжения.

Воспитание физических качеств надо рассматривать как единый, комплексный процесс. В зависимости от уровня физической подготовленности и учитывая заболевания студента, на каждом занятии выбирается наиболее оптимальный вариант соотношения упражнений и их дозировка.

Особенностью занятий со студентами СМГ является постепенное повышение нагрузки за счет увеличения объема, а не интенсивности. Постепенность – основной принцип тренировки для студентов, имеющих отклонения в здоровье [3].

Студентам СМГ практически невозможно рекомендовать универсальную программу занятий, так как состояние их здоровья весьма различно. Поэтому любую программу выполнения

силовых упражнений для них необходимо рассматривать как общую схему постепенного перехода от упражнений с небольшим весом (начиная от собственного), с наименьшей амплитудой движения к осторожному увеличению нагрузки как по интенсивности, так и по длительности.

Определение начальных нагрузок, которое включает в себя выбор вида упражнения, интенсивность и продолжительность его выполнения, должно проводиться индивидуально с учетом состояния здоровья занимающегося. Очень важно предупредить стадию перетренированности занимающегося. Поэтому необходимо систематически вводить контроль за функциональным состоянием студента, и при необходимости своевременно скорректировать объемы и методы нагрузки.

Полезно завести дневник самоконтроля, куда заносятся индивидуальные планы силовой тренировки и их выполнение, частота занятий, самочувствие, давление, пульс до и после занятия, вес, результаты обмеров объема тела и т. д. Самоконтроль имеет большое значение в первые месяцы занятий. Объективными показателями того, что тренировки идут на пользу, является замедление пульса, нормализация кровяного давления, хорошее самочувствие, снижение веса (если он превышает норму) или его увеличение (если он был ниже нормы).

Также, для наилучшего достижения эффекта тренировки необходимо строго придерживаться оптимального чередования нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки подбираются таким образом, чтобы частота сердечных сокращений (ЧСС) в каждом задании достигла допустимого максимума. Таким максимумом для студентов СМГ может быть ЧСС 140–150 уд/мин. Между подходами пауза отдыха должна быть не менее 2–3 мин и ЧСС не должна превышать 100 уд/мин. Если ЧСС не снизилась в течение 3 минут до этого уровня, отдых надо продолжить, а последующую нагрузку следует снизить.

Важно также отметить, что при усиленной мышечной деятельности, особенно в тренировках силового характера, появляется необходимость в дополнительном белковом питании и в продуктах с оптимальным содержанием необходимых аминокислот, витаминов, минеральных солей и т. д.

Режим силовых упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие важные системы организма через развитие мускулатуры; активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, нервной системы [1].

Правильно подобранная индивидуальная программа, которая включает в себя различные средства и методы варьирования нагрузки, помогает достигнуть эффективности в развитии у студентов силы как основного физического качества.

#### **Литература**

1. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев. – М. : Сов. спорт, 2009.
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов. – М. : Академия, 2007.
3. Шильникова Л. Н. Развитие физических качеств у студентов, занимающихся общефизической подготовкой / Л. Н. Шильникова, В. А. Курига. – Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2008.

**НИЦИНА О. А.**

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК ПРЕПОДАВАНИЯ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Система физического воспитания является областью, которая представляет собой особую ценность для развития современного общества. Об актуальности занятий по физическому воспитанию говорили ученые и мыслители разных эпох. В настоящее время значимость физического развития личности также нельзя поставить под сомнение. Но достаточно ли внимания уделяется развитию данной сферы? Этот вопрос относительно системы физической культуры в России в целом остается открытым.

Несомненно, приоритеты развития студенческого спорта являются важными в рамках правительственной стратегии развития физической культуры в стране [1]. Но существует целый ряд проблем, на которые стоит обратить особое внимание, говоря о модернизации данной отрасли. В первую очередь – это сама система физического воспитания в вузах: ее соответствие потребностям современной студенческой молодежи, ее актуальность и значимость в условиях модернизации общественной жизни. Так-

же следует выделить проблему спортивной инфраструктуры, которая во многом зависит от руководства вуза, и которая, в большинстве случаев, просто игнорируется или финансируется по остаточному принципу. В то время как вузы должны иметь особую статью в бюджете, направленную на развитие студенческого спорта. Стоит отметить проблему кадров относительно системы физического воспитания. Преподаватели зачастую работают по принципам и методикам, которые не соответствуют современным тенденциям физической культуры и интересам молодежи. Таким образом, система физического воспитания требует преобразований [2].

Это подтверждает и социологическое исследование на тему «Актуальность инновационной методики преподавания в рамках занятий по физической культуре в Иркутском государственном университете», проведенное в рамках изучения современной системы физического воспитания в целом и выявления проблем, наблюдаемых в данной области. Исследование носит пробный характер, но, тем не менее, позволяет раскрыть основные тенденции и проблемы, существующие в современной системе физического воспитания студенческой молодежи. Всего было опрошено 60 студентов 1-х и 2-х курсов Иркутского государственного университета, посещающих занятия по физическому воспитанию. Половина респондентов занимались в группах согласно традиционной методике проведения занятий, где упор был сделан на легкую атлетику и общефизическую подготовку (группа «А»). Другая половина респондентов занималась в группах, в которых была внедрена инновационная методика проведения занятий, включающая в себя совокупность всех современных фитнес-направлений (группа «В»). Итогом проведения исследования стали следующие выводы:

- большинство студентов, занимающихся по инновационной методике, положительно оценивают систему физического воспитания в вузе; в то время как 60 % студентов, посещающие занятия, проводимые согласно традиционной методике, оценивают систему как удовлетворительную, и 40 % – как неудовлетворительную. Основными факторами недовольства является сама методика проведения занятий, их однообразие и отношение преподавателя.

- На вопрос о том, устраивают ли студентов занятия по физическому воспитанию, группа «А» ответила отрицательно, указав методику проведения занятий в качестве основного фактора,

который не устраивает студентов; в то время как группу «В» занятия вполне устраивают. Обе группы предпочли бы комбинированные фитнес-направления, а не беговую программу, говоря о том, что программа по физическому воспитанию, подразумевающая занятия легкой атлетикой (сдачу контрольных нормативов: 60–100 м, прыжок с места, подтягивание, пресс, 300 м, 1000 м и др.), давно устарела и требует включения оздоровительных направлений, которые были бы интересны студентам.

- 40 % студентов, занимающихся по инновационной методике, считают, что систему физического воспитания не стоит модернизировать, а 60 % студентов в качестве основного критерия модернизации указывают лишь модернизацию спортивных объектов. В то время как группа, занимающаяся по традиционной методике, считает, что система физического воспитания требует модернизации: необходимо включение в занятия современных фитнес-направлений; изменение учебной программы физического воспитания в вузе; повышение профессионализма преподавателей по физической культуре; модернизация спортивных объектов; увеличение количества учебных часов.

- 80 % респондентов группы «А» и 90 % респондентов группы «В» хотели бы заниматься физической культурой на протяжении всего периода обучения в вузе, если бы им были предложены современные фитнес-направления и более гибкая система получения зачетов.

- У 80 % студентов группы «В» интерес к физической культуре и спорту за время обучения в вузе повысился, у 20 % он остался без изменений. У 70 % студентов группы «А» интерес к физической культуре и спорту за время обучения в вузе снизился, у 20 % он остался без изменений, и 10 % затруднились ответить на этот вопрос.

Таким образом, модернизация системы физического воспитания в вузах должна происходить с учетом потребностей студентов в занятиях физической культурой, их предпочтений, должна соответствовать новым направлениям, возникающим в сфере физкультурно-оздоровительных программ, а также соответствовать тенденциям современного общества в целом.

#### **Литература**

1. Путин о студенческом спорте: призыв к действию [Электронный ресурс] // Ассоциация студенческого и молодежного спорта. - URL: <http://studentsport.ru/news/others/16500> (дата обращения: 24.01.2013).

2. Физическое воспитание студентов. Вып. 1 [Электронный ресурс] // Библиотека международной спортивной информации. - URL: <http://bmsi.ru/doc/2cecea70-4097-4a74-9aaa-eea246948e5b> (9 фев. 2011).

## **МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Здоровье молодежи является социально-значимой ценностью общества, важнейшим условием успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов.

К сожалению, с каждым годом уровень здоровья молодого поколения снижается, а за время учебы наблюдается его ухудшение со стороны зрения в 6–12 раз, опорно-двигательного аппарата – в 10 раз, центральной нервной системы – в 15 раз. В результате около 65 % молодежи имеют те или иные виды заболеваний.

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам [1]. Однако очень часто для образа жизни взрослых в целом характерно безответственное отношение к своему здоровью, и это, как следствие, пагубно влияет на формирование здорового образа жизни подрастающего поколения.

В последнее время в среде молодежи утеряны стимулы для занятий физической культурой. Все внимание молодого поколения переключено на бизнес, активное внедрение западного телевидения и широкое распространение привлекательной компьютерной техники.

По результатам многочисленных исследований, проведенных на кафедрах физического воспитания различных вузов, студентов основной медицинской группы (практически здоровых) порой насчитывается не более 25–30 %. Эти негативные тенденции в стратегическом плане несут угрозу экономическому развитию и в целом национальной безопасности страны.

Следует добавить, что фактор здоровья объективно играет все возрастающую роль в успешном выполнении студентами всех требований обучения в вузе. На основании исследуемых данных, объем учебных нагрузок легче переносят студенты с более крепким здоровьем. Степень восстановления работоспособности к очередному учебному дню у студентов также оказалась различ-

ной. Студенты основной группы восстанавливались значительно быстрее, чем студенты специальной медицинской группы. Также высокий уровень физической подготовленности помогает организму студента экономично справиться с требованиями экзаменационного периода, так как сам процесс экзамена характеризуется значительными психоэмоциональными и энергетическими затратами.

Приведенные материалы подчеркивают значимость фактора здоровья, а его формирование может происходить лишь в условиях организации здорового образа жизни.

Поэтому необходима новая, адекватная сложившимся социально-экономическим условиям стратегия охраны и улучшения здоровья молодого поколения. Начинать осуществлять эту стратегию необходимо в первую очередь в высших учебных заведениях, которые по своему статусу имеют материальное, законодательное и кадровое обеспечение для активного внедрения здорового образа жизни в повседневную жизнь студентов [2].

Вдобавок студенческая среда считается очень благоприятной для пропаганды культа здоровья и здорового образа жизни. Возраст студентов позволяет в значительной степени восстановить, при сознательном отношении, с помощью физической культуры, утраченное в школьные годы здоровье. Особенно важно это для нынешних студентов как потенциальных в ближайшие 5–10 лет родителей, которые, осознав приоритетную для человека ценность своего здоровья и необходимый для этого здоровый образ жизни, будут своих детей воспитывать в атмосфере культа здоровья.

Повышение образовательной функции физической культуры, интерес человека к сознательному участию в формировании своего здоровья особенно актуальны для молодых людей студенческого возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Студенты специальных медицинских групп раньше других получили опыт решения проблем, связанных с заболеваниями. Они раньше других узнали о своих диагнозах и, получив специальную консультацию по вопросам реабилитации посредством специальных методик, они могут поддерживать стойкие компенсации в организме и чувствовать себя здоровыми [3].

Учебно-воспитательный процесс в специальной медицинской группе необходимо направить:

– на постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, поддержание высокой работоспособности, закаливание организма;

– обучение знаниям и навыкам по использованию средств физической культуры в режиме труда и отдыха;

– выработку интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физической культурой;

– постепенную подготовку к переходу в подготовительную группу, овладение навыками профессионально-прикладной физической подготовки [4].

Ведь для повышения устойчивости уже ослабленного от болезни молодого организма необходима тренировка основных физиологических систем с помощью все тех же привычных процедур на основе физической культуры, закаливания, дыхательной гимнастики. При тренировке всего организма постепенно включаются в работу резервные запасы, тем самым улучшая здоровье студента специальной медицинской группы. Не нужно забывать, что в процессе систематических занятий физической культурой человек совершенствует двигательные способности, улучшает телосложение; кроме того, повышается быстрота мышления и двигательной реакции, укрепляется воля, расширяется диапазон положительных эмоциональных переживаний. Благодаря физическому воспитанию человек приобретает также эстетические и нравственные ценности.

Воспитать в студенте лучшие черты помогут систематические занятия физической культурой. Эффективность воздействия физических упражнений зависит от того, насколько методически грамотно будут проводиться занятия и как регулярно они будут проходить. Помимо учебных занятий по физическому воспитанию под руководством квалифицированных специалистов студенты обязаны заниматься самостоятельно. Однако студенты должны быть проинформированы о том, что при неправильных организации и методике проведения самостоятельных занятий возможны негативные изменения в состоянии здоровья. Поэтому нужно правильно построить и провести такие занятия [5]. При этом студенту необходимо научиться самостоятельно оценивать

уровень своей физической подготовленности и функционального состояния, анализировать результаты тестов.

Поэтому в процессе занятий студенты должны обучаться методике контроля за изменением своего организма по показателям функционального развития, которые отражают уровень физического развития. Повышение функциональной деятельности организма и физическое развитие (вес, рост) находятся в прямой зависимости от показателей физической подготовленности.

Наряду с практическими занятиями преподавателям специальной медицинской группы необходимо проводить теоретические занятия по медико-биологическим вопросам, о возможностях поддержания здоровья, о необходимости систематических занятий физической культурой [4].

Следует отметить, что для студентов специальных медицинских групп на занятиях физическим воспитанием наиболее важным является психологический комфорт. В этой связи большое внимание должно уделяться психоэмоциональному состоянию занимающихся и тем средствам и методам, которые позитивно на него влияют. Среди них: освоение техники релаксации, несложных методик медитации, основанных на способности психической саморегуляции; упражнения, тренирующие внимание и развивающие самоконтроль [5].

Значительную роль в приобщении студентов к здоровому образу жизни играет настрой самого преподавателя. В идеале каждый преподаватель, кроме соответствия требуемым профессиональным качествам, должен быть пропагандистом здорового образа жизни, так как эффективность воспитательной работы определяется также и личностью педагога-воспитателя [5].

Преподаватель должен не только грамотно провести практические и теоретические занятия, но и заинтересовать студентов вести оптимальную двигательную активность, соблюдать рациональный режим дня, чередовать труд и отдых, следовать правилам личной гигиены, проводить закаливающие процедуры, рационально питаться, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья студентов [6]. Только в этом случае студенты специальной медицинской группы начнут осознанно вести здоровый образ жизни, который обеспечит им психическое и физическое благополучие.

## **Литература**

1. Динейка К. В. 10 уроков психофизической тренировки. М., 1987.
2. Гилев Г. А. Физическая культура в вузе – средство социальной защиты студенчества // Материалы междунар. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона». Иркутск, 2006. С. 31–33.
3. Селезнев А. В., Селезнев А. А. Актуальность единства и непрерывности физического нравственного и патриотического воспитания студентов в современных социально-экономических условиях // Материалы 2-й междунар. науч.-практ. конф. «Образовательная, воспитательная, развивающая и оздоровительная роль физической культуры и спорта в вузе». М., 2006. С. 182–184.
4. Соловьев Г. М. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учеб. пособие. Ставрополь: Изд-во Ставроп. гос. ун-та, 2006. 350 с.
5. Гришина Г. А. Проходовская Р. Ф. учиться беречь здоровье. Иркутск, 2002.
6. Малыхин А. В. Значение физического воспитания для гармонического развития человека // Материалы 5-й междунар. науч.-практ. конф. «Проблемы физического воспитания и спортивной работы в системе образования». Иркутск, 2004. С. 95–99.

**ПОЛОВЬЯН А. Л.  
СИВОХОВ В. Л.**

## **ЛЕЧЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ**

При занятиях физическими упражнениями большая нагрузка ложится на опорно-двигательный аппарат спортсмена, причем, в зависимости от техники выполняемого спортивного движения, ткани опорно-двигательного аппарата подвергаются давлению, ударам, скручивающему и растягивающему воздействию.

При рационально проводимой тренировке структура всех тканей опорно-двигательного аппарата постоянно приспособляется к систематически возрастающим напряжениям и нагрузкам, которые иногда превышают прочность тканей.

В ходе тренировки функциональная мобилизация силы мышц осуществляется значительно быстрее, чем их морфологическое приспособление. Иначе говоря, сила воздействия спортивных нагрузок на опорно-двигательный аппарат возрастает быстрее, чем увеличивается запас прочности его тканевых элементов.

При систематических перенапряжениях наблюдаются патологические нарушения обмена веществ, биохимических процессов, а иногда и гибель отдельных клеток. Развиваются специфиче-

ческие заболевания мышц и сухожилий, суставов и костей, носящие дегенеративно-деструктивный характер.

Лечение и реабилитацию таких состояний необходимо проводить в специализированных медицинских учреждениях, которым является Центр медико-биологических исследований.

Основным принципом лечения в ЦМБИ является комплексная терапия заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Используется сочетание физиопроцедур с применением методик обкалывания лекарственными препаратами и озонородной смесью. Для решения этих задач требуется как современное физиотерапевтическое оборудование, так и набор необходимых медикаментов.

Физиотерапевтический кабинет нашего Центра оборудован следующей современной аппаратурой: *ионосон «Эксперт»* – высококачественный многофункциональный прибор, позволяющий проводить электростимуляцию и ультразвуковую терапию, а также сочетанную терапию одновременно электростимуляции с ультразвуковой терапией.

Терапевтическая электростимуляция:

- обезболивание (анальгезия);
- стимуляция кровообращения;
- повышение тонуса и сократительной способности мышц;
- терапия спазмов мышц по Хуфимидту/Чичу;
- ионофорез.

Ультразвуковая терапия:

- точечное прогревание суставов, нервов, сухожилий и мышц;

- обезболивание при артрозе и внесуставных формах ревматизма;

- улучшение регенерации (заживление, восстановление) тканей при посттравматических функциональных нарушениях и при трофических язвах;

- поддержка пассивной и активной мышечной деятельности.

*Термотерапевтический массажер-стимулятор Нуга-Бест*

Это оборудование предназначено для генерации длинноволновых инфракрасных лучей, импульсных токов низкой частоты, постоянного магнитного поля с целью релаксации, оздоровления, профилактики и лечения опорно-двигательного аппарата (в том числе заболеваний позвоночника), сердечно-сосудистой,

дыхательной систем, периферической нервной системы, системы пищеварения, мочеполовой системы.

#### *Аппарат Боди-Дрейн*

Предназначен для проведения вазоактивной электростимуляции, тем самым увеличивая сократительную способность гладкой мускулатуры при использовании симпатомиметических токов. Также создается отрицательное давление в лимфатических ганглиях с целью создания лимфодренажа. Это венозно-лимфатическая стимуляция, способствующая быстрому и эффективному дренажу интерстиционной жидкости и соответствующему действию возвратных механизмов, что запускает многочисленные физиологические процессы: регуляцию иммунодинамики, активизацию клеточных процессов, рассасывание отеков и гематом, улучшение поступлений питательных веществ в кожных покровах, ускорение процесса заживления, профилактику тромбообразования.

Аппарат применяется при различных видах заболеваний: сосудистые заболевания; ортопедия, травматология; спортивная медицина (реабилитация); ревматология; эстетическая медицина.

#### *Аппарат Хивамат-200 ЭВИДЕНТ*

Модифицирован с установленными уже программами лечения по таким областям медицины: спортивная медицина; травматология; эстетика.

Принцип действия основан на свойствах переменного электростатического поля, которое распространяется в теле пациента, в области лечения. При движении ручного аппликатора происходят вибрирующие или пульсирующие воздействия из глубины ткани.

Физиологические эффекты: обезболивающий; противоотечный; антифибротический; детоксикационный; трофостимуляционный.

#### *Ифракрасная cabina*

Работа инфракрасной кабины основана на проникновении инфракрасных волн в тело человека на значительную глубину. Именно такое глубокое проникновение инфракрасных волн передает организму тепловую энергию и улучшает самочувствие, не наносит вреда организму человека.

Эффект воздействия инфракрасных волн заключается в следующем: прогревание тканей, органов, мышц, костей, суставов, ускорение тока крови и лимфы. Возрастающая кровяная циркуляция в мускулах увеличивает метаболический обмен, который в

свою очередь улучшает питание мышц, повышает снабжение тканей кислородом. Ускорение циркуляции лимфы ведет к повышению иммунитета, также применительно при проблемах излишнего веса.

*ЛАЗ-Эксперт*

Лазерное излучение может иметь болеутоляющий, противовоспалительный, противоотечный и тканезаживляющий эффект, а также может стимулировать нарушенный биологический процесс. Целью лазерного лечения является ускорение естественных заживляющих процессов. Зачастую лазеры также могут восстановить нарушенный процесс заживления.

*Озонатор «Медозонс БМ-03»* позволяет выполнять как «традиционные» озонотерапевтические процедуры, так и новые подкожные инъекции больших объемов ОКС. Данная методика применяется для обкалывания площадей тела при лечении воспалений и дистрофий опорно-двигательного аппарата.

Применение комплексного лечения «физиотерапия + обкалывание» дает стойкий положительный эффект и позволяет сократить сроки лечения, что особенно важно в спорте высших достижений.

**ПРОХОДОВСКАЯ Р. Ф.**

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**

Современный этап развития общества ставит каждого человека, в том числе студента, в новую проблемную ситуацию, – биологические и социальные адаптивные механизмы, которые подвергаются серьезным испытаниям. Это связано с тем, что на студента ежедневно влияют многочисленные факторы окружающей среды, сложные жизненные проблемы, огромный информационный поток – и это все протекает далеко не в идеальных биосоциальных условиях современного этапа жизни российского общества, высокого уровня эмоционального напряжения при сниженной двигательной активности (гиподинамия).

За последние годы произошло резкое изменение образа жизни у студентов: изменился характер быта, труда, питания, физи-

ческой активности; меняется и среда обитания. Сформировалась концепция факторов «риска», основанная на данных эпидемиологических исследований, указывающих на связь между определенными факторами внутренней и внешней среды и развитием той или иной болезни. Однако фактор «риска» и болезнь не всегда имеют в своей основе причинную связь. Типичным для фактора «риска» является поражение группы лиц, а не отдельного студента.

Различают факторы «риска» экзогенного и эндогенного характера, например: связанные с наследственной предрасположенностью; вегетативно-сосудистые нарушения; эмоциональные расстройства; психологическая дезадаптация; актуальные и пережитые в детстве психотравмирующие ситуации [2].

Большое внимание, которое уделяется этим состояниям в последние годы, обусловлено их значительной распространенностью. По данным ряда авторов, среди различных групп населения встречается до 75–80 % лиц с факторами «риска» к различным заболеваниям. Поэтому понятие «практически здоров» достаточно условно и характеризуется довольно различно.

Характер проявления каждого из показателей здоровья не может не зависеть от личностных качеств студента. Поэтому необходимо учитывать личностные особенности в оценке здоровья как проявления уровня развития морально-волевых и ценностно-мотивационных установок; именно личностными качествами определяется образ жизни студента, его отношение к здоровому образу жизни.

Большую роль в оценке здоровья студента играет уровень физического развития. Зачастую понятия «физическое развитие» и «здоровье» отождествляются, так как довольно часто встречаются сочетания низкого уровня физического развития и хронического заболевания. В то же время, по мнению некоторых авторов, нет никаких объективных данных, которые подтверждали бы связь между степенью физического развития и состоянием здоровья студентов. Удовлетворительное физическое развитие позволяет лучше реализовать биологические возможности организма и является сильным инструментом в коррекции здоровья. Однако, к сожалению, «валеологический потенциал» физической культуры до настоящего времени еще далеко не востребован.

При оценке целостного здоровья нельзя ограничиваться лишь физическими характеристиками.

Ухудшение индивидуального здоровья, развитие многих заболеваний в настоящее время можно объяснить и все возрастающим влиянием на биологические процессы различных социальных и экологических факторов, экзогенных причин, как например, применение различных психотропных средств, алкоголя и др. [1].

Оценка уровня индивидуального здоровья требует комплексного подхода, включающего исследования физического и нейропсихического развития, функционального состояния, резистентности и реактивности организма, наличия или отсутствия хронических заболеваний. Оценка индивидуального здоровья позволяет изучить закономерности его развития под влиянием различных социально-экологических факторов и должна помочь найти пути оздоровления.

Современный человек постоянно находится в противоречивых условиях: с одной стороны, научно-техническая революция способствует значительному росту возможностей его интеллекта, а с другой – резко усиливается действие ряда факторов, снижающих адаптационные возможности организма. Это в свою очередь приводит к ухудшению состояния здоровья, к снижению показателей физического развития среди студентов.

Некоторые авторы связывают проблему ухудшения состояния здоровья студентов на данном этапе с неспособностью адаптироваться к изменившимся условиям жизни и противостоять неблагоприятным факторам, вызванным изменениями социально-политического и экономического устройства общества.

С другой стороны, в условиях конкуренции на рынке труда более комфортно чувствуют себя психологически устойчивые и активные личности, формированию которых способствует физкультурно-спортивная деятельность. Они чаще посещают дополнительные занятия на различных курсах или на факультетах, чаще работают в свободное от учебы время и в каникулярный период. Однако и у них к концу уже 2-го года обучения ухудшаются величины индексов, характеризующих работу сердечно-сосудистой системы, оставаясь еще в пределах нормы для данной возрастной группы. Видимо, большой объем нагрузок требует дополнительной мобилизации регуляторных механизмов, отсут-

ствие которой неизбежно приводит если еще не к нарушениям, то к появлению множества факторов «риска» к различным заболеваниям. Обучение в высшей школе – сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологических функций студентов. К сожалению, данному процессу физиологами и психологами уделяется недостаточно внимания по сравнению с изучением психофизиологии и организации учебного процесса студентов.

В течение всего курса обучения студенты находятся в постоянном напряжении, которое у них значительно выше, чем у молодых представителей других социальных групп. Дважды в год во время экзаменационной сессии состояние умственного и нервного напряжения у студентов резко обостряется в результате сильных эмоционально-стрессовых воздействий. Труд экзаменуемых, особенно в вузах, относится к особому виду умственного труда – к эмоционально-интеллектуальному труду. Экзамены для студентов – критический момент, который определяет их положение в вузе. При сдаче экзаменов отмечаются изменения вегетативных показателей, увеличиваются частота сердечных сокращений, систолическое давление, минутный и систолический объемы крови, наблюдается некоторое снижение диастолического давления, что характерно для состояния тревоги. Иногда при этом отмечаются глубокие физиологические и биохимические изменения, и, что особенно важно, эти изменения исчезают медленнее, чем при физическом труде, и сохраняются еще определенное время после экзаменов.

Молодые люди, только что окончившие среднюю школу, не легко привыкают к новым для них методам преподавания и контроля успеваемости в вузе, к системе ежесеместровых экзаменов. Адаптация первокурсников к высшей школе является одной из насущных проблем любого вуза. Наиболее значим первый семестр. Это период, когда необходимо привыкнуть к вузовским условиям, к новым системам отношений. При кажущейся сравнительной свободе студенческой жизни необходимость самостоятельно планировать работу во внеучебное время и тем самым регулировать равномерность нагрузки в течение учебного года осознается далеко не сразу и не всеми. Это создает дополнительные трудности и приводит к резкому умственному перенапряже-

нию при подготовке к экзаменам, нарушению режима труда, отдыха, питания, переутомлению, снижению работоспособности и успеваемости, а иногда и к прерыванию учебы в вузе [3].

Значительная часть студентов при поступлении в вуз переезжает в другой город, отлучается от семьи и живет в общежитии. Это приводит к полному изменению привычного образа жизни, требует самостоятельного решения повседневных жизненных и бытовых проблем, без привычной консультации с родителями. Условия общежития вынуждают к постоянному пребыванию среди других студентов, где затрудняется возможность уединения [2].

Годы студенчества совпадают с периодом возрастной физиологической перестройки организма, переходом от детской зависимости к статусу взрослого со всеми его правами и обязанностями, необходимостью оценки собственных способностей и склонностей в избранном направлении деятельности. Каждому молодому человеку, ставшему студентом, приходится искать свое место в новом коллективе, заново устанавливать взаимоотношения с множеством людей, преподавателей и студентов, приобретать социальный опыт и ответственность за принятие решений. От того, насколько студент сможет утвердить себя как личность в рамках коллектива группы, от его межличностных отношений, ценностных ориентаций, убеждений и внутренней мотивации к учебе зависит успешность адаптации.

Для многих студентов, поступивших в вуз из отдаленных регионов с резко отличающимися природными условиями, ко всему прочему добавляется влияние новых климатических факторов [1].

Изменения условий жизни и характера деятельности приводят к резкому изменению динамического стереотипа, перестройка которого зависит от типа высшей нервной деятельности каждого студента, от его индивидуально-психофизиологических особенностей.

Таким образом, студент вынужден адаптироваться к комплексу новых факторов, специфичных для высшей школы.

Если студент не смог быстро адаптироваться, то он чувствует себя дискомфортно, а это, в конечном счете, может привести к социально-психологической дезадаптации, в результате чего студент не сможет раскрыть свои индивидуальные способности, не реализует себя как личность.

В начальной фазе адаптации у студентов преимущественно наблюдаются трудности психоземotionalного характера, которые при неблагоприятном течении приспособительного процесса могут перейти в стадию «предболезни», что является предвестником целого ряда заболеваний. Важно выявлять состояния, когда заболеваний еще нет, но защитные и приспособительные возможности организма исчерпаны или ослаблены.

Сравнительное изучение состояния здоровья студентов разных вузов показало, что наблюдается значительная разница в динамике острых (с временной нетрудоспособностью) и хронических заболеваний. На младших курсах (начальная стадия адаптации) преобладают острые респираторные заболевания и вегетососудистые дистонии. Это связано с перенапряжением компенсаторных защитных механизмов адаптации. К концу периода обучения число заболеваний с временной утратой трудоспособности заметно снижается, что свидетельствует о наступлении адаптированности к условиям вуза. На старших курсах преобладают заболевания, вызванные длительными воздействиями хронических стрессов, проблемами личной жизни, бытовыми и материальными трудностями, страхом безработицы, конфликтными семейными отношениями. К концу периода обучения возрастает количество больных гипертонической болезнью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, невротами и т. д. Это является отражением неблагоприятного течения адаптивных процессов, «срыва» адаптации.

Таким образом, состояние здоровья студентов требует комплексного рассмотрения во взаимосвязи с факторами окружающей среды, степенью социально-экономического развития, особенностями образа жизни, уровнем и доступностью медицинской помощи, с формированием у них культуры здорового образа жизни и систематическими занятиями физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельностью.

#### **Литература**

1. Виленский М. Я. Личность студента и его адаптация к двигательным нагрузкам в учебном процессе // Эколого-физиологические проблемы адаптации: Мат. VIII междунар. симпозиума. М., 1998.
2. Ефимова И. В., Будыка Е. В., Проходовская Р. Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов : учеб. пособие. Иркутск : Иркут. ун-т, 2003. 124 с.
3. Солодков А. С. Адаптивные возможности человека // Физиология человека. 1982. Т. 8, № 3.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Интерес человека к сознательному участию в формировании своего здоровья и его коррекции является особенно актуальным для лиц студенческого возраста.

Многочисленные публикации по вопросам организации физического воспитания студентов специального отделения, куда направляется этот контингент для занятий физической культурой, указывают на значительные трудности, с которыми встречаются преподаватели. Так, их пугают возможные перегрузки и возникновение осложнений имеющейся патологии.

В то же время учебной программой по физическому воспитанию в специальной медицинской группе предусматривается, так же как и для практически здоровых студентов, развитие основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовой подготовленности и т. д.

Вместе с тем, несмотря на обширную литературу, проблема повышения общей работоспособности, развитие компенсаторных и резервных возможностей организма до настоящего времени представляется еще во многом нерешенной.

В настоящее время появились данные, что на состояние здоровья молодого поколения существенное влияние оказывают различные морфофункциональные проявления дисплазии соединительной ткани. Они могут быть обусловлены неблагоприятной экологической обстановкой, неадекватным питанием, стрессами, влияющими на организм в процессе онтогенеза, и создают условия для генетической гетерогенности аномалий, протекающих с ее нарушением [1].

В последние годы функциональные нарушения и заболевания позвоночника принимают эпидемический характер, уступая по частоте лишь простудным, число больных катастрофически возрастает. Это позволяет говорить о том, что эти заболевания являются болезнью XXI века, т. е. болезнью цивилизации [2].

Рост числа заболеваний репродуктивной системы и соматической патологии во многом определяет увеличение числа осложнений во время беременности и родов. В результате этого

процент нормальных родов в России снизился до 30, что повлекло за собой развитие неблагоприятных тенденций в состоянии здоровья новорожденных детей [3].

Нашей непосредственной задачей является обсуждение физического аспекта реабилитации студентов, имеющих различные заболевания, во время учебы в высшем учебном заведении при том, что сама регулярная физическая нагрузка (тренировка) рассматривается как ценное средство адаптации различных систем организма к ней.

Представленный в данной статье материал базируется на нашем более чем 20-летнем опыте изучения и разработки физической реабилитации студентов специальной медицинской группы с сердечно-сосудистыми и другими неспецифическими заболеваниями на кафедре физического воспитания и спорта Омского государственного технического университета [4–7], и позволившего сделать некоторые выводы по одному из аспектов данной проблемы.

В основе занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, лежат два направления построения методик. Первое подразумевает оздоровительную, лечебно-профилактическую направленность использования средств физической культуры. При этом оздоровительная направленность предусматривает устранение приобретенных нарушений, предупреждение обострений заболевания, а также формирование компенсаций там, где уже невозможно восстановить утраченные функции. Преподаватель через частные методики лечебной физической культуры может оказать специфическое воздействие на ослабленные болезнью системы организма занимающихся, повышая их функциональные возможности.

Научные исследования и практический опыт преподавателей нашей кафедры показали, что несмотря на остаточные явления некоторых заболеваний, физическая работоспособность занимающихся студентов по рекомендуемым методикам достаточно высокая, а приспособляемость организма растет в результате длительных и целенаправленных занятий, носящих характер тренирующего воздействия.

Второе направление физического воспитания учащихся студентов СМГ состоит в дифференцированном подходе к использованию средств физической культуры в зависимости от характе-

ра и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом.

Как правило, не представляется возможным разделение контингента занимающихся по заболеваниям, поэтому преподаватель может объединять их в группы по наиболее важным показателям реактивности организма. Это связано с тем, что исследованиями [8; 9] и других ученых установлена благоприятная взаимосвязь между динамической структурой двигательного акта и качественными особенностями реакций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обмена веществ и энергией.

Физические тренировки лечебно-профилактического характера могут дать стойкий положительный эффект лишь при соблюдении следующих основополагающих принципов. Применяемые физические упражнения должны быть строго дозированы, доступны по нагрузке и соответствовать режиму двигательной активности при соблюдении основных методических принципов: доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. При этом физическая нагрузка не должна быть чрезмерно легкой, так как в данном случае физические упражнения не будут оказывать своего лечебно-тренирующего воздействия. Чрезмерная нагрузка может вызвать утомление и нанести значительный вред всему восстановительному процессу. Вот почему при назначении физических нагрузок лечебно-профилактического характера необходимо учитывать клиническую картину нарушений, пол, возраст, давность и сопутствующие заболевания, физическую подготовленность и общее состояние занимающихся.

Принцип постепенности особенно важен для студентов специальной медицинской группы, так как диктуется необходимостью увеличения общей нагрузки при изменении условий внешнего воздействия и на основе индивидуального подхода к каждому конкретно занимающемуся с учетом его подготовленности на предшествующем этапе реабилитации, возраста, пола, эмоционального состояния.

Принцип сознательности и активности в реабилитации и профилактике нарушений здоровья, он является одним из ведущих для формирования устойчивой мотивации к физическим упражнениям и реализуется в систематическом сознательном и активном освоении теоретических и методических основ физиче-

ской тренировки, основ медико-биологических знаний, в постоянном самоконтроле. В плане непрерывного многолетнего процесса физических тренировок лечебно-профилактической направленности принцип систематичности обусловлен известными закономерностями процесса адаптации к воздействию физических факторов, а также взаимосвязи между ними как в отдельных занятиях, так и в недельных, месячных, годовых циклах.

Таким образом, использование качественно различных физических упражнений в одном занятии и последовательное увеличение характера и степени напряжения на различные функциональные системы организма может стать фактором целенаправленного восстановления работы всех органов и увеличения двигательной активности и показателей физического развития студентов специальной медицинской группы.

#### **Литература**

1. Яковлев В. М., Дубилей Г. С. Восстановительное лечение при дисплазии соединительной ткани. Омск, 1996. 120 с.
2. Епифанов В. А., Ролик И. С., Епифанов В. А. Остеохондроз позвоночника. М. : Академ. печ. дом, 2000. 344 с.
3. Шушунова М. С. Нетрадиционные методы лечения гинекологических заболеваний у девочек и девочек-подростков. М. : Триада-Х, 2000. 210 с.
4. Сафонова Ж. Б. Физические тренировки в базисной программе специальной медицинской группы // Современное образование: управление и новые технологии : тез. докл. науч.-метод. конф. Омск, 2000. Кн. 2 С. 105-107.
5. Колтошова Т. В. Вторичная профилактика функциональных нарушений и заболеваний позвоночника у студентов специальных медицинских групп: автореф. дис. ...кнд. пед. наук. Омск, 2006. 24 с.
6. Мельникова О. А. Методика дифференцированного обучения плаванию студентов специальной медицинской группы с учетом фенотипа : автореф. дис.... кнд. пед. наук. Тюмень, 2007. 25 с.
7. Шевелева И. Н. Физкультурно-образовательная технология профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток : автореф. дис.... канд. пед. наук. Тюмень, 2008. 25 с.
8. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к различным видам деятельности // Физиологические проблемы адаптации : тез. IV Всесоюз. симп. Тарту : ПГУ, 1984. С. 73-76
9. Харитоновна Л. Г. Стратегия этапов «долговременной» и «срочной» адаптации к мышечным нагрузкам с различным уровнем тренированности // Теория и практика физической культуры. 1995. № 9. С. 46-49.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ**

Современная подготовка спортсменов построена на постоянном росте объема и интенсивности нагрузок. Этому способствуют усовершенствование методики тренировок, техническое оснащение спортсменов, фармакологическое обеспечение и коммерциализация спорта. Поэтому чрезвычайно важен современный контроль адаптационных реакций организма спортсменов, оценка его резервных возможностей и современные восстановительные мероприятия, направленные на достижение «спортивной формы».

В связи с вышеизложенным одним из перспективных решений руководства ИрГТУ стало открытие в феврале 2008 г. Центра медико-биологических исследований (ЦМБИ), деятельность которого и представляет новую технологическую базу для дальнейшего совершенствования как учебного, так и тренировочного процессов. Эти объекты и современная методическая база с успехом прошли испытания при подготовке национальных сборных России по легкой атлетике, что предопределило их успешное выступление на XXIX Олимпийских и XIII Паралимпийских играх в Пекине (2008 г.).

Центр медико-биологических исследований ИрГТУ осуществляет организацию эффективного медико-биологического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом, создание научно обоснованных медицинских программ и методик по спортивной медицине, исследованию адаптационных изменений организма студентов и спортсменов в условиях управления учебно-тренировочным процессом, определением уровня тренированности, отбор и спортивную ориентацию физкультурников.

В ЦМБИ ИрГТУ спортсменам и занимающимся физической культурой проводят углубленные функциональные обследования, консультационные, лечебные и реабилитационные мероприятия после заболеваний и травм.

**Основной деятельностью** Центра медико-биологических исследований являются углубленные комплексные функциональные обследования, консультационные, лечебные и реабили-

тационные мероприятия. Для этого используются: диагностический комплекс Omegawave, комплекс для проведения нагрузочных исследований (стресс-тестов) Cardio-Soft (США), велоэргометр Tunturi E60 (Финляндия), электронные весы с анализатором жировой ткани Tanina-100 MA (Япония).

Комплексные обследования включают:

- электрокардиографию 12 отведений – контроль за состоянием миокарда;
- исследования толерантности миокарда к физической нагрузке с определением функционального класса для последующей физической реабилитации;
- математический анализ сердечного ритма в покое и с дозированной нагрузкой для определения степени напряжения регуляторных механизмов (сердечно-сосудистой, центральной и вегетативной нервной систем), уровня резервных возможностей систем организма к внешним воздействиям (предпатология, тренировка, режим), предстрессовых и стрессовых состояний, адаптации организма к дозированной физической нагрузке [1];
- спектральный анализ variability сердечного ритма после субмаксимальной нагрузки на велоэргометре или тредбане [4];
- исследование состояния систем энергообеспечения с помощью амплитудно-временного анализа зубцов дифференцированной ЭКГ с определением аэробных и анаэробных возможностей организма, с регуляцией интенсивности нагрузки по индивидуальным пульсовым режимам тренировки [2];
- исследование функционального состояния центральной нервной системы и взаимодействия органов и систем организма (гомеостаз) с помощью медленно-волнового омега-потенциала головного мозга в покое и при дозированной нагрузке с определением уровня бодрствования, состояния систем кровообращения, висцеральных органов, желез внутренней секреции [3];
- измерение массы тела с определением процента жировой ткани на электронных весах Tanita;
- исследование функционального состояния зрительного и слухового анализаторов с определением скорости стабильности реакции;

- аппаратно-программный комплекс Omegawave с контактной платформой для определения скоростно-силовых и скоростно-координационных возможностей;

- исследование физической работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub> на велоэргометре или тредбане с определением работоспособности, индекса восстановления и скорости восстановления в цифровых выражениях;

- измерение силы и скорости ударов «Рэй-Спорт Киктест-100» с определением силы, скорости, энергии, общего тоннажа ударов.

Результаты всех тестов заносятся в специальные таблицы, оцениваются по 6-балльной системе и фиксируются в базе данных.

### **Научно-методическая работа**

За 2008–2009 гг. врачами ЦМБИ опубликовано 14 статей в сборниках научных конференций, изданы три методические разработки, две монографии. Результаты исследований в форме докладов с презентациями доложены и обсуждены на 5 международных, всероссийских конференциях.

На базе ЦМБИ создана комплексная научная группа (КНГ) с целью проведения исследований в условиях учебно-тренировочных сборов (УТС), оснащенная портативным современным оборудованием (аппаратно-программный комплекс Omegawave в ноутбуках, мониторы сердечного ритма Polar, портативные биохимические аппараты Нето Сис Нб и «Аккутренд-лактат», электронный боксерский мешок «Киктест-100»).

При отсутствии велоэргометра на УТС физическая работоспособность по тесту PWC<sub>170</sub> определяется с использованием компьютерных программ и с помощью степ-теста. Сравнительный анализ данных велоэргометрии и шаговой пробы у одних и тех же спортсменов не выявил достоверных различий.

Все результаты занесены в базу данных, которая насчитывает более 20 тыс. исследований.

Анализ научной деятельности ЦМБИ позволил:

- дать количественную оценку состояния здоровья;
- выявить зависимость между основными показателями гемодинамической регуляции, параметрами работоспособности, состоянием нервной системы и нервно-мышечного аппарата;
- определять текущее функциональное состояние организма спортсмена на различных этапах подготовки;

- эффективно проводить лечебную и реабилитационную работу;
- оценивать адаптационные возможности организма спортсменов и диапазон приспособительных реакций к различным раздражителям внешней среды;
- оценивать эффективность восстановительных мероприятий;
- выявлять «слабые звенья», лимитирующие работоспособность организма спортсмена;
- создавать модельные характеристики функционального состояния спортсменов и физкультурников.

**Заключение.** Функциональная диагностика в спортивной медицине позволяет осуществлять отбор и спортивную ориентацию начинающих спортсменов, корректировать тренировочный процесс спортсменов различных специализаций и уровня квалификации, совершенствовать восстановительно-реабилитационные мероприятия с представителями различных слоев населения, имеющих разные предпатологические состояния и заболевания систем организма.

#### **Литература**

1. Баевский Р. М. Математический анализ сердечного ритма при стрессе. М. : Медицина, 1984. С. 98.
2. Душанин С. А. Проблемы оценки функциональных возможностей человека и прогнозирование здоровья. М., 1985. С. 145.
3. Илхова В. А. Сверхмедленные процессы головного мозга человека в изучении функционального состояния организма в психической и двигательной деятельности : автореф. дис. ... д-ра биол. наук. Л., 1982. С. 45.
4. Михайлов В. М. Вариабельность ритма сердца: опыт практического применения : монография. Иваново, 2002. 290 с
5. Сивохов В. Л., Сивохова Е. Л. Современные методы функциональной диагностики в спорте // Вестн. КГПУ. 2007. № 1. С. 68-74.

**К ВОПРОСУ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ  
В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ  
(ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ)**

Современная урбанизированная жизнь с ее высокими темпами развития накладывает неизгладимый отпечаток на состояние здоровья человека [36, с. 110; 44, с. 25; 31, с. 137].

Под действием стрессорных факторов современного общества происходят изменения как психических, так и физических показателей человека [1, с. 20; 30, с. 55; 49, с. 50].

Наиболее уязвимым и чувствительным к эмоциональным, психическим и физическим нагрузкам является подрастающее поколение [48, с. 51; 52, с. 903]. Об этом свидетельствуют многочисленные данные о значительном ухудшении состояния здоровья молодежи [6, с. 32; 20, с. 52; 32, с. 119; 54, с. 32; 45, с. 140; 60, с. 64; 64, с. 26; 66, с. 550].

Так, исследователи отмечают, что за последние 15–20 лет среди учащейся молодежи заболеваемость увеличилась на 10 % [22, с. 60].

Если среди старшеклассников страдают хроническими заболеваниями 40–50 %, то к окончанию вуза количество студентов, страдающих хроническими заболеваниями, достигает 85–95 % [2, с. 15]. В связи с этим, проблема сохранения здоровья студентов является на сегодня весьма актуальной.

Одним из факторов, влияющих на состояние здоровья студентов, являются условия обучения в вузах [4, с. 126; 3, с. 5; 8, с. 35; 9, с. 100; 18, с. 25; 33, с. 60].

Переход к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию систем организма, повышение функциональных возможностей и резервов организма, но у ряда субъектов при слабой адаптации может наступить их истощение, особенно, в первые годы обучения [15, с. 120–121; 16, с. 25; 19, с. 24; 25, с. 15; 34, с. 71; 45, с. 30; 48, с. 37].

Проблеме адаптации первокурсников к среде обучения посвящено много научно-исследовательских работ по педагогике, психологии, физиологии. Эта проблема широко изучается как отечественными, так и зарубежными учеными [5, с. 29; 7, с. 50; 10, с. 288; 12, с. 130; 40, с. 43; 41, с. 40; 43, с. 68].

Стрессовое напряжение в процессе обучения и функциональное состояние учащегося являются предметом пристального внимания [13, с. 170; 17, с. 79; 21, с. 19; 22, с. 60; 24, с. 25; 57, с. 252; 64, с. 520]. В связи с этим возникает необходимость в исследовании степени напряжения разнообразных систем организма у студентов в период учебы в вузе.

Интенсивные учебные нагрузки в начале периода обучения являются факторами риска по развитию психофизиологических нарушений [23, с. 34; 48, с. 34; 50, с. 56; 51, с. 180].

Многие работы авторов посвящены изучению психофизиологических показателей адаптации студентов к академическим нагрузкам [37, с. 100; 38, с. 84; 39, с. 37; 46, с. 76–79]. Исследователи установили проявление вегетативных дисфункций у студентов, особенно у первокурсников [39, с. 37; 42, с. 153], которые впоследствии могут приводить к развитию стресса [52, с. 903–908; 56, с. 35; 57, с. 251–255]. Также имеются работы, посвященные особенностям адаптации студентов к учебе в зависимости от психофизиологического статуса [26, с. 130–135].

В то же время встречаются единичные работы, в которых исследуются особенности функционирования центральной нервной системы у студентов, обучающихся на факультетах с разной направленностью [47, с. 391–395].

Но, несмотря на многочисленные исследования, посвященные адаптации студентов к обучению в вузе [27, с. 43; 27, с. 32; 29, с. 45; 45, с. 78–79; 48, с. 34], представляет большой интерес изучение психофизиологических особенностей у студентов в зависимости от профилей обучения.

Доказано, что физиологическая адаптация в период учебы выражается в изменениях морфофункционального развития учащихся [29, с. 14; 30, с. 35; 33, с. 38]. В свою очередь, морфофункциональные показатели исследователи рассматривают как критерии оценки адаптации студентов к психическим, эмоциональным и физическим нагрузкам [3, с. 21; 14, с. 71; 19, с. 53; 49, с. 50].

Интенсивные умственные и психические нагрузки во время учебы являются факторами, которые приводят к формированию стресса и развитию дезадаптационных процессов у студентов [1, с. 150; 15, с. 120–121; 21, с. 20].

Известно, что стресс в любом своем проявлении отражается на состоянии процессов сна [35, с. 10; 52, с. 118]. В литературе имеются данные о наличии психоэмоциональных дисфункций у студентов, проявляющихся в виде нарушений процессов сна [56, с. 35; 59, с. 140; 60, с. 64; 61, с. 231–233; 63, с. 980; 64, с. 142–149]. В то же время в литературе нет работ, посвященных изучению взаимосвязей между показателями процессов сна и уровнями стресс-гормонов у студентов в зависимости от профилей обучения.

Следует отметить, что в период обучения у студентов отмечаются изменения гормональных показателей. Установлено повышение уровней тестостерона и кортизола, с разницей уровней в зависимости от пола студентов [23, с. 72; 24, с. 72; 65, с. 517–521], однако в научной литературе имеется недостаточное количество работ, посвященных этой теме. Чаще всего исследуются показатели состояний гормональных систем у студентов в ответ на экзаменационный стресс [58, с. 578–580].

Зарубежные ученые посвящают много работ изучению влияния экзаменационного стресса на гормональные показатели у студентов [53, с. 902–908; 55, с. 53–58; 58, с. 576–580].

В настоящее время известно, что длительное психоэмоциональное напряжение сопровождается активацией процессов перекисного окисления липидов (ПОЛ) и изменением показателей антиоксидантной защиты (АОЗ) организма человека [11, с. 339–343; 54, с. 16]. В связи с этим представляет большой практический интерес исследование особенностей показателей системы ПОЛ и АОЗ у студентов в период обучения в вузе.

Выявление особенностей механизмов адаптации студентов к учебному процессу и взаимосвязи между изменениями морфофункциональных показателей и состояний гормонально-метаболических систем является весьма актуальным. Поиск средств, разработка методов профилактики и коррекции психофизиологических, морфофункциональных и гормонально-метаболических нарушений у студентов во время обучения является на сегодняшний день приоритетным направлением в науке.

#### **Литература**

1. Агаджанян Н. А. Стресс, физиологические и экологические аспекты адаптации, пути коррекции / Н. А. Агаджанян, С. В. Нотова. – Оренбург : ИПК ГОУ ОГУ, 2009. – 274 с.

2. Агаджанян Н. А. Эколого-физиологические и этнические особенности адаптации человека к различным условиям среды обитания / Н. А. Агаджанян. – Владимир : Изд-во ВГУ, 2009. – 168 с.
3. Бакумова А. П. Адаптивные изменения функционального состояния и работоспособности студентов / А. П. Бакумова, А. Э. Ахмедов // Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины : материалы 68-й открытой науч.-практ. конф. мол. ученых и студентов с Междунар. участием, посвящ. 75-летию Вол. ГМУ. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2010. – С. 21.
4. Апрасюхина Н. И. Изучение состояния здоровья студентов / Н. И. Апрасюхина, И. В. Ахтямова, В. В. Яскевич // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е, Педагогические науки. – 2008. – № 5. – С. 125–129.
5. Варламова И. А. Адаптация студентов младших курсов к профессиональному образованию : дис... канд. пед. наук / И. А. Варламова. – Магнитогорск, 2006. – 166 с.
6. Васильев Д. А. Морфофункциональные показатели в оценке медицинской группы студентов младших курсов медицинского вуза : дис. ... канд. мед. наук / Д. А. Васильев. – М., 2004. – 137 с.
7. Виленский М. Я. Адаптация студентов младших курсов к условиям обучения в высшей школе / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков // Акмеология. – 2006. – № 3. – С. 86–89.
8. Вилянский В. Н. К проблеме оценки здоровья студентов / В. Н. Вилянский, А. П. Мельниченко // Учен. Зап. Тавр. нац. ун-та им. В. И. Вернадского. Сер. Биология, химия. – 2008. – Т. 21 (60), № 3. – С. 34–38.
9. Виноградова А. А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе в процессе изучения математических и естественно-научных дисциплин : дис. ... канд. пед. наук / А. А. Виноградова. – Тюмень, 2008. – 182 с.
10. Влияние дизадаптивных расстройств на метаболические и эндокринные проявления психоэмоционального стресса у студентов Тывы / В. А. Красильникова [и др.] // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – Т. 24, № 5. – С. 287–290.
11. Волчегорский И. А. Влияние психологических особенностей личности на уровень продуктов перекисного окисления липидов в сыворотке крови и ее антиокислительную активность / И. А. Волчегорский, А. Ю. Хребтова // Рос. Физиол. журн. им. И. М. Сеченова. – 2004. – Т. 90, № 3. – С. 339–344.
12. Гингель Е. А. Педагогическое сопровождение адаптации студентов к культурно-образовательной среде : дис... канд. пед. наук / Е. А. Гингель. – Омск, 2011. – 225 с.
13. Гребвнева Е. Н. Динамика адаптационных процессов при действии стрессового фактора различной модальности // Учен. Зап. Тавр. нац. ун-та им. В. И. Вернадского. Сер. Биология, химия. – 2008. – Т. 21 (60), № 3. – С. 168–189.
14. Драгич О. А. Закономерности морфофункциональной изменчивости организма студентов юношеского возраста в условиях Уральского Федерального Округа : дис. ... д-ра биол. наук / О. А. Драгич. – Тюмень, 2006. – 298 с.
15. Жигинас Н. В. Теоретические и научно-практические подходы к решению проблемы дезадаптации // Вестн. Том. гос. пед. ун-та. – 2010. – № 5 (95). – С. 119–122.
16. Колесникова О. Б. Особенности адаптации студенток сельской и городской местности к условиям обучения в вузе при разных режимах двигательной активности : дис... канд. биол. наук / О. Б. Колесникова. – Чебоксары, 2010. – 154 с.
17. Карпенко Ю. Д. Особенности функционального состояния организма студентов в условиях экзаменационного стресса // Гигиена и санитария. – 2010. – № 1. – С. 78–80.

18. Кондратьева М. Н. Сравнительная характеристика физического состояния студентов младших курсов, обучающихся в медицинском вузе : дис. ... канд. пед. наук / М. Н. Кондратьева. – Петрозаводск, 2011. – 155 с.

19. Кривошапов М. В. Комплексная оценка функционального состояния организма студентов 16–18 лет и коррекция его нарушений : дис. ... канд. мед. наук. – М., 2009. – 132 с.

20. Кузнецова М. В. Особенности физического развития студенческой молодежи Оренбуржья : дис... канд. мед. наук / М. В. Кузнецова. – Оренбург, 2005. – 119 с.

21. Кузнецова О. Б. Количественная оценка текущего функционального состояния при стрессе // Журн. патол. физ. и эксп. терапия. – 2006. – № 2. – С. 19–21.

22. Кузнецова Л. М. Показатели психического здоровья современных старшеклассников и студентов вуза / Л. М. Кузнецова, В. Д. Кузнецов, К. Т. Тимошенко // Гигиена и санитария. – 2008. – № 3. – С. 59–63.

23. Кузнецова Н. С. Изменение биохимического и психофизиологического статуса организма студентов при воздействии факторов образовательной среды вуза и их коррекция природными адаптогенами : дис. ... канд. биол. наук / Н. С. Кузнецова. – Чита, 2007. – 183 с.

24. Кумпан М. Н. Оценка параметров сердечно-сосудистой системы и уровня кортизола у студентов Тюменского государственного университета очной формы обучения / М. Н. Кумпан, О. Н. Лепунова, Н. Л. Лысцова // Соврем. науч. исслед. и инновации. – 2013. – № 3. – С. 25–26.

25. Лахтин А. Ю. Адаптация студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры : дис... канд. пед. наук / А. Ю. Лахтин. – Барнаул. 2011. – 265 с.

26. Литвинова Н. А. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей студентов в адаптации к умственной и физической деятельности : дис. ... д-ра биол. наук / Н. А. Литвинова. – Томск, 2008. – 282 с.

27. Лысакова Т. Н. Особенности адаптивных реакций организма студентов первого курса при комбинированном воздействии факторов учебного процесса : дис. ... канд. биол. наук / Т. Н. Лысакова. – Петропавловск. 2005. – 179 с.

28. Маргиева Д. А. Социально-педагогическая адаптация студентов младших курсов к учебно-воспитательному процессу в вузе : дис. ... канд. пед. наук / Д. А. Маргиева. – Владикавказ. 2010. – 188 с.

29. Марьинских С. Г. Морфофункциональное состояние и двигательная активность учащихся в период адаптации к обучению в вузе : дис. ... канд. биол. наук / С. Г. Марьинских. – Набережные Челны, 2011. – 200 с.

30. Меерсон Ф. З. Физиология адаптивных процессов / Ф. З. Меерсон. – М. : Наука, 1986. – 154 с.

31. Оценка заболеваемости и распределение по медицинским группам занятий физической культурой студентов первого курса Северного государственного медицинского университета / В. В. Калгин [и др.] // Циркумпольная медицина : влияние факторов окружающей среды на формирование здоровья человека. – Архангельск, 2011. – С. 136–139.

32. Павловский С. В. Динамика состояния здоровья студентов Полоцкого государственного университета / С. В. Павловский, Н. И. Апрахихина // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е, Педагогические науки. – 2009. – № 5. – С. 117–122.

33. Палкина О. А. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студенток в динамике пятилетнего обучения в техническом вузе : дис. ... канд. биол. наук / О. А. Палкина. – Архангельск. 2008. – 127 с.

34. Пилипчевская Н. В. Тьюторское сопровождение адаптации студентов к учебно-образовательному процессу педагогического вуза : дис. ...канд. пед. наук / Н. В. Пилипчевская. – Красноярск. 2010. – 213 с.
35. Полисомнографическая характеристика ночного сна лиц молодого возраста / А. Е. Бубнова, С. Л. Болотова, Э. М. Ахундов // Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины : материалы 68-й открыт. науч.-практ. конф. мол. ученых и студентов с междунар. участием, посвящ. 75-летию ВолГМУ. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2010. – С. 10–11.
36. Родионова О. М. Состояние здоровья студентов из различных регионов России и студентов РУДН за 1995–2010 гг. // Экономика природопользования. – 2010. – № 5. – С. 110–120.
37. Рыжкова Ю. П. Дезадаптивные состояния у студентов университета и их комплексная коррекция : дис. ...канд. биол. наук / Ю. П. Рыжкова. – Белгород. 2008. – 128 с.
38. Самохвалов В. Г. Динамика психологической и физиологической адаптации студентов к учебным нагрузкам/ В. Г. Самохвалов, А. В. Самохвалов// Физиологические основы здоровья студентов. – 2001. – Т. 10, №13. – С. 84.
39. Серебровский В. И. Оценка уровня адаптационного потенциала организма, прогнозирование и диагностика состояния здоровья студентов с учетом психофизиологических затрат на процесс обучения // Телекоммуникации. – 2009. – № 2. – С. 37.
40. Солодилова Т. В. Педагогическая поддержка студентов первого курса на этапе адаптации к обучению в вузе : дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Солодилова. – Ставрополь, 2003. – 193 с.
41. Славина И. А. Педагогическая поддержка адаптации студентов к обучению в техническом вузе : дис. ...канд. педаг. наук / И. А. Славина. – Волгоград. 2005. – 166 с.
42. Спасова Н. В. Разработка и научное обоснование восстановительной коррекции вегетативных дисфункций у студентов методом компьютерной рефлексотерапии : дис. ... д-ра мед. наук / Н. В. Спасова. – М. – 2008. – 271 с.
43. Суховеркова Г. В. Индивидуально-типологические особенности адаптации студентов алтайской национальности к процессу обучения в вузе : дис. ... канд. биол. наук / Г. В. Суховеркова. – Горно-Алтайск. 2002. – 215 с.
44. Терзиева Е. Д. Медико-социальное исследование здоровья подростков на региональном уровне (на примере Краснодарского края) : дис. ... канд. мед. наук / Е. Д. Терзиева. – Краснодар, 2008. – 181 с.
45. Трапезникова М. В. Системный подход в оценке адаптации студентов 1–2 курса медицинского вуза : дис. ... канд. мед. наук / М. В. Трапезникова. – Рязань, 2011. – 196 с.
46. Функциональные и адаптивные изменения сердечно-сосудистой системы студентов в динамике обучения / А. В. Шаханова [и др.] // Мед. новости. – 2012. – №3. – С. 77–80.
47. Особенности функционирования центральной нервной системы у студентов, обучающихся на биолого-химическом факультете и факультете государственного управления / Л. М. Халидова [и др.] // Фунд. исслед. – 2012. – № 12 (ч. 2). – С. 391–396.
48. Шагина И. Р. Медико-социальный анализ влияния учебного процесса на состояние здоровья студентов медицинского вуза : дис. ... канд. соц. наук / И. Р. Шагина. – Астрахань, 2010. – 252 с.
49. Шалашова М. А. Взаимосвязь функционального состояния нервной системы (самочувствия, активности, настроения) и свойств нервной системы // Псих. здоровье. – 2007. – №4 (16). – С. 49–51.

50. Шерстяных В. А. Эколого-психофизиологические закономерности адаптации студентов-биологов к обучению в вузе : дис. ... канд. биол. наук / В. А. Шерстяных. – Воронеж. 2002. – 216 с.
51. Шифнер Н. А. Расстройство адаптации у студентов (их клиника и динамика): дис. ... канд. мед. наук / Н. А. Шифнер. – М., 2011. – 223 с.
52. Brick C. A., Seely D. L., Palermo T. M. // *Behav. Sleep Med.* – 2010. – Vol. 8, N 2. – P. 113 – 121.
53. Biomarkers of Psychological Stress in Health Disparities Research / Z. Djuric, [et al.] // *J Psychiatr. Res.* – 2011. – Vol. 45, N 7. – P. 902-909.
54. Chalmers A. H. The prooxidant state and psychologic stress / A. H. Chalmers, J. S. Blake-Mortimer, A. H. Winefield // *Environ Health Perspect.* 2003. – Vol. 111, N 1. – P. 16 – 17.
55. Changes in clinically relevant metabolites with psychological stress parameters / J. R. Napuarachchi, A. H. Chalmers, A. H. Winefield, J. S. Blake-Mortimer // *Behav Med.* – 2003. – Vol. 29, N 2. – P. 52-59.
56. Developing Mindfulness in College Students through Movement Based Courses: Effects on Self-Regulatory Self-Efficacy, Mood, Stress, and Sleep Quality / K. Caldwell, Harrison, M. M. Adams, H. Quin, R. J. Greeson // *Respir. Med J.* – 2011. – N 5, P. 31- 43.
57. Eller T., Aluoja A., Vasar V., Veldi M. // *Depress. Anxiety.* – 2006. – Vol. 23, N 4. – P. 250 – 256.
58. Flegr J, Příplatová L. Testosterone and cortisol levels in university students reflect actual rather than estimated number of wrong answers on written exam // *Neuro Endocrinol Lett.* – 2010. – Vol. 31, N 4. – P. 577– 581.
59. Furutani M. Anxiety and heart rate variability before sleep indicate chronic stress in students / M. Furutani, H. Tanaka, I. Agari // *Percept Mot Skills.* – 2011. – Vol. 112, N 1. – P. 138-50.
60. Gomathi K. G. Psychological Health of First-Year Health Professional Students in a Medical University in the United Arab Emirates / K. G. Gomathi, S. Ahmed, J. Sreedharan // *Am J Pharm Educ.* – 2011. – Vol. 75, N 4. – P. 64.
61. Kuem S. H. Stress and Sleep Disorder / S. H. Kuem, K. Lin, S. Insop // *Nutr Res Pract.* – 2011. – Vol. 5, N 3. – P. 230-235.
62. Level of stress and common coping strategies among physician assistant students / L. Mathieson O'Brien, J. K. Leafman, L. Rice-Spearman // *J Physician Assist Educ.* – 2012. – Vol. 23, N 4. – P. 25-29.
63. Ohida T. [et al.] // *Sleep.* – 2004. – Vol. 27, N 5. – P. 978 – 985.
64. Sleep Deprivation in Adolescents and Adults: Changes in Affect / L. S. Talbot [et al.] // *Neurobiol.* – 2012. – Vol. 2, N 4. – P. 141-150.
65. Stress and its effects on medical students: a cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia / H. M. Abdulghani [et al.] // *J Health Popul Nutr.* – 2011. – Vol. 29, N 5. – P. 516 – 522.
66. The characteristics of depressive symptoms in medical students during medical education and training: a cross-sectional study / S. Baldassin [et al.] // *Health Educ. Behav.* – 2010. – Vol. 37, N 4. – P. 547-567.

## ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Физическое воспитание подрастающего поколения составляет неотъемлемую часть воспитания личности. Основными задачами физического воспитания в школе являются: укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым навыкам, воспитание физических и нравственных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, которая выступает как средство укрепления здоровья и метод физического и нравственного воспитания. Игра – это естественный вид живой и непосредственной деятельности, любовь и привычка к которой закладывается с раннего детства. Великий русский педагог К. Д. Ушинский, говоря об игре, отмечал, что в ней формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его души, но и сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а следовательно и на будущую судьбу [1, с. 72]. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде.

Однако одна из главнейших функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова. Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогически существенным признакам) от других методов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений, при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стенов и т. д., отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей старшего школьного возраста. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств [2, с. 224]. Например, для того чтобы увернуться от «ловушки», надо проявить ловкость, а спасаясь от нее, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, школьники могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, что приводит к развитию выносливости.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их особенно-

сти, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, и т. п.).

Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими. Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием у колонны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большей подвижности с бегом враспынную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т. п. При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, что приводит к нарушению дисциплины.

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков надо обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру; изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; корректировать вес и количество предметов; усложнять или упрощать правила игры и препятствия, вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок.

Игры на местности принадлежат к подвижным. Они проводятся в разнообразнейших местах на обычной местности, в лесу и т. д. Почти все такие игры, предусматривают наличие у детей определенной подготовки, знаний и привычек.

Каждая игра на местности должна начинаться и заканчиваться заранее определенными сигналами. После окончания игры тренер вместе со всеми игроками должен проанализировать ход игры, определить победителей (группы или команды), отдельных игроков, которые в особенности успешно выполняли задачи. и судий – посредников, которые успешно справилось с своими обязанностями, а также сказать о тех, кто получил замечание. Соблюдение дисциплины, правил и условий игры на местности оказывает содействие ее качественному проведению и повышает заинтересованность детей.

Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося.

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, он способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

#### **Литература**

1. Педагогика физической культуры и спорта : учебник/ под ред. С. Д. Неверковича. – М. : Физ. культура, 2006. -72с.
2. Былеева Л. В. Подвижные игры / Л. В.Былеева, И. М. Короткое. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

**ФАДИНА О. О.**

## **СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

В процессе современной научно-технической революции и связанных с ней постоянных изменений условий и характера труда специалистов, существенно повышается роль направленной физической и специальной образовательной подготовки будущих инженеров. Появление новых более мощных источников энергии и развитие техники непрерывно понижают роль мускульной силы человека, тогда как его психическая функция по-

степенно возрастает. Возникла система «наука – техника – человек». Человек в эту систему входит как личностный элемент производства, от квалификации которого, физического состояния и работоспособности зависит экономическая продуктивность системы. Технический прогресс, принесший многие блага, имеет на современном этапе свои теневые стороны, не лучшим образом сказывающиеся на состоянии здоровья человека.

Недостаточная физическая подготовленность будущих специалистов приводит к их недостаточной профессиональной “отдаче”, что в свою очередь приводит к определенным экономическим и моральным издержкам в подготовке специалистов. Причем от каждого специалиста требуется не только хорошее здоровье и разностороннее развитие, но и владение знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими сознательное и правильное применение разнообразных средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха, с целью повышения (или сохранения на высоком уровне) их работоспособности и производительности труда [3].

В связи с этим особое значение приобретают дальнейшее научное обоснование, разработка и совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов в каждой профессии, поскольку такая подготовка имеет как личное (для специалиста), так и социально-экономическое значение.

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой одно из основных направлений физического воспитания, которое должно формировать определенные прикладные знания, воспитывать физические, психические и специальные качества, умения и двигательные навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности [2].

Успешность профессиональной подготовки в любой сфере обусловлена тремя положениями: «цели обучения (для чего учить), содержание обучения (чему учить), принципы организации учебного процесса (как учить)».

Следует отметить, что в последнее время проблеме профессионально-прикладной физической подготовке уделяется большое внимание, проблеме во многом не новой, но по-прежнему чрезвычайно актуальной. Прикладность физкультурной деятельно-

сти по отношению к главным сферам жизнедеятельности индивида и общества интуитивно представляется самоочевидной.

Центральное место в системе профессиональной подготовки будущих специалистов занимает целенаправленное использование специально подобранных средств и методов физического воспитания. Проблема использования средств физической культуры для повышения качества профессиональной подготовки молодежи имеет непосредственное отношение не только к сфере подготовки рабочих кадров в учебном заведении, но и к сфере самостоятельной трудовой деятельности в различных отраслях народного хозяйства. Она имеет прямую связь с сокращением сроков адаптации организма рабочих к конкретным видам труда и решением глобальной проблемы повышения эффективности использования трудовых ресурсов.

В высших учебных заведениях вопросы использования средств физической культуры и спорта для подготовки студентов к профессиональной деятельности получили интенсивное развитие после 1963 г., когда профессионально – прикладная подготовка была включена в программу физического воспитания вузов как самостоятельный раздел.

Исходя из особенностей учебно-производственной деятельности учащейся молодежи при подготовке их к будущей профессиональной деятельности, а также изучения условий труда и требований, предъявляемых к физическим и психофизиологическим функциям квалифицированных специалистов, выделяют два основных этапа в содержании профессионально-прикладной физической подготовки, которая должна быть направлена на развитие и совершенствование у студентов следующих качеств:

– на первом этапе (с 1-го по 3-й курс у студентов) на основе их всесторонней физической подготовленности – развитие и совершенствование физических и психофизиологических функций и профессиональных качеств при освоении рабочих профессий: быстроты и точности движений, выносливости, внимания;

– на втором этапе – с 4-го по 5-й курс у студентов – профессионально важных для инженерной деятельности качеств и психофизиологических функций: общей, статической выносливости и устойчивости к гиподинамии, быстроты, развития функции внимания, эмоциональной устойчивости, личностных качеств, составляющих структуру организаторских способностей.

Существует большое количество материала по теоретическому обоснованию и практическому применению средств физической подготовки и спорта по формированию профессионально важных качеств будущих специалистов различного профиля, широко идет разработка новых методик по оптимизации процесса тренировки высококвалифицированных спортсменов-ориентировщиков. Однако недостаточно данных по использованию средств спортивного ориентирования в интересах развития профессионально важных качеств специалистов с преобладающим умственным компонентом деятельности. В то же время изучение литературы по проблемам теории и методики спортивного ориентирования свидетельствует о высокой его эффективности в формировании механизма устойчивости выполнения умственных операций в условиях нарастающего утомления.

По характеру физических нагрузок спортивное ориентирование сопоставимо с бегом на длинные дистанции и лыжными гонками, обычно спортсмены-ориентировщики преодолевают дистанцию от 7 до 13 км [1]. Практически все время на дистанции занимает бег по пересеченной местности с различным характером и состоянием грунта. При этом бег по дорожкам и просекам, как правило, составляет небольшую часть трассы, основную же часть спортсмены пробегают по лесу через овраги, завалы, по болотам и высокотравью.

Для достижения высоких результатов на трассах ориентирования необходимо развивать такие качества, как память, внимание, логическое и пространственное мышление. Все вышеперечисленное как нельзя лучше отвечает требованиям, предъявляемым к психофизической подготовленности будущих работников.

Будущая профессиональная деятельность студентов характеризуется периодичностью, сложностью, связана с постоянным нервным-психическим напряжением, вызываемым нахождением во вредных производственных условиях. Поэтому основной акцент при занятиях физической культурой студентов необходимо делать на устойчивости организма к вредным воздействиям воздушной среды.

Оздоровительное ориентирование как нельзя лучше отвечает поставленным задачам – данный вид двигательной активности комплексно воздействует на организм занимающихся и позволяет в процессе занятий использовать практически все оздоровитель-

ные виды физической культуры (дозированные ходьба и бег, лыжная подготовка), сопряженные с закаливающим воздействием природных факторов.

#### **Литература**

1. Васильева, З. В. Методика интегральной тренировки спортсменов-ориентировщиков на основе применения специальных упражнений и тренажеров в годичном цикле: автореф. дис... . канд. пед. наук / З. В. Васильева. – Смоленск, 2007. – 22 с.

2. Наскалов, В. М. Профессионально-прикладная физическая культура студентов по специальности «Химическое производство»: автореф. дис... . канд. пед. наук / В. М. Наскалов. – СПб, 1991. – 23 с.

3. Кузин В. В. Методика внедрения передового опыта физкультурно-оздоровительной работы на промышленных предприятиях в условиях города: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Кузин. – М., 1990. – 21 с.

**ЧЕРГИНЕЦ В. П.**

### **МЕСТО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТА**

Значимость и актуальность целенаправленного использования средств физической культуры для обеспечения подготовки к профессиональной деятельности, успешного освоения профессии и для оптимизации условий профессионального труда сегодня не вызывает сомнения. О тесной взаимосвязи физической культуры и трудовой профессиональной деятельности говорит уже тот факт, что существует целый ряд понятий, которые, с одной стороны, характеризуют те или иные элементы и стороны профессиональной деятельности, а с другой – входят в структуру понятий физической культуры.

Одной из основных тенденций развития современного общества является использование таких форм труда, в которых от эффективности межличностного общения зависит в целом успешность профессиональной деятельности.

В процессе межличностного общения осуществляется взаимодействие между субъектами этой деятельности по горизонтали и вертикали с целью решения организационных задач. Особенно важна готовность к межличностному общению для студентов специальности «юриспруденция» – будущих юристов, чья деятельность часто проходит в стрессовых ситуациях.

Готовность человека здесь рассматривается как ранее приобретенные профессионально важные качества, установки на определенное поведение в конфликтной ситуации, связанной с решением организационных задач. Неспособность спокойно выслушать оппонента, проявить инициативу, кратко сформулировать свои мысли, аргументировать и отстоять свое решение может привести к конфликту.

Несмотря на большое число исследований, посвященных решению этой проблемы, в ходе деловых и ролевых игр есть недостатки (малое значение придается управлению эмоциональным состоянием игроков, нет комплексного решения проблемы), снижающие эффективность их применения при обучении в высшем учебном заведении.

Деятельность юриста многогранна. Она включает в себя не только собственно навыки и умения выполнить ту или иную юридическую работу (подготовить документ, выступить в суде, истолковать правовую норму), но и определенно ценностную ориентацию специалиста, овладение им особыми этическими нормами, коммуникативными, организаторскими способностями.

Совершенствование системы физкультурного образования требует разработки новой концепции физического воспитания в структуре вуза и учебно-воспитательного процесса. Реальное воплощение данной концепции в физическом воспитании студентов юридических вузов связано с разработкой современных педагогических условий преподавания физической культуры, обеспечивающей требуемый уровень профессиональной психофизической готовности специалистов к производственной деятельности.

В исследованиях, проводимых за последние 25–30 лет, убедительно доказана эффективность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в формировании профессионально важных физических и психофизических качеств, устойчивости организма к профессиональным заболеваниям, повышении уровня физической и профессиональной готовности, успешности освоения профессии и дальнейшего совершенствования в ней.

Вместе с тем практически полностью отсутствуют исследования, направленные на формирование личности, ее духовности, культуры, что является особенно важным на современном этапе развития общества. Имеются лишь отдельные работы, в которых

предпринята попытка обосновать необходимость применения средств ППФП в развитии физических качеств личности молодого специалиста. При этом в поле зрения не попали современные виды профессиональной деятельности, не отличающиеся ярко выраженной спецификой труда, но требующие более тонких педагогических воздействий направленной физической культуры. К ним, прежде всего, относятся профессии, связанные с умственным трудом.

Явления, происходящие в российском физкультурно-педагогическом образовании, настолько сложны и неоднозначны, оценки их причин так противоречивы и многомерны, что трудно на данном этапе сосредоточиться на каких-либо отдельных, конкретных положениях без опасения примитивизировать ситуацию.

**ЧЕРНЫШОВА Т. В.**  
**ДУДА О. С.**

## **ОМСКИЕ СПОРТСМЕНЫ В ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

Привлечение молодых людей к активным занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к спортивно-массовым мероприятиям является весьма важной и необходимой задачей. Значительная роль в решении данного вопроса отводится олимпийскому движению. В нем выступает человек, думающий и действующий в соответствии с принципами Олимпийской хартии, у которого сформированы гуманистические нормы взаимоотношений между людьми, которые культивируются идеологией и философией олимпизма [2].

Тема, связанная с изучением вопроса об омских спортсменах в истории олимпийского движения, является многоаспектной, актуальной и интересной, так как олимпийское движение имеет своими целями:

– способствовать развитию физических и моральных качеств, являющихся основой любительского спорта;

– воспитывать молодежь с помощью спорта в духе лучшего взаимопонимания и дружбы, способствуя, таким образом, созданию лучшего и более спокойного мира;

– широко пропагандировать олимпийские принципы, создавая добрую волю между народами;

– объединять спортсменов мира раз в 4 года на большом спортивном празднике [3].

Участие и победы омских спортсменов служат примером целеустремленности, высоты духовных интересов, кругозора, благородства, верности принципам, привитым честностью спортивной борьбы. Омские олимпийцы воспитывают у молодежи любовь к Родине, патриотизм и гордость за свой родной город Омск.

Целью исследования является комплексное изучение роли омских олимпийцев в мировой истории мирового спорта. Указанной целью обусловлена постановка следующих задач:

1. Установление роли Олимпийских игр.
2. Определение места России в олимпийской истории.
3. Изучение истории города Омска как города с международной спортивной славой.
4. Рассказ об омских спортсменах – участниках Олимпийских игр.
5. Показ, что спорт – прогресс физический и нравственный, способствующий совершенству человека.
6. Анализ успехов омских спортсменов.

Традиция, существовавшая в Древней Греции, была возрождена в конце XIX в. французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем. Чтобы протянуть нить, связывающую две цивилизации – эллинскую и нашу, местом проведения I Олимпийских игр современности были выбраны Афины. Годом I Олимпиады был назван 1896-й. И с тех пор каждые четыре года по планете пробегает огонь, зажженный на овеянном дыханием веков алтаре Олимпии.

Представители разных народов становятся ближе, олимпийский огонь объединяет их и несет в себе положительные черты [1].

На свою первую Олимпиаду в 1912 г. Россия направила многочисленную команду в Стокгольм – 178 человек, которые выступали почти во всех номерах программы.

История олимпийского движения в России по-своему отражает сложный путь, пройденный нашей страной за последние 100 лет. За эти годы ей довелось пережить немало испытаний и социально-экономических потрясений, так или иначе повлиявших на судьбы десятков миллионов людей, живущих на огром-

ной территории – от Тихого океана на востоке до Балтийского моря на западе, от вечных льдов на севере до субтропиков на юге.

Эта создававшаяся десятилетиями система, подкрепляемая в наши дни российскими законами, в том числе Законом об общественных объединениях, Законом о физической культуре и спорте, поддержкой государственных органов сверху донизу – все это в совокупности с финансовыми средствами, «добываемыми» самим Олимпийским комитетом, и помогает нашему спорту, несмотря на нелегкие времена, оставаться в авангарде мирового олимпийского движения [4].

Яркие страницы в летопись омского спорта вписали наши замечательные земляки. О каждом из омских спортсменов можно рассказать много интересного.

Первым омским олимпийцем в американском городе Скво-Вэлли (1960 г.) стал рекордсмен мира, конькобежец Николай Штельбаумс.

На Олимпиаде в Греции в 2004 г. омичи были на высоте. Золото боксера А. Тищенко, серебро гимнастки И. Чащиной и две бронзы: стрелка Д. Лыкина и гандболиста Олега Кулешова. Такого количества олимпийских медалей Омск не знал никогда. Это лучший результат для нашего города за все времена.

На XXIX летних Играх в 2008 г. в Пекине омичи завоевали три золотые медали. Во второй раз олимпийским чемпионом стал боксер Алексей Тищенко (до 60 кг). Высокий уровень омской школы художественной гимнастики, воспитавшей серебряного призера Олимпиады в Афинах Ирину Чащину, подтвердили Евгения Канаева (индивидуальная программа) и Маргарита Алиичук (групповые упражнения), завоевавшие золотые медали.

Почти на всех Олимпийских играх сибиряки значатся в числе участников, призеров и победителей.

Параолимпиада – соревнования особые, на них царит приподнятость и очень доброжелательная атмосфера, объективное судейство, большой зрительский интерес.

«Победа над собой – первая и важная из всех побед», – говорил Гиппократ.

Омские параолимпийцы составляют одну из самых многочисленных делегаций среди субъектов Сибирского федерального округа. Все омские спортсмены являются воспитанниками госу-

дарственных специализированных спортивных центров паралимпийской подготовки, созданных в регионе начиная с 2001 г.

Резюмируя вышесказанное, следует отметить, что с 1960 по 2010 г. 42 омских спортсмена участвовали в 10 зимних и 12 летних Олимпийских играх. В их числе 11 человек по 4 видам спорта представляли зимние, а 31 человек по 11 видам спорта – летние Олимпиады. Ими завоевано 16 медалей (8 золотых, 4 серебряных, 4 бронзовых). Однако уровень спортивных достижений омичей еще в значительной степени отстает от темпов роста в сравнении с городами европейского региона страны. Располагая огромным территориальным масштабом, мощной экономикой, Западная Сибирь еще не стала базой для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Для подготовки спортсменов высокого класса в Омской области были открыты уникальные спортивные сооружения – 2 центра художественной гимнастики и специализированный боксерский зал. Немаловажным фактором, несущим отрицательные последствия для развития спорта в Сибири и в г. Омске, является порочная практика, бытующая в стране, по переманиванию перспективных спортсменов в другие города и другие страны. Это наносит большой вред в морально-этическом и воспитательном отношении, отбивает интерес у тренеров к поиску талантов и их подготовке. Также стало нередким явлением, когда приглашаются в другие города ведущие тренеры вместе с квалифицированными спортсменами.

Эти факты существенно влияют на поступательный процесс развития тех или иных видов спорта в Омске. И, тем не менее, успехи на международной арене омских спортсменов становятся очевидными.

Как показывает анализ изученного материала, исследуемая тема достаточно обширна и требует дальнейшего рассмотрения.

#### **Литература**

1. Биркина Е. Н. Энциклопедия спорта/ Е. Н. Биркина. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 368 с.
2. Грец Г. Н. Спорт. Олимпизм. Гуманизм / Г. Н. Грец, К. Н. Ефременков, А. С. Селиванов // Межвузовский сборник научных трудов. – 2010. – Вып. 9. – 255 с.
3. Родиченко В. С. Олимпийский учебник студента / В. С. Родиченко. – М.: Сов. спорт, 2004. – 128с.
4. Штейнбах В. Л. Герои Олимпийских игр/ В. Л. Штейнбах. – М.: ЭКСМО, 2008. – 288 с.

## **ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ**

Процесс обучения на кафедре физической культуры в НИ ИрГТУ предусматривает занятия два раза в неделю (на первом и втором курсе) и один раз в неделю на третьем и четвертом курсах. Кроме того, на четвертом курсе идет оценка теоретических знаний по предмету «физическая культура». Итоговая их аттестация (экзамен) осуществляется и с учетом данных по физическому развитию и физической подготовленности за весь процесс обучения с первого по четвертый курс. Обязательным в процессе обучения по дисциплине «физическая культура» является проведение мониторинга студентов.

Мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов университета проводится в рамках реализации постановления Правительства РФ № 916 от 29.12.2001 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи», реализованного в рамках положения о проведении мониторинговых исследований.

Мониторинг результатов тестирования физической подготовленности позволяет объективно оценить и прогнозировать состояние двигательных кондиций у студентов. Особенно важна эта функция для анализа результатов обследования студентов третьей функциональной группы здоровья. Мониторинг позволяет оценить результаты исследования физической подготовленности и состояния физического развития студентов на всех этапах обучения и выявлять причины их улучшения или ухудшения. Зная все эти факторы, можно совершенствовать методику проведения занятий по физической культуре, а значит улучшать здоровье и физическую активность студентов в целом.

В результате проведенного обследования студентов третьей функциональной группы здоровья получены данные их физического развития (рост, объем грудной клетки, вес, показатели артериального давления, динамометрия, тест с 20 приседаниями, проба Штанге, проба Генче) и физической подготовленности (бег на 30 м,

бег на 1000 м, подтягивание, подъем туловища, наклон сидя, наклон лежа на животе, прыжок в длину, отжимание).

Одним из двигательных качеств, наиболее адекватно иллюстрирующим динамику изменения у студентов скоростно-силовых характеристик, является прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места – базовое физическое упражнение, развивающее спринтерские способности. Также при выполнении этого упражнения задействованы практически все мышцы опорно-двигательного аппарата. Прыжок в длину с места – это наиболее наглядный и показательный тест, так как это упражнение знакомо во всех учебных учреждениях, спортивных секциях и даже в военных организациях.

Прыжок в длину – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств.

При изучении показателей теста «прыжок в длину с места» у юношей было выявлено, что в начале 1-го этапа обследования его значение составляло  $224,59 \pm 1,21$ , на 2-м этапе обследования его значение недостоверно уменьшилось до  $221,36 \pm 2,05$  ( $p > 0,05$ ), на 3-м этапе обследования показатели теста прыжок в длину недостоверно увеличились до  $217,55 \pm 1,32$  ( $p > 0,05$ ), на 4-м этапе обследования показатели теста прыжок в длину, достоверно увеличились до  $226,49 \pm 3,74$  ( $p < 0,05$ ), на 5-м этапе обследования показатели теста прыжок в длину недостоверно уменьшились до  $225,8 \pm 3,1$  ( $p > 0,05$ ), на 6-м этапе обследования показатели теста прыжок в длину недостоверно уменьшились до  $224,36 \pm 3,92$  ( $p > 0,05$ ), на 7-м этапе обследования показатели теста прыжок в длину недостоверно уменьшились до  $224,26 \pm 1,83$  ( $p > 0,05$ ), на 8-м этапе обследования показатели теста прыжок в длину недостоверно уменьшились до  $215,25 \pm 4,73$  ( $p > 0,05$ ).

У девушек показатели теста «прыжок в длину с места» в начале 1-го этапа составляли  $162,99 \pm 1,22$ , на 2-м этапе обследования их значения достоверно не изменилось –  $162,99 \pm 1,63$  ( $p < 0,05$ ), на 3-м этапе обследования показатели теста прыжок в длину недостоверно увеличились до  $167,11 \pm 1,88$  ( $p > 0,05$ ), на 4-м этапе обследования показатели теста прыжок в длину достоверно уменьшились до  $153,18 \pm 3,36$  ( $p < 0,05$ ), на 5-м этапе обследования показатели теста недостоверно увеличились до  $155,52 \pm 1,52$  ( $p > 0,05$ ), на

6-м этапе обследования показатели теста достоверно уменьшились до  $150,81 \pm 2,06$  ( $p < 0,05$ ), на 7-м этапе обследования показатели теста достоверно увеличились до  $162,08 \pm 1,56$  ( $p < 0,01$ ), на 8-м этапе обследования показатели теста достоверно уменьшились до  $154,22 \pm 1,96$  ( $p < 0,05$ ).

Так, анализируя результаты тестирования (рис.) этого качества, можно наблюдать ухудшение его характеристик к концу обследования (8-й семестр) как у юношей, так и у девушек.

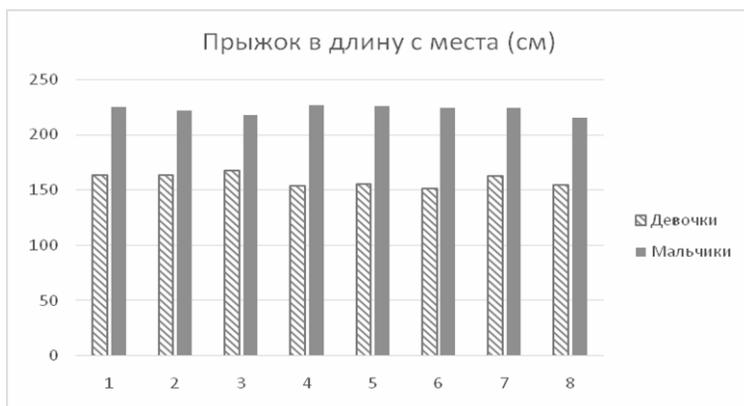


Рис.

Таким образом, исходя из результатов мониторинга, можно анализировать данные результатов тестирования и прогнозировать улучшение или ухудшение его результатов на каждом этапе обучения.

Следовательно, возникает возможность объективно оценивать результаты каждого студента по отдельно взятому двигательному качеству, исходя из его средних значений, полученных данных стандартов и проводить совершенствование учебно-тренировочного процесса по предмету.

#### Литература

1. Байбородова Л. П. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл. : метод. пособие / Л. П. Байбородова. – М. : Владос, 2010. – 186 с.
2. Изаак М. И. Многомерная вероятностная типологизация человеческой индивидуальности : сб. науч. тр. ВНИИФК 1998 г. / С. И. Изаак. – М., 1999. – С. 69–78.
3. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах. «Паспорт здоровья» : монография/ под ред. В. Ю. Лебединского. – Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2008. – 268 с.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Амбарцумян Рима Агасовна** – аспирант, старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (г. Иркутск), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Брындин Евгений Григорьевич** – директор НКО «Исследовательский центр “Естествоинформатика”», общественное движение «Нравственная Россия» (г. Новосибирск), e-mail: bryndin@ngs.ru

**Брындина Ирина Евгеньевна** – НКО «Исследовательский центр “Естествоинформатика”» (г. Новосибирск), e-mail: bryndin@ngs.ru

**Булгакова Марина Геннадьевна** – специалист по учебно-методической работе Центра сопровождения и реализации инновационных программ, проектов и конкурсов, Институт развития образования Иркутской области (г. Иркутск), e-mail: marina\_bulgakova@inbox.ru

**Быкова Татьяна Владимировна** – канд. филос. наук, доцент кафедры философии и методологии науки факультета религиоведения и теологии, Иркутский государственный университет (г. Иркутск), e-mail: philosophy@chair.isu.ru

**Валитова Зульфия Хафизовна** – канд. социол. наук, доцент кафедры политологии и социологии, Карагандинский государственный университет им. Е. А. Букетова (Казахстан, г. Караганда)

**Власов Евгений Анатольевич** – руководитель отделения ОФП, старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (г. Иркутск), e-mail: shporin@istu.edu.ru

**Ганеева Людмила Леонидовна** – преподаватель, Иркутский государственный педагогический колледж № 1 (г. Иркутск), e-mail: igpk@igpk.ru

**Гилев Геннадий Андреевич** – д-р пед. наук, профессор кафедры физического воспитания, Московский государственный индустриальный университет (г. Москва), e-mail: gilev@mail.msiu.ru

**Гладких Галина Петровна** – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Иркутский государственный университет (г. Иркутск), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Горбунов Вадим Альбертович** – канд. пед. наук, зав. кафедрой физического воспитания, Иркутский государственный лингвистический университет (г. Иркутск), e-mail: Gorbunov\_vadim@mail.ru

**Гуринович Людмила Анатольевна** – старший преподаватель кафедры социальной работы, Институт социальных наук, Иркутский государственный университет, (г. Иркутск), e-mail: milgur@mail.ru

**Дей Татьяна Михайловна** – старший преподаватель кафедры иностранных языков, Иркутский государственный университет (г. Иркутск)

**Дуда Ольга Станиславовна** – магистрант, Омский государственный технический университет (г. Омск), e-mail: oli\_duda@bk.ru

**Епифанова Марина Георгиевна** – старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (г. Иркутск), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Есимова Айгуль Бегеновна** – канд. ист. наук, доцент общественных дисциплин, Южно-Казахстанский государственный педагогический институт (Казахстан, г. Шымкент), e-mail: ayessimova@gmail.com

**Ефимова Ирина Васильевна** – канд. биол. наук, старший научный сотрудник, научно-исследовательская лаборатория кафедры физического воспитания и спорта, Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова (г. Москва), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Зими́на Людмила Пантелеевна** – канд. филол. наук, доцент, зав. кафедрой немецкого и французского языков, Иркутский государственный университет (г. Иркутск)

**Иваненко Сергей Игоревич** – д-р филос. наук, российский религиовед (г. Москва)

**Игнатъева Елена Павловна** – старший преподаватель кафедры иностранных языков, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (г. Иркутск)

**Искажимова Анель Канатовна** – старший преподаватель кафедры педагогики и психологии, Карагандинский университет «Болашак» (Казахстан, г. Караганда), e-mail: kokoanel@inbox.ru

**Ковалев Николай Кузьмич** – канд. пед. наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта, Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова (г. Москва), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Козлова Анна Вилениновна** – канд. психол. наук, доцент кафедры физвоспитания, Казанский национальный исследовательский технический университет им. А. Н. Туполева (г. Казань), e-mail: akashnenkova@mail.ru

**Койпышева Елена Александровна** – руководитель отделения ОФП, старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (г. Иркутск), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Колокольцев Михаил Михайлович** – д-р мед. наук, профессор кафедры физкультуры и спорта, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (г. Иркутск), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Коноплев Николай Сергеевич** – д-р филос. наук, профессор кафедры философии и методологии науки факультета религиоведения и теологии, Иркутский государственный университет (г. Иркутск), e-mail: konoplev@home.isu.ru

**Куликова Лариса Геннадьевна** – канд. филос. наук, зам. директора, преподаватель общественных дисциплин, Иркутский государственный педагогический колледж № 1 (г. Иркутск), e-mail: igpk@igpk.ru

**Lisichnikova-Raskin Anna Viktorovna** (Лисичникова-Раскина Анна Викторовна) – Ph. D. in History, assistant professor of history division of social sciences Montgomery County Community College, Blue Bell, PA, USA, e-mail: araskin@mc3.edu

**Лебединский Владислав Юрьевич** – д-р мед. наук, зам. декана по НИР, профессор кафедры физкультуры и спорта, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (г. Иркутск), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Логунова Галина Викторовна** – канд. ист. наук, доцент кафедры политологии и истории исторического факультета, Иркутский государственный университет (г. Иркутск), e-mail: logunova@admin.isu.ru

**Литвинцев Вадим Леонидович** – старший преподаватель кафедры иностранных языков, Иркутский государственный университет (г. Иркутск)

**Лысянская Людмила Александровна** – зам. директора по воспитательной работе, преподаватель общественных дисциплин, Иркутский государственный педагогический колледж № 1 (г. Иркутск), e-mail: igpk@igpk.ru

**Максимов Николай Евгеньевич** – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания, Московский государственный индустриальный университет (г. Москва), e-mail: gilev@mail.msiu.ru

**Малова Наталья Стефановна** – канд. филол. наук, доцент, зав. кафедрой иностранных языков, Иркутский государственный университет (г. Иркутск), e-mail: natalia\_malova@mail.ru

**Марков Сергей Михайлович** – канд. филос. наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, Хабаровская государственная академия экономики и права (г. Хабаровск), e-mail: Ser\_Mark@mail.ru

**Морякина Ольга Валерьевна** – магистрант факультета религиоведения и теологии, Иркутский государственный университет (г. Иркутск), e-mail: philosophy@chair.isu.ru

**Наталевич Лариса Федоровна** – зам. декана по учебно-методической работе, старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (г. Иркутск), e-mail: shporin@istu.edu.ru

**Ницина Ольга Александровна** – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Иркутский государственный университет, (г. Иркутск), e-mail: olichk1101@yandex.ru

**Перцева Татьяна Григорьевна** – канд. биол. наук, зав. кафедрой физического воспитания и спорта, Братский государственный университет (г. Братск), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Плотникова Ирина Ивановна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Иркутский государственный университета (г. Иркутск), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Просвирина Людмила Николаевна** – руководитель отделения ОФП, старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (г. Иркутск), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Проходовская Раиса Федоровна** – канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой физического воспитания и спорта, Иркутский государственный университет (г. Иркутск), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Рыбина Людмила Дмитриевна** – старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (г. Иркутск), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Сафонова Жанна Борисовна** – д-р пед. наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта, Омский государственный технический университет (г. Омск), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Сергеев Геннадий Васильевич** – доцент кафедры физического воспитания, Московский государственный индустриальный университет (г. Москва), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Сивохов Витольд Леонардович** – врач Центра медико-биологических исследований, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (г. Иркутск), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Сивохова Елизавета Леонидовна** – руководитель Центра медико-биологических исследований, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (г. Иркутск), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Смолькина Татьяна Петровна** – канд. пед. наук, профессор кафедры педагогики и психологии, руководитель педагогического салона, Карагандинский университет «Болашак», (Казахстан, г. Караганда), e-mail: pedsalon@mail.ru

**Сухинина Ксения Викторовна** – канд. биол. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Иркутский государственный университет (г. Иркутск), e-mail: konstata2003@inbox.ru

**Таликова Галия Тюляковна** – старший преподаватель кафедры педагогики и психологии, Карагандинский университет «Болашак», (Казахстан, г. Караганда), e-mail: kokoanel@inbox.ru

**Ториев Асхат Шерзатович** – магистрант кафедры физического воспитания и теории, Южно-Казахстанский государственный педагогический институт (Казахстан, г. Шымкент), e-mail: Aiman\_7878@mail.ru

**Трахтенберг Леонид Израилевич** – канд. филос. наук, доцент кафедры общественных наук, Ангарская государственная техническая академия (г. Ангарск), e-mail: kafobn@agta.irmail.ru

**Удилов Геннадий Германович** – канд. пед. наук, профессор кафедры физического воспитания, Московский государственный индустриальный университет (г. Москва), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Фадина Ольга Олеговна** – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Омский государственный технический университет (г. Омск), e-mail: aofadin@yandex.ru

**Храпченкова Надежда Ивановна** – канд. пед. наук, зав. кафедрой педагогики и психологии, Карагандинский университет «Болашак», (Казахстан, г. Караганда), e-mail: pedsalon@mail.ru

**Чергинец Виктор Петрович** – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Иркутский государственный университет (г. Иркутск), e-mail: kfv@admin.isu.ru

**Чернышова Татьяна Владимировна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Омский государственный технический университет (г. Омск), e-mail: ta\_new\_sha@mail.ru

**Яловенко Ольга Викторовна** – старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (г. Иркутск), e-mail: shporin@istu.edu.ru

**Ярославцева Ирина Анатольевна** – старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (г. Иркутск), e-mail: shporin@istu.edu.ru

# СОДЕРЖАНИЕ

## ШЕСТЬЕ ПЕТРОВСКИЕ ФИЛОСОФСКИЕ ЧТЕНИЯ

<i>Брындин Е. Г.</i> Приобретение права на свободу миролюбием ...3	
<i>Иваненко С. И.</i> Нужна ли для новой эпохи новая религия? .....7	
<i>Копонлев Н. С.</i> Социально активированное отражение как способ системно-структурного освоения действительности .....15	
<i>Морякина О. В., Быкова Т. В.</i> «Практическая» философия школы Карма Кагью .....30	
<i>Трахтенберг Л. И.</i> Мировоззренческие и нравственные аспекты труда как творческой деятельности человека: эволюция, периодизация, перспективы .....36	

## СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: МЕТОДОЛОГИЯ, ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

<i>Булгакова М. Г.</i> Роль педагогической общественности в модернизации школьного образования в постсоветский период в Иркутской области .....41	
<i>Валитова З. Х., Есимова А. Б.</i> Реформирование высшего образования в Казахстане в условиях динамизации рынка труда . 46	
<i>Ганева Л. Л., Куликова Л. Г. Лысянская Л. А.</i> Проблемы образования и будущее России .....51	
<i>Гуринович Л. А.</i> Исследовательская работа студентов как аспект социального образования молодежи .....56	
<i>Искажимова А. К., Таликова Г. Т.</i> Роль воображения в игровой деятельности дошкольников .....59	
<i>Лисичникова-Раскина А. В.</i> Distance Education: How to Teach Online History Course Effectively .....63	
<i>Логунова Г. В.</i> Роль и место подготовительного отделения вуза в процессе подготовки специалистов с высшим образованием (на примере Иркутского государственного университета) .....68	
<i>Смолькина Т. П., Храпченкова Н. И.</i> К вопросу об оптимизации вузов в Казахстане .....76	
<i>Храпченкова Н. И., Смолькина Т. П.</i> Кредитная система обучения – важный фактор повышения качества учебного процесса в вузе .....81	

## СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ В МЕТОДИКЕ ЛИНГВИСТИКИ

<i>Дей Т. М.</i> Синонимическая парадигма глаголов со значением «нарушение норм протитв собственности» (на материале немецкого языка) .....	87
<i>Зимина Л. П.</i> Причины разрушения антонимических связей во фразеологии немецкого языка .....	92
<i>Игнатъева Е. П.</i> Текстодцентрический и интертекстуальный подходы к изучению имен собственных .....	96
<i>Литвинцев В. Л.</i> Сравнительный анализ перевода имен собственных в произведении Л. Кэрролла «Алиса в стране чудес» .....	102
<i>Малова Н. С.</i> О возможности самоактуализации преподавателя иностранного языка в современном образовательном пространстве .....	107

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ И МОДЕЛИ В СИСТЕМЕ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

<i>Брындина И. Е., Брындин Е. Г.</i> Оздоровительная часть студенческого кампуса .....	115
<i>Вараксин Л. В., Яловенко О. В.</i> Истоки и необходимость физической реабилитации .....	125
<i>Гилев Г. А., Гладких Г. П., Проходовская Р. Ф.</i> Развитие физической культуры и спорта в вузах .....	129
<i>Горбунов В. А.</i> Обучение технике двигательных действий в сложно-координационных видах спорта .....	135
<i>Ефимова И. В., Ковалев Н. К.</i> Нейрогуморальные механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам .....	138
<i>Козлова А. В., Покровская Т. Ю., Галимова Э. В.</i> Особенности практик самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов с заболеваниями позвоночника .....	142
<i>Койтышева Е. А., Епифанова М. Г., Рыбина Л. Д.</i> Методика организации учебного процесса для студенток 1-2 функциональных групп здоровья технического вуза .....	147
<i>Колокольцев М. М., Амбарцумян Р. А.</i> Физическое развитие иностранных студенток – залог успешной адаптации к обучению в техническом вузе Прибайкалья .....	149

<i>Лебединский В. Ю., Колокольцев М. М., Просвирина Л. Н., Паскал К. К.</i> Реализация автоматизированной информационной системы для разработки стандартов уровня физического развития и физической подготовленности участников образовательного процесса .....	152
<i>Максимов Н. Е., Сергеев Г. В., Удилов Г. Г.</i> Эффективность формирования спортивных движений .....	158
<i>Марков С. М.</i> Медиация – альтернативный инструмент разрешения спортивных конфликтов (споров): преимущества и перспективы для Дальнего Востока и Сибири .....	161
<i>Наталевич Л. Ф., Власов Е. А., Панфилова С. К.</i> Особенности использования основных средств развития силы студентов специальной медицинской группы в тренажерном зале .....	166
<i>Ницина О. А.</i> Актуальность инновационных методик преподавания в рамках занятий по физической культуре в вузе как фактор развития системы физического воспитания студенческой молодежи .....	169
<i>Плотникова И. И., Перцева Т. Г.</i> Мотивационно-ценностное отношение студентов специально-медицинской группы к здоровому образу жизни .....	172
<i>Половьян А. Л., Сивохов В. Л.</i> Лечение и реабилитация заболеваний и травм у спортсменов .....	176
<i>Проходовская Р. Ф.</i> Актуальные проблемы здоровья студентов в современных социально-экономических условиях .....	179
<i>Сафонова Ж. Б.</i> Педагогические аспекты проблемы физического воспитания студентов специальной медицинской группы .....	185
<i>Сивохов В. Л., Сивохова Е. Л.</i> Функциональная диагностика в спортивной медицине .....	189
<i>Сухинина К. В.</i> К вопросу адаптации студентов в условиях обучения в вузе (обзор современных исследований) .....	193
<i>Ториев А. Ш.</i> Игровые методы в физической воспитаний .....	200
<i>Фадина О. О.</i> Спортивное ориентирование в системе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов .....	203
<i>Чергинец В. П.</i> Место профессионально прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студента .....	207
<i>Чернышова Т. В., Дуда О. С.</i> Омские спортсмены в истории олимпийского движения .....	209
<i>Ярославцева И. А.</i> Динамика изменения скоростно-силовых качеств у студентов третьей функциональной группы здоровья .....	213
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ .....	216