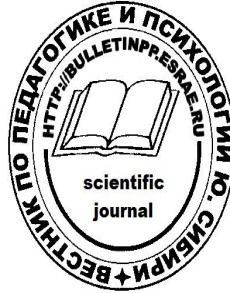


ISSN 2303-9744

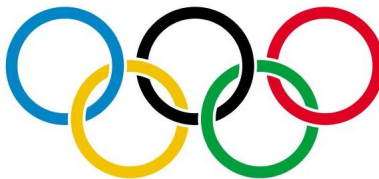
18+

Научный журнал



**«Вестник по педагогике  
и психологии  
Южной Сибири»**

№ 1. – 2014



ТЕМАТИЧЕСКИЙ ОЛИМПЕЙСКИЙ ВЫПУСК НОМЕРА  
НАУЧНОГО ЖУРНАЛА

МОСКВА-ЧЕРНОГОРСК, 2014

Научный журнал «**Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири**» является научно-практическим изданием.  
**ISSN 2303-9744 • Bulletin on pedagogics and psychology of Southern Siberia • scientific journal.**

**В38**

Журнал основан 22 января 2012.

Зарегистрирован: Роскомнадзор по Республике Хакасия.

Свидетельство о регистрации **ПИ № ТУ19-00145 от 11.12.2012.**

Периодичность – 4 номера в год.

Подписка через редакцию.

Электронная версия журнала (scientific e-journal) на издательской платформе RAE Editorial System в свободном доступе по адресу: URL: <http://bulletinpp.esrae.ru/> и URL: <http://bulletinppfdc.1gb.ru/>

#### **Редакционная коллегия**

Л.Ф. Чупров (гл. редактор), К.Г. Языков (зам. гл. редактора),  
Г.В. Вержибок, М.В. Воропаев, И.Н. Козубцов, И.М. Кыштымова,  
В.Г. Морогин, Е.Н. Патарчанова, Т. Попов, Н.В. Родина,  
Т.А. Фотекова, С.В. Якимец, Е.К. Янакиева  
Ответственный секретарь А.С. Щукин.

#### **Адрес редакции:**

655158 Россия, Хакасия, г. Черногорск,  
ул. Калинина, дом 15, кв. 67.

**Для авторов** [Ichpr@rambler.ru](mailto:Ichpr@rambler.ru) (главный редактор журнала),  
[OtvetSec@ya.ru](mailto:OtvetSec@ya.ru) (ответственный секретарь журнала).

Подписано в печать 30.03.2014 (Online), 30.03.2014 (Print).

Выпускающие редакторы Г.В. Вержибок, И.А. Ильина.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.

© Авторы сообщений, 2014.

© Чупров, Л.Ф. (гл. редактор), 2014.

Запрещается перепечатка статей без разрешения редакции.

При использовании материала ссылка на журнал обязательна.

Журнал зарегистрирован в системе электронного нотариата ([www.copytrust.ru](http://www.copytrust.ru)) 05.11.2012 г.  
Регистрационный номер - 07N-4S-SH.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Чупров Л.Ф.</b> Об этом номере журнала (вступительное слово главного редактора).....	5
<b>Ильина И.А.</b> Спорт и наука (вступительное слово специального гостя).....	7
<b>Раздел 1. «ФИЗКУЛЬТУРА. СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ»</b>	
<b><u>Педагогические науки</u></b>	
<b>Ильина И.А.</b> Некоторые аспекты подготовительной части занятия по легкой атлетике.....	9
<b>Абрашина И.В., Попова Е.В., Солдатова М.А.</b> Особенности решения воспитательной задачи на уроке физической культуры.....	19
<b>Сиджимова Д. А., Димитров Т.</b> Физическая активность и спорт как объект воспитательной функции СМИ.....	24
<b>Попов Т., Георгиева Х., Милев И.</b> Медсестры неврологической клиники Университетской больницы им. Царицы Иоанны г. Софии о возможности продолжить свое образование.....	29
<b>Иванова Н.Г., Андонова А. Н., Пенкова М.</b> Роль форм обучения в ВМУ для формирования профессионально-клинического мышления студентов в области здравоохранения и общественного здоровья.....	37
<b>Нурмурадова Ш. И.</b> Инновационные педагогические технологии в ВУЗе при подготовке специалистов .....	41
<b>Божкова Е. Д.</b> Праксиологический подход к технологическому обучению.....	46
<b><u>Краткие сообщения</u></b>	
<b>Янакиева Е.К.</b> Отзыв на автореферат диссертации Л.А. Корецкой.....	51
<b>Насирова Д.М., Ачилова М.Р.</b> Роль информационных и коммуникационных технологий в обучении иностранным языкам.....	53
<b><u>Медицинские науки</u></b>	
<b>Митева И., Табанска М., Любомирова К., Цачева Н.</b> Спортивная медицина труда и национальная стратегия по развитию физической культуры и спорта в Республике Болгарии в 2012-2022 гг. ....	58
<b>Чешмеджиева А., Янева Р., Златанова Т.</b> Связь между состоянием здоровья населения и экономическим ростом.....	65
<b>Попов Т., Александрова М., Воденичарова А., Милев И.</b> Инновационно и «в ногу со временем».....	70
<b>Байкова Д., Марков Д., Марков П.</b> Актуальные научные концепции	

питания для активных видов спорта.....	77
<b>Байкова Д., Марков Д., Марков П.</b> Методические подходы при диете для активных видов спорта.....	81
<b>Визева М., Визев К.</b> Физическая активность – защитный и регулируемый фактор диабета и ожирения.....	86
<b>Визев К.</b> Роль двигательного режима – фактора активного долголетия.....	91
<b>Визев К., Визева М.</b> Роль физической культуры и старческий остеопороз.....	95
<b>Радеев Е.</b> Как контролировать и справляться с синдромом выгорания (направления управления).....	99

## Раздел 2

### Психологически науки

<b>Сабанин П. В. , Макшанцева Л.В.</b> Произвольное внимание и произвольная память, их взаимосвязь с тревожностью у подростков .....	105
<b>Бафеев М.М., Чупров Л.Ф.</b> Просвещение и пропаганда специальных знаний в системе психологического обеспечения населения.....	115
<b>Эргашева М.З.</b> Социально-психологические особенности права, правовой культуры и правового сознания.....	121
<b>СВЕДЕНИЯ О РЕЦЕНЗЕНТАХ.....</b>	128
<b>Сведения об авторах / AUTHORS.....</b>	129/138
<b>ABSTRACTS.....</b>	133
<b>СОДЕРЖАНИЕ / TABLE OF CONTENTS.....</b>	3/141



## **ОБ ЭТОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА (вступительное слово главного редактора)<sup>1</sup>**

Третий год работы нашего журнала ознаменовался приятным сообщением из Интернета: сетевая версия журнала №4 за 2013 г. включена в «UGD Repository» [Репозиторий в университете Саутгемптона (Великобритания)]<sup>2</sup>.

Предлагаемый вниманию читателей №1 научного журнала «Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири», открывающий 2014 год, совпал по времени с проведением XXII зимних Олимпийских игр в Сочи. Это знаменательное событие истории спорта, истории России (вторые игры в истории страны)<sup>3</sup> и истории человечества нашло отражение в основной тематике размещенных в номере материалов, определив тематику первого раздела журнала как «Физкультура. Спорт. Здоровье».

Над материалами номера трудились ученые Болгарии под руководством профессора Теодора Попова (София), компанию которым составили исследователи и специалисты из России и Узбекистана, а также Македонии.

Рубрика «Педагогические науки» вышла под редакцией кандидата педагогических наук И.А. Ильиной (Санкт-Петербург, Россия) и содержит ряд материалов по актуальным вопросам технологии обучения студентов в области физической культуры, медицины и психологии. Непосредственно к объявленной тематике номера «Физкультура. Спорт. Здоровье» имеют отношение в разделе «Педагогические науки» публикации, которые представила группа авторов: И.А. Ильина (Санкт-Петербург, Россия), К.П. Арслонов, Р.С. Шукуров, Х.Н. Хакимов (Бухара, Узбекистан), И.В. Абрашина, Е.В. Попова, М.А. Солдатова (Санкт-Петербург, Россия), Д. А. Сиджимова, Т. Димитров (София, Болгария). Другие, размещенные материалы, имеют либо косвенное отношение к тематике номера, либо продолжают обсуждение вопросов педагогических технологий.

В рубрике «Медицинские науки» подобраны материалы по

---

<sup>1</sup> Вступительное слово - общий для сетевого и печатного вариантов материал.

<sup>2</sup> URL: [http://eprints.ugd.edu.mk/8806/1/Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири.pdf](http://eprints.ugd.edu.mk/8806/1/Вестник_по_педагогике_и_психологии_Южной_Сибири.pdf)

<sup>3</sup> Первыми были (тоже XXII) Летние Олимпийские игры и проходили они в Москве, в 1980 г.

вопросам организации здравоохранения, спортивной медицины, диетотерапии. Эти работы представили авторы: И. Митева, М. Табанска, К. Любомирова, Н. Цачева (София, Болгария), А. Чешмеджиева, Р. Янева, Т. Златанова (София, Болгария), Д. Байкова, Д. Марков, П. Марков (София, Болгария), М. Визева, К. Визев (София, Болгария), а также К. Визев, М. Визева (София, Болгария). Материал Е. Радева представляет пограничную между медицинскими и психологическими науками тематику.

Редакция журнала выражает огромную благодарность *Ларисе Петровой* (София) за помощь в переводе и редактуре материалов авторов из Болгарии.

В продолжение разговора о благодарностях, редакция благодарит М.М. Бафаева (Бухара) за его активную работу среди узбекских коллег по информационной поддержке мероприятий нашего журнала.

Вторым выпускающим редактором по 2 разделу является кандидат психологических наук Г.В. Вержибок (Минск, Беларусь). В нем размещены статьи по психологии, в частности, по когнитивной психодиагностике П.В. Сабанин (Москва), психологическому просвещению (М.М. Бафаев, Л.Ф. Чупров). М.З. Эргашева (Бухара, Узбекистан) представила материал по социальной психологии. В этом же разделе помещена публикация из серии «Материалы к Международной заочной научной конференции» (для публикации на бумажном носителе), присланные в редакцию журнала к юбилею 500-т лет использования понятия «Психология» в литературе, искусстве, науке и практике (по факту первого упоминания этого понятия в библиографии работ Marko Marulić): весенняя сессия. Полностью материалы состоявшейся весенней сессии конференции будут размещены отдельным сетевым сборником на сайте «РЕМ: Psychology. Educology. Medicine».

Предваряет публикации данного номера короткое вступительное слово компетентного эксперта в вопросах физической культуры, спорта и педагогики И.А. Ильиной (Санкт-Петербург, Россия). Ее же сообщением открывается рубрика «Педагогические науки» этого номера журнала.

Таким образом, авторами данного номера стали российские авторы, представители университетов Софии, Благоевграда и Старой Загоры (Болгария), двух вузов Бухары (Узбекистан), а также ученые из Македонии.

**Постоянный колумнист,**  
главный редактор научного журнала «Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири» *Л.Ф. Чупров.*

## СПОРТ И НАУКА (вступительное слово специального гостя)



*Специальным гостем олимпийского выпуска стала Ирина Анатольевна Ильина, кандидат педагогических наук, доцент, **трехкратная чемпионка мира по легкоатлетическому супермногоборью**, серебряный призер чемпионата России по женскому десятиборью.*

Триумфально прошли Олимпийские игры в Сочи для нашей страны. Эта победа – результат достижений не только спортсменов и тренеров, но и ученых, которые создают «базу» знаний, апробируют передовые методики, выявляют кратчайший путь к достижению результата.

Умение побеждать – это развитие не только физических качеств, но и личностных, это проявление сила духа и безграничной воли. В умении побеждать заложены закономерные элементы и принципы педагогики и психологии.

Современный уровень спортивных результатов настолько высок, что стоит на пределе человеческих возможностей. Чтобы найти пути дальнейшего развития, необходимо глубже погружаться в исследования человеческого организма и искать неиспользованные личностные резервы спортсмена.

Преподавая в ЛГУ им. А.С. Пушкина на факультете физической культуры много лет, приятно наблюдать ведущих спортсменов вуза не только на аренах страны и мира, но и продолжающими успешное обучение после окончания университета в аспирантуре на факультетах педагогики и психологии.

Желаю всем ученым, в т. ч., и молодым ученым-спортсменам – творческих идей, нестандартных решений для развития у спортсменов умения побеждать. Я считаю, что труд каждого ученого в области спорта наравне с трудом спортсмена – это некая ступенька к нашим будущим олимпийским победам.

© И.А. Ильина, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.



## Раздел 1. «ФИЗКУЛЬТУРА. СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ»

### Педагогические науки

УДК 37.037

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

*И.А. Ильина*, АОУ ВПО «Ленинградский государственный университет им.  
А.С. Пушкина», (Санкт-Петербург, Россия), e-mail: [irina0810@mail.ru](mailto:irina0810@mail.ru)

**Резюме:** Проведен анализ подготовительной части занятия по легкой атлетике, в т. ч. у спортсменов-легкоатлетов в отношении используемых средств подготовки к основной части занятия или соревнованию. Выявлено, что основная структура подготовительной части при подготовке исследуемых спортсменов одинаковая: бег, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения легкоатлета, бег с ускорением, специальные упражнения к предстоящему виду деятельности. Для студентов – будущих педагогов по физической культуре и спорту приводятся примеры подготовительной части занятия ведущих спортсменов Санкт-Петербурга (студенты ЛГУ им. А.С. Пушкина). Сделан вывод о том, что подготовительная часть занятий исследуемых спортсменов рационально построена и может быть примером для студентов – будущих педагогов по физической культуре и спорту.

*Ключевые слова:* подготовительная часть занятия по легкой атлетике, бег, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения легкоатлета.

Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта в мире. Многие виды спорта, так или иначе, используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Легкоатлетические упражнения легко варьируются и могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения. Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях, в планы тренировки по различным видам спорта.

Для занятий по легкой атлетике является характерной

особенностью высокая физическая активность занимающихся, а на соревнованиях легкоатлетам приходится проявлять свои физические качества на грани максимальных своих возможностей. Чтобы достигнуть оптимальной работоспособности и быть готовым к высокому уровню интенсивности работы необходимо правильно подготовить организм. Подготовка организма к физическим нагрузкам достигается путем специального построения занятия. Именно подготовительная часть занятия (разминка) осуществляет подготовку занимающихся к успешному решению задач основной его части. Рациональное построение этой части дает возможность педагогу предложить большую по объему и интенсивности физическую нагрузку, для того чтобы получить от занятия наибольший положительный эффект.

«Под разминкой понимается выполнение упражнений, которые предшествуют выступлению на соревновании или основной части тренировочного занятия. Разминка способствует оптимизации предстартового состояния, обеспечивает ускорение процессов вработывания, повышает работоспособность» [3, с. 18].

Современный выпускник факультета физической культуры и спорта высшего учебного заведения должен уметь не только выполнять легкоатлетические упражнения, но и обладать умениями правильно строить подготовительную часть занятия, использовать верные средства для этой части, уметь подбирать индивидуальную дозировку упражнений. Все это поможет максимально предотвратить травматизм на занятиях по легкой атлетике, и подготовить организм к физическим нагрузкам.

«Готовность спортсмена к старту, физическим нагрузкам (тренировкам) – это готовность в кратчайшее время перейти от покоя к работе, достичь оптимальной работоспособности, перейти от одного вида или уровня интенсивности работы к другим, обеспечивая требуемое качество физической нагрузки. Готовность – одна из характеристик работоспособности, так как во многих случаях важно не только выполнить работу (упражнения) определенной интенсивности и (или) длительности, но также вовремя или, возможно, раньше ее начать» [4].

Целью исследования стал анализ подготовительной части занятия по легкой атлетике, раскрытие содержания этой части занятия спортсменами высокой квалификации, и представление студентам – будущим педагогам по физической культуре и спорту – реальных примеров.

Для исследования использовались методы наблюдения за

спортсменами на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях, а так же опрос и анкетирование.

В исследовании участвовали спортсмены-легкоатлеты Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина (мастера спорта и кандидаты в мастера спорта). Всего испытуемых 20 человек.

Заполненная анкета представляет собой перечень упражнений, который каждый из спортсменов определяет для себя (самостоятельно и по указанию тренера) как содержание индивидуальной подготовительной части занятий по легкой атлетике.

Для начинающих специалистов по физической культуре и спорту хотелось бы отметить некоторые моменты подготовительной части занятия по легкой атлетике, а также связанные с ней термины.

Различают общую и специальную часть разминки [3, с. 19]. «Общая разминка может состоять из самых разных упражнений, цель которых – способствовать повышению температуры тела, возбудимости ЦНС, усилению функций кислородтранспортной системы, обмена веществ в мышцах и других органах и тканях тела» [3, с. 19].

«Специальная разминка по своему характеру должна быть как можно ближе к предстоящей деятельности. В работе должны участвовать те же системы и органы тела, что и при выполнении основного (соревновательного) упражнения. В эту часть разминки следует включать сложные в координационном отношении упражнения, обеспечивающие «настройку» ЦНС» [3].

Подготовительную часть занятия желательно проводить в теплом спортивном костюме [1].

Чтобы подготовить все системы организма к работе, в начале урока или учебно-тренировочного занятия, выполняется медленный бег.

В занятии бег можно разнообразить, включая: «бег с противоходом», «бег змейкой», «бег спиной вперед» и т. п. Так же можно включить легкие беговые упражнения: «бег скрестными шагами», «прыжки приставными шагами». Следует учесть, последние упражнения необходимо выполнять в пол силы, так как организм спортсменов в этот момент не достаточно готов к интенсивной деятельности. Упражнения такие как «бег с высоким подниманием бедра» или «прыжки с ноги на ногу» в этот момент подготовительной части занятия предлагать занимающимся еще не рекомендуется. Выполнение этих упражнений без предварительных тщательных растягиваний может привести к травмам [2].

После бега необходимо выполнить упражнения на восстановление

дыхания (например, в ходьбе), а затем выполнить общеразвивающие упражнения.

Подбор общеразвивающих упражнений должен соответствовать уровню подготовленности обучаемых. Упражнения могут последовательно воздействовать на опорно-двигательный аппарат занимающихся «сверху вниз» или «снизу вверх». При последовательности «сверху вниз» последовательно вовлекаются в работу мышцы: шеи, рук, туловища, ног и всего тела. В конце комплекса выполняются наиболее интенсивные упражнения. Могут включаться упражнения на равновесие, прыжки, сложно-координационные, силовые и скоростно-силовые упражнения. После выполнения сложных, нагрузочных упражнений необходимо включать упражнения на расслабление мышц (встряхивание, махи, ходьба на месте и т. п.). Закончить комплекс необходимо спокойной ходьбой, упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление.

Обязательным является включение в комплекс упражнений, которые готовят опорно-двигательный аппарат к предстоящей деятельности. Если в основной части занятия предстоит метание копья, то необходимо выполнить упражнения на гибкость плечевого пояса, включить упражнения для мышц спины, стопы, голени и т. д.

Для занятия по легкой атлетике в школе можно рекомендовать использовать набор из 10 упражнений. На учебно-тренировочном занятии 10-15 и более. Количество упражнений – величина условная, будет зависеть от темы занятия, интенсивности и т. д.

Можно включать в общеразвивающие упражнения игровые упражнения и игры [2].

По окончании выполнения бега и общеразвивающих упражнений приступают к выполнению специальных легкоатлетических беговых упражнений. Интенсивность выполнения упражнений в комплексе необходимо увеличивать постепенно. Подбор упражнений должен обеспечить повышение нагрузки от минимальной до значительной. Вначале рекомендуется выполнять такие упражнения как: семенящий бег, бег скрестными шагами, прыжки приставными шагами боком, бег с захлестом голени, прыжки перекатом с пятки на носок, прыжки с ноги на ногу толкаясь вверх, бег прямыми ногами вперед. Затем следует выполнять более сложные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу, скачки, прыжки в шаге через шаг, упражнения с максимальной частотой движений и с максимальной амплитудой и т. д. [3].

Особенный акцент хотелось бы обозначить на последовательности используемых средств подготовительной части занятия. Наблюдая за молодыми специалистами, очень часто видим ошибку, когда в начале занятия, сразу после минутного медленного бега, они дают интенсивные специальные беговые упражнения легкоатлета, такие как: бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу с активным продвижением вперед и т. д. Необходимо запомнить, что использовать беговые упражнения можно только после предварительной подготовки к ним, а это – медленный бег и общеразвивающие упражнения. Такая последовательность связана с тем, что специальные беговые упражнения требуют от опорно-двигательного аппарата активной работы и больших мышечных напряжений. И выполняются они только после медленного бега и тщательных предварительных растяжений. Этот момент очень важен для эффективной подготовки к основной части урока в школе или учебно-тренировочного занятия и предотвращения травм занимающихся.

Критерием отбора упражнений для комплексов должно быть соответствие главных параметров выполняемых специальных упражнений (кинематической, динамической и ритмической структур) основному упражнению, к выполнению которого приступают в начале основной части занятия. Если после подготовительной части приступают к изучению прыжков, большее внимание уделяется прыжковым упражнениям. Если готовятся к бегу – беговым упражнениям и т. д.

Интенсивность бегового упражнения можно повышать от начала его выполнения к его окончанию (начать выполнять упражнение в пол силы, постепенно увеличивать интенсивность и закончить выполнение, например, 80% интенсивности).

Специальные беговые упражнения следует выполнять правильно и свободно, чтобы способствовать постановке правильной техники бега. После окончания выполнения бегового упражнения необходимо выполнить пробегание по инерции. Важно не останавливаться слишком быстро, чтобы это не привело к травмам [2].

Рекомендуем использовать широкий спектр разных беговых упражнений, так как все упражнения решают разные задачи и позволяют разнообразить тренировочный процесс.

Специальные беговые упражнения можно чередовать с силовыми или скоростно-силовыми упражнениями.

Используются разные комплексы специальных беговых упражнений при подготовке к занятиям с разными темами и содержанием [2].

После специальных беговых упражнений в подготовительной части занятия выполняется бег с ускорением. Для занятия по легкой атлетике в школе можно рекомендовать 2-4 ускорения. На учебно-тренировочном занятии 2-8 (40-120 метров, с интенсивностью 50-85%).

После бега с ускорением, в зависимости от задач занятия, можно включить игровые упражнения, эстафеты, спортивные и подвижные игры низкой и средней интенсивности, а так же игры и упражнения для восстановления дыхания [1].

Игры должны соответствовать возрасту занимающихся. В конце подготовительной части занятия хорошо включать подвижные игры, состоящие из интенсивных пробежек.

После бега с ускорением (или игры, если она была включена в занятие) выполняются специальные упражнения к предстоящему виду деятельности или виду легкой атлетике, который будет первым в основной части занятия.

Интенсивные упражнения (специальные беговые упражнения, бег с ускорением, барьерный бег, силовые или скоростно-силовые упражнения и т.д.) рекомендуется чередовать с упражнениями на гибкость и расслабление.

Продолжительность подготовительной части занятия индивидуальна и зависит от: характера предстоящей работы, формы занятий (учебно-тренировочное занятие, урок, соревнования и т.д.), функционального и эмоционального состояния занимающихся, внешних факторов (температура, влажность воздуха и пр.), возраста, пола, масштаба соревнований и т.д. Продолжительность подготовительной части занятия может составлять от 10 минут. При подготовке к уроку в школе продолжительность подготовительной части может равняться 10-15 минутам, учебно-тренировочному занятию – 15-30 минутам (у спортсменов высокой квалификации 20-60 минут). При подготовке к соревнованиям по легкой атлетике продолжительность разминки может составить до 1 часа и даже более.

Интервал отдыха между подготовительной и началом основной части занятия (если он необходим) не должен быть более 15 мин. Во время отдыха, чтобы организм не терял тепло, необходимо находиться в тренировочном костюме.

Приведем несколько примеров подготовительной части при подготовке к соревнованиям или учебно-тренировочному занятию исследуемых спортсменов.

*Подготовительная часть Алексеевой Надежды при подготовке к выступлению на соревнованиях в беге на 400 м с барьерами (мастер спорта России, бронзовый призер Чемпионата России 4x200 (2009г.) и шведской эстафете (2011 г.), чемпионка Санкт-Петербурга в беге на 400 м (2013 г.).*

Медленный бег 1000-1200 м.

Общеразвивающие упражнения (выполняет сверху-вниз). Включает наклоны головы, махи руками, наклоны вперед, выпады, упражнения из положения сидя в барьерном шаге, различные упражнения из положения сидя, приседания.

Специальные беговые упражнения:

- прыжки перекатом с пятки на носок 2 x 50 м (интенсивность 1 раз – 50%, 2 раза – 75%);
- прыжки приставными шагами правым (левым) боком 2 x 50 м (60%, 75%);
- бег с захлестом голени с выведением бедра вперед 2 x 50 м (60%, 75%);
- бег с захлестом голени через 3 шага 4 x 50 м (50%, 75%, 85%, 85%);
- бег с прямыми ногами вперед 2 x 50 м (60%, 85%);
- бег с высоким подниманием бедра 2 x 50 м (60%, 85%);
- прыжки с ноги на ногу 2 x 50 м (50%, 75%);
- прыжки с ноги на ногу с переходом в бег 2 x 50 м (60%, 85%);
- прыжки с ноги на ногу толкаясь вверх с продвижением на 1-2 стопы 2 x 50 м (50%, 85%).

Бег с ускорением: 3 x 120 м (50-75%) и 2 x 50 (85%).

Специальные упражнения для бега на 400 м с барьерами – ходьба через барьер, бег 2-4 барьера, бег с низкого старта (с колодок), бег с низкого старта 1-2 барьера.

Общая длительность подготовительной части перед соревнованием – 50-60 минут, перед учебно-тренировочным занятием – 30 минут.

*Подготовительная часть Рейсбиха Артура при подготовке к выступлению на соревнованиях в беге на 100 м и 200 м (мастер спорта России, победитель первенства России среди молодёжи в беге на 100 метров (2011 г.) и на 200 (2012 г.), чемпион России в эстафете 4x100 (2012, 2013 гг.), полуфиналист Всемирной Универсиады в Казани 200м – 2013 г.)*

Медленный бег 1000 м.

Общеразвивающие упражнения (выполняет сверху-вниз).

Специальные беговые упражнения:

- прыжки перекатом с пятки на носок 1 x 50 м с переходом в бег с ускорением 30 м;
- бег с захлестом голени в нарастающем темпе 1 x 50 м с переходом в бег с ускорением 30 м;
- бег на прямых ногах 1 x 50 м с переходом в бег с ускорением 30 м;
- бег скрестными шагами правым и левым боком 1 x 50 м;
- бег с высоким подниманием бедра 1 x 50 м с переходом в бег с ускорением 30 м.

Силовое упражнение: ходьба выпадами 1 x 30 м.

При подготовке к бегу на 100 м:

Ускорения в кроссовках 2 x 80 м.

Специальные упражнения для бега на 100 м – ускорения в кроссовках 2 x 80 м, бег с низкого старта (в шиповках) 3 x 30 м, бег схода 3 x 30 м. Для бега на 200 м – ускорения в кроссовках 2 x 80 м, ускорение в шиповках – 150 м.

Упражнения на гибкость в статике. За 10-15 минут до старта – покой, в и. п. – лежа, сидя, ноги выше туловища.

Следует отметить, что все упражнения заканчиваются переходом в бег с ускорением. Всегда включает в комплекс силовое упражнение. После нагрузочных упражнений (бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, ускорений) обязательно выполняет упражнения для растяжения и расслабления мышц.

Спортсмен констатирует, что с ростом спортивной квалификации подготовительная часть стала более длительной и стала включать больше различных упражнений. Общая длительность подготовительной части перед соревнованием – 1 час, перед учебно-тренировочным занятием от 60 до 80 минут.

*Подготовительная часть Коротковой Екатерины при подготовке к выступлению на соревнованиях в беге на 400 м с барьерами (мастер спорта России, финалистка Всероссийской спартакиады школьников и Первенства России среди юниоров в беге на 400 м с барьерами; победительница Первенства Вооруженных сил России в эстафетном беге, серебряный призер на дистанции 400 м с барьерами, бронзовый призер на дистанции 400 м; многократный призер*



*Первенства Санкт-Петербурга в беге на 400 м и 400 м с барьерами).*

Медленный бег 1200-1600 м.

Общеразвивающие упражнения (выполняет сверху-вниз). Включает различные упражнения для рук, наклоны в стороны, вперед и назад, повороты туловища вправо-влево с наклоном назад, наклоны в барьерном шаге, имитация ходьбы через барьеры, круги коленями вправо и влево, вовнутрь и наружу, упражнения для стоп.

Специальные беговые упражнения (все упражнения Екатерина выполняет не более 80% интенсивности):

- прыжки перекатом с пятки на носок 2 x 100 м;
- прыжки приставными шагами правым (левым) боком 1 x 100 м;
- два прыжка приставными шагами правым боком, два прыжка приставными шагами левым боком 1 x 100 м;
- прыжки с ноги на ногу толкаясь вверх с продвижением на 1-2 стопы 1 x 100 м;
- прыжки «в шаге» через 2 шага 1 x 100 м;
- бег с захлестом голени с выведением бедра вперед 1 x 100 м;
- бег с захлестом голени через 2 шага 2 x 100 м;
- бег с высоким подниманием бедра 2 x 50 м;
- бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперед с переходом в бег с ускорением 2 x 100 м.

Бег с ускорением: 1-3 x 100 м.

Специальные упражнения для бега на 400 м с барьерами – ходьба через барьеры, бег с низкого старта 3-4-5 барьеров от 120 до 180 м (2-3 раза, если все получается).

Общая длительность подготовительной части перед соревнованием – 60-70 минут, перед учебно-тренировочным занятием 30 минут.

Исследуя подготовительную часть при подготовке спортсменов-легкоатлетов (мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта) к соревнованиям или учебно-тренировочному занятию, исходя из результатов опроса и анкетирования, мы сделали следующие наблюдения.

1. Основная структура подготовительной части при подготовке исследуемых спортсменов к соревнованиям или учебно-тренировочному занятию практически одинаковая: бег, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения легкоатлета, бег с ускорением, специальные упражнения к предстоящему виду деятельности.

2. Данные спортсмены при подготовке к учебно-тренировочному занятию или соревнованиям включают в подготовительную часть:

- медленный бег – от 1000 м до 5000 м (бегуны на средние дистанции выполняют большее количество медленного бега, чем бегуны на короткие дистанции);

- общеразвивающие упражнения – от 12 до 20 (в последовательности «сверху-вниз»);

- специальные беговые упражнения – от 4 до 20 (от 30 до 100 метров);

- бег с ускорением – от 1 до 8 (от 40 до 120 метров, с интенсивностью от 50 до 85%).

3. Количество упражнений в комплексе у каждого спортсмена зависит от погодных условий, самочувствия, конкретного вида соревнований и рекомендаций тренера.

4. Большинство спортсменов выполняют специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой и только иногда – с бегом.

5. Некоторые спортсмены выполняют бег с ускорением сначала в кроссовках, затем в соревновательной обуви (шиповки, марафонки).

6. Специальные упражнения к предстоящему виду спортсмены выполняют индивидуальные и они различны даже при подготовке к одинаковому виду легкой атлетики.

7. Для повышения тонуса мышц спортсмены включают в подготовительную часть силовые или скоростно-силовые упражнения: ходьба выпадами, полуприсед с партнером на плечах, полуприсед на одной ноге с партнером на плечах, прыжки на стопе.

8. Интенсивные упражнения (специальные беговые упражнения легкоатлета, бег с ускорением, барьерный бег, силовые или скоростно-силовые упражнения и т. д.) спортсмены чередуют с упражнениями на гибкость.

9. Общая длительность разминки у данных спортсменов перед соревнованием по легкой атлетике составляет от 30 до 70 минут, перед тренировкой от 20 до 30-60 минут. Подготовка к учебно-тренировочному занятию спринтера высокой квалификации для выполнения работы высокой интенсивности может составлять до 80 минут.

Итак, подводя итоги, можно сделать вывод о том, что подготовительная часть занятий легкоатлетов – студентов ЛГУ им. А. С. Пушкина рационально построена и может быть примером для начинающих

легкоатлетов, для спортсменов других видов спорта и конечно, для студентов – будущих педагогов по физической культуре и спорту.

### **Литература:**

1. Ильина И.А. Подготовительная часть занятия по легкой атлетике: учеб. метод. пособие / И.А. Ильина. – СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2013. – 80 с.

2. Ильина И.А. Специальные упражнения легкоатлета: учеб. метод. пособие / И.А. Ильина. – СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2013. – 92 с.

3. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. [www.tri.by/content/files/sport\\_fiz.pdf](http://www.tri.by/content/files/sport_fiz.pdf)

4. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

[www.fizkulturai sport.ru/biologiya/fiziologiya/183-fiziologicheskoe-sostoyanie-organizma-pri-zanyatiyah-sportom.html](http://www.fizkulturai sport.ru/biologiya/fiziologiya/183-fiziologicheskoe-sostoyanie-organizma-pri-zanyatiyah-sportom.html).

*Il'ina I.A. Nekotorye aspekty podgotovitel'noj chasti zanjatija po legkoj atletike / I.A. Il'ina // Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 9-19. <sup>4</sup>*

© И.А. Ильина, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.



УДК 37.037

## **ОСОБЕННОСТИ РЕШЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ЗАДАЧИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**И.В. Абрашина, Е.В. Попова, М.А. Солдатова**, АОУ ВПО  
«Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина»,  
(Санкт-Петербург, Россия), e-mail: [polux\\_iv@mail.ru](mailto:polux_iv@mail.ru)

**Резюме:** в процессе исследования проведен анализ эффективности средств, позволяющих решать воспитательную задачу школьного урока физической культуры. Определено практическое состояние вопроса решения воспитательной задачи

---

<sup>4</sup> Страницы в транслитерациях указаны по печатной версии журнала

урока учителями школ С.-Петербурга и Ленинградской области. Выявлено, что подвижные игры являются универсальным средством решения воспитательной задачи урока физической культуры в формировании дисциплинированности, культуры внешности, культуры речи и культуры общения школьников при активном участии учителя. Сделан вывод о том, что подвижные игры значительно превосходят традиционные средства в решении воспитательных задач и способствуют решению задач образовательных и развивающих, поэтому необходимость использования игр в образовательном процессе обоснована.

*Ключевые слова:* воспитание, физическая культура, воспитательная задача урока, подвижные игры.

«Реформировать мир – это значит реформировать воспитание», – писал Януш Корчак в своем раннем произведении «Исповедь мотылька» (1914). В современных условиях слова выдающегося педагога звучат более чем актуально.

Если рассматривать воспитание как целенаправленное формирование личности на основе развития у нее определенных отношений к предметам, явлениям окружающей жизни, мировоззрениям и форм поведения, то задача модернизации воспитательного процесса сводится к разработке и внедрению новых средств и методов воспитания или анализ уже существующих на предмет их эффективности. Поиск новых форм с целью повышения результативности воспитательного процесса затрагивает и физическую культуру.

Регулярные занятия физической культурой преследуют собой определенные цели и решение конкретных задач. Независимо от характера занятия базовый компонент решаемых задач остается неизменным, варьируются только составные части каждой из задач в отдельности в зависимости от поставленной цели. Урок физической культуры предполагает решение образовательной, воспитательной и развивающей задач в комплексе на каждом конкретном занятии. Проблема в данном случае состоит в том, что при подготовке к урокам далеко не каждый педагог задумывается над вопросами воспитания, акцентируя свое внимание на образовательной и развивающей задачах, стараясь чему-либо научить детей или уделить внимание развитию каких-то физических качеств за сравнительно небольшой промежуток времени.

Данные выводы получены на основании результатов анкетирования 46 учителей физической культуры школ Ленинградской области и С.-

Петербурга со стажем работы не менее 5 лет. Результаты анкеты, включившей в себя такие вопросы как: «Какие задачи решает урок физической культуры?», «Конкретизируете ли Вы воспитательные задачи на каждом занятии?», «Считаете ли Вы, что Ваши занятия способствуют формированию морально-волевых качеств личности школьников?», «Считаете ли Вы необходимым создавать на уроке воспитывающие ситуации преднамеренно?», показали, что 100% респондентов осведомлены о задачах урока физической культуры и считают, что занятия способствуют формированию качеств личности. Однако только 3% учителей занимаются постановкой воспитательных задач на каждом занятии, а в необходимости искусственного создания воспитывающих ситуаций на уроке уверены только 10% опрошенных. Этот анализ показывает, сколь неэффективно решается воспитательная задача урока физической культуры на практике.

Воспитывающие ситуации на занятиях складываются, как правило, спонтанно и решаются педагогом в процессе урока с определенной долей импровизации. Этим собственно и отличаются уроки физической культуры: любое занятие двигательной активностью предполагает проявления определенных морально-волевых качеств и, таким образом, решается воспитательная задача урока.

Содержание учебно-двигательной деятельности в системе школьного физического воспитания представляется наполненным большими возможностями для решения задач нравственного воспитания. Физическое воспитание обладает значительным воспитывающим потенциалом, обусловленным особенностями самой учебно-двигательной деятельности, способами ее организации [6]. Именно поэтому педагоги и не задумываются над постановкой конкретных воспитательных задач перед каждым занятием, полагая, что проблема эта решается сама собой.

Между тем необходимость активной роли педагога в решении подобного рода задач доказывалась неоднократно и необходимость создания определенного рода ситуаций важна с целью более действенного решения этой задачи. Естественно многие морально-волевые качества складываются и укрепляются в процессе занятий без активной роли педагога. Так, известно, что спортсмены, занимающиеся бегом на средние и длинные дистанции, в большей мере обладают такими качествами, как настойчивость и упорство, а гимнасты выдержкой и самообладанием, тогда как у футболистов в большей мере выражена инициативность и самостоятельность [5]. Естественно, эти качества

закладывались и развивались в процессе регулярных тренировок. Но исследования доказывают, что многие морально-волевые качества, составляющие нравственное поведение человека (культура общения, дисциплинированность, культура внешности, культура речи и др.) формируются гораздо активнее при непосредственном вмешательстве педагога, занимающегося решением подобных задач на каждом занятии [1]. Кроме того, культура поведения, как неотъемлемая часть общей культуры человека, является, на наш взгляд, одним из основных показателей культуры личности и требует к себе гораздо более пристального внимания педагогов по части ее формирования [2].

Исходя из изложенного выше, возникает противоречие в необходимости решения воспитательной задачи, как составной части образовательного процесса, с одной стороны, и отсутствие активной реализации этого компонента на практике, с другой.

Проведенные нами исследования позволяют отчасти решить это противоречие включением в программу по физической культуре компонентов двигательной активности, позволяющих положительно решать воспитательную задачу урока и заставляющих педагога опосредованно включаться в решение этой проблемы. К такому виду активности следует отнести подвижные игры. Известно, что их воспитательный потенциал необычайно широк, недаром играм издревле уделялось большое внимание в воспитании подрастающего поколения во все исторические периоды развития нашего государства [4].

Исследования показывают, что целенаправленное решение воспитательной задачи на уроках, независимо от средств, влияет на развитие морально-волевых качеств учеников. Однако использование на уроках физической культуры со школьниками 11-12 лет подвижных игр создает более значимый прирост в проявлении выдержанности, самодисциплины, ответственности и самообладании (то есть качеств, составляющих дисциплинированность); культуры внешности и культуры речи (походка, движения, умение вести дискуссию, владение нормами литературного языка); культуры общения (доверие, доброта к людям, вежливость, внимательность, сочувствие, терпимость) [1].

Проведение на уроке подвижных игр с целью формирования названных выше качеств потребует от учителя проявления большого педагогического мастерства с целью превращения нравственных знаний у учащихся в поведение. Создание конфликтных ситуаций и ситуаций выбора используется в данном случае в качестве основного средства

воспитания.

А в качестве глобальной идеи, целенаправленная постановка и решение воспитательных задач учителем позволит приблизиться к идеальной цели – формирования личности с заданными свойствами [3].

Кроме того, выявлено, что при большем использовании подвижных игр дети заинтересованнее и активнее участвуют в процессе физического воспитания, их двигательная деятельность не сдерживается жесткими рамками стандартных упражнений, а прикладываемые усилия в процессе игры на фоне эмоций значительно возрастают, что и позволяет достичь в итоге более высоких показателей в развитии двигательных качеств. Наряду с этим, как показывает исследование, и эффективность усвоения материала на уроках, проводимых с использованием подвижных игр, является более результативной.

Исходя из этих данных, можно сделать следующие выводы:

1) решение воспитательной задачи урока зависит от роли и активности педагога;

2) поскольку подвижные игры значительно превосходят традиционные средства в решении воспитательных задач и способствуют решению задач образовательных и развивающих, необходимость их использования в образовательном процессе обоснована;

3) формируемые морально-волевые качества, составляющие основы нравственного поведения, требуют регулярного проявления в целях их превращения в нравственные свойства личности школьников, что в значительной мере позволяет обеспечить урок физической культуры при активном участии учителя.

#### **Литература:**

1. Абрашина И.В. Русские народные подвижные игры как средство воспитания нравственного поведения в процессе обучения: Дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2005. – 211 с.

2. Абрашина И.В., Попова Е.В. Культура поведения как основой показатель культуры личности школьника / Абрашина И.В., Попова Е.В. // Материалы научно-практической конференции «Физическая культура и здоровье студентов».—ГУП, 2008. — С. 76-79.

3. Абрашина И.В., Солдатова М.А. Роль физической культуры в формировании личности с заданными свойствами/ Абрашина И.В., Солдатова М.А. // Материалы Международной научной конференции «Формирование человека новой эпохи».— СПб, 2012. — С. 219-221.

4. Солдатова М.А. Развитие общественных спортивных организаций

Санкт-Петербурга и их роль в становлении физической культуры и спорта России (конец XIX века – 1917 г.г.): дис. ... канд. ист. наук. – СПб., 2004. – 198 с.

5. Пуни А.Ц. О структуре волевых качеств спортсмена и планирование их развития в процессе тренировки // Теория и практика физ. культуры. 1964. №3. С.27-31.

6. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов / Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Веткина З.Н. и др./ Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

Abrashina I.V., Popova E.V., Soldatova M.A. Osobnosti reshenija vospitatel'noj zadachi na uroke fizicheskoj kul'tury / I.V. Abrashina, E.V. Popova, M.A. Soldatova //Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 25-29.

© И.В. Абрашина, Е.В. Попова, М.А. Солдатова, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.

— ● —

УДК 37.01

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СПОРТ КАК ОБЪЕКТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ СМИ**

**Д.А. Сиджимова, Т. Димитров.** Медицинский университет (София, Болгария), e-mail: dsidjimova@mail.bg

**Резюме.** Физическая культура, являясь частью воспитания и развития личности, тесно связана с укреплением здоровья, с развитием основных двигательных навыков, с закаливанием, с формированием спортивного духа, с повышением работоспособности, а также с творческим долголетием и продлением жизни человека. Место СМИ в данном процессе особенно важно для утверждения знаний, идей и действий, направленных на физическое и духовное совершенствование. В последнее время в Болгарии развитию спорта придается большое



значение, что является причиной проведения множества кампаний для повышения физической активности и популяризации спортивных занятий.

*Ключевые слова:* СМИ, физическое воспитание, спорт.

Средства массовой информации (СМИ) не только транслируют достижения науки и культуры, но они являются и ключевым элементом в процессе формирования интеллекта подрастающего поколения. Следовало бы рассматривать гармоничное развитие личности как результат целостной целенаправленной стратегии, учитывающей значение семьи, школы и общества и использующей возможности СМИ для популяризации намеченных воспитательных целей и задач.

СМИ являются полифункциональной системой. В разных теоретических постановках акцентируются на различных по содержанию и количеству функциях СМИ, но в большинстве этих исследований указывается на наличие следующих основных функций:

- Информационная функция, которая связана с трансляцией общественно-значимых фактов и событий, причем необходимо соблюдение основного правила журналистики: „Факт неприкосновен, а комментарий свободен”.

- Социальная функция способствует: а) формированию человеческой индивидуальности в конкретный социально-исторический момент; б) интеграции общества; в) цивилизованному решению конфликтов; г) поддержанию общественных ценностей и норм; д) построению моделей поведения.

- Коммуникативная функция СМИ выражается в обогащении речевого фонда и культурного уровня аудитории.

- Воспитательная функция направлена на формирование мировоззрения, на отношение к общественно-значимым проблемам.

- Культурно-образовательная функция удовлетворяет потребность в информации из области культуры, науки, спорта и т. д.

- Развлекательная функция связана с уплотнением свободного времени и получением эстетического и духовного наслаждения.

- Рекламно-справочная функция воздействует посредством демонстрации прототипных образов и определенного стандарта жизни.

Исключительно полезен потенциал СМИ для формирования здорового образа жизни, для стимулирования физического развития, для

утверждения знаний, взглядов, идей, эмоций и действий, направленных на физическое и духовное совершенствование. Физическое воспитание является частью воспитания и развития личности и связывается с укреплением здоровья, с развитием основных двигательных навыков, с закаливанием, с формированием спортивного духа, с повышением работоспособности, творческого долголетия и продлением жизни человека, а также с организацией правильного распорядка дня и соблюдением правил гигиены. СМИ активно популяризируют основные методы физического воспитания, а именно туризм и спорт, а также способствуют выработке условных динамических стереотипов поведения и утверждают образ здоровой в духовном, эмоциональном и физическом отношении личности.

За последние два месяца (декабрь-январь 2014) в Болгарии наблюдается активная популяризация физической культуры и спорта при помощи СМИ. Это национальные инициативы и проекты, направленные на повышение физической культуры и формирование здорового образа жизни. СМИ являются средством транслирования данной информации, при этом следует отметить, что Интернет занимает первое место среди всех каналов распространения информации.

Одной из самых успешных кампаний, которая проводится в шестой раз (за предыдущие пять лет 12 000 детей воспользовались данной возможностью), является проект: «Научись кататься на лыжах». Министерство молодежи и спорта в сотрудничестве с Министерством образования и Болгарской федерацией по лыжному спорту организовала на данный зимний сезон бесплатное обучение 2840 детей с I-го по IV-ый класс (10). Это демонстрация современной политики менеджмента зимних видов спорта. Официальное открытие проекта прошло 19 января 2014 г. и совпало с проведением Мирового дня снега. Специальным гостем события был трехкратный олимпийский чемпион Альберто Томба. Общественный интерес и социальная польза обусловили отражение данной инициативы во всех национальных СМИ, а в Интернете можно было узнать подробности о том, каковы возможности принять участие в данном мероприятии.

Другой положительной инициативой, подтверждающей тенденцию в устойчивой национальной политике в области спорта и физического воспитания, является программа „Спорт для детей в свободное время“, которая реализуется в 64 болгарских городах в 2014 г. (11). В бесплатных занятиях спортом смогут принять участие 10 000 детей под руководством

квалифицированных специалистов спорта. Цель программы – создание мотивации у детей на участие в спортивных занятиях и укрепление их физической дееспособности, разнообразие и полноценное использование свободного времени и его заполнение полезной двигательной активностью. Основные электронные и печатные медиа в Болгарии анонсировали старт данной кампании, а на интернет странице Министерства молодежи и спорта находится информация и списки всех спортивных занятий в разных участвующих городах, даты и места проведения тренировок.

Толерантное, культурное и спортсменское поведение и отношение к другим является частью физической культуры и воспитания. В Болгарии стартовала кампания „Движение за язык без ненависти” (12), которая осуществляется в партнерстве правительственных и неправительственных организаций. Данная инициатива является частью проекта Совета Европы „Молодые люди против языка ненависти онлайн”, начавшегося в 2012 г. и продляющегося до 2015 г. Кампания направлена на борьбу с расизмом и дискриминацией, а основная цель связана с тем, чтобы молодые люди обладали определенными знаниями и компетенциями для выявления языка ненависти, а также с уверенностью в противодействии нарушителям прав человека, расизму, ксенофобии и агрессии. Основная часть проекта осуществляется в Интернете, так как он направлен на молодых людей в возрасте 13-30 лет, которые являются активными потребителями мировой сети, а там часто становятся объектом языка ненависти. Кампания стремится повысить осведомленность молодежи о рисках языка ненависти и стимулировать ее медийную и интернет-грамотность, а также повысить гражданскую активность при отстаивании прав человека он- и офлайн.

Современная тенденция в утверждении здорового образа жизни как гарантия долголетия, профессионального и личного успеха отдельного индивида и общества в целом неразрывно связана с формированием интереса к физической культуре и спорту. Существенное значение в процессе физического воспитания имеют СМИ, своим потенциалом информирующие массовую аудиторию и убедительным набором средств воздействующие на сознание адресатов. Для эффективности осуществления намеченных целей необходимо и активное проведение национальной политики для популяризации и утверждения спорта и порождения интереса к нему со стороны подрастающего поколения.

#### **Литература:**

1. Аустерман А. Педагогика на медиите, в сб. Антология по теория на възпитанието, съст. Л. Димитров, София, 1997 г., изд. „Веда Словена – ЖГ”, стр. 301 – 307.

2. Визев Кр., М. Визева. Някои аспекти на стареенето и трудоспособността. Социална Медицина, 2011, Т № 2, с. 23-26.

3. Визев Кр., Промени в нервната и хуморална регулация в онтогенетичен аспект, сп. Здраве и наука. №3, 2013. с. 10-12.

4. Мудрик А. Социална педагогика, Москва, 2003, изд. „Akademia”.

5. Петев Т. Аудитории на масмедиаите. Пъблик рилейшънс и реклама, София, 2000, изд. „Атлантис – ГК”.

6. Петрова Г. Педагогическото общуване. Здравен мениджмънт 2003. №4; с. 7-21.

7. Попов Т. Семейно възпитание. Семейството като възпитателна среда. Детерминанти, функции, задачи, стилове и методи на семейно възпитание. В: Педагогика. Теория на възпитанието. Учебник на студенти от ФОЗ, МУ-София. Под н. рък. и ред. на проф. Т. Попов. „Везни”. С., 2007. ISBN 978-954-9825-08-4.

8. Попов Т., П. Гацева, Г. Петрова, Д. Сиджимова. Состояние здоровья детей дошкольного возраста в 2002-2007г., Современный детский сад. 2008. №8; с. 20-23.

9. Радев Е., Кр. Визев, М. Визева. Видове подходи при определяне и изучаване на стреса, Тридесет и втора научно-технологична сесия, Контакт 2013, Интердисциплинарната идея в действие, ТЕМТО, София, 2013, с. 225-228.

10.

<http://mpes.government.bg/Pages/Press/News/Default.aspx?evntid=iSrK%2fWB8Za8%3d>

11. <http://www.sportal.bg/news.php?news=468602>

12. <http://www.nohate.bg>

Sidzhimova D. A., Dimitrov T. Fizicheskaja aktivnost' i sport kak ob#ekt vospitatel'noj funkcii SMI / D. A. Sidzhimova, T. Dimitrov //Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 30-34.

© Д. А. Сиджимова, Т. Димитров, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.

— ● —

**МЕДСЕСТРЫ НЕВРОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ  
УНИВЕРСИТЕТСКОЙ БОЛЬНИЦЫ  
ИМ. ЦАРИЦЫ ЙОАННЫ Г. СОФИИ О ВОЗМОЖНОСТИ  
ПРОДОЛЖИТЬ СВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

*Т. Попов, Х. Георгиева, И. Милев.* Факультет общественного здравоохранения (ФОЗ), Медицинский университет (София, Болгария), e-mail: larapt@abv.bg

Улучшение образования является одним из важнейших требований времени. Именно благодаря знаниям, благодаря профессиональному развитию, благодаря повышению качества обучения и самообучения отдельный индивид растет, и формируются не только его профессиональные, но и личные и творческие аспекты. Он приобретает новый вид, новую уверенность, новое место в обществе. Этот процесс имеет два аспекта. Естественно, с одной стороны, стоят соответствующие учебные заведения, которые обеспечивают возможности обучения, подготовки, переподготовки и повышения квалификации на основе полученной квалификации. Какие специалисты будут подготовлены, до какой степени они смогут соответствовать новым требованиям времени – является одним из приоритетов и стратегий самого государства. Потому что образование является мощным фактором в подготовке специалистов в различных областях жизни.

С другой стороны, это отношение самих субъектов, их личные желания процветания, профессионального роста и развития для освоения новых, более высоких позиций в социальной иерархии. Сам субъект является тем, кто имеет возможность выбора, самоопределения, реализации желаний личностного становления и позиционирования.

Все эти моменты выделяются с особой силой и значением, когда речь заходит о здравоохранении. Потому что роль отдельного субъекта, его личных достоинств и компетентности, его навыков, часто может иметь решающее значение для жизни пациента. Это мотивирует актуальность вопроса о непрерывном профессиональном развитии и совершенствовании медицинских работников, включая медицинских сестер. Их способность обучения, постоянного развития своих навыков, роста как профессионалов, несущих соответствующие обязанности очень важны. Это определяет поиск новых условий и форм обучения в течение

всей жизни, особенно в сфере здравоохранения и здоровья населения.

В нашем исследовании мы также берем за основу труды Магдалены Александровой о подготовке медсестер, о специфике и особенностях их непрерывной профессиональной подготовки и образования, что нашло отражение в монографии (1, София, 2007 г.).

### **ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В этом исследовании коллектив авторов ставит своей главной целью определение отношения медсестер, работающих на кафедре неврологии в Университетской больнице имени Царицы Йоанны г. Софии к квалификации, профессиональному развитию и своим возможностям для продолжения образования в различных формах. Мы постарались найти ответы на вопросы об их личной удовлетворенности своей профессиональной подготовкой, об их желании приобрести высшее образование, участия в квалификации и переподготовке. Изучалось мнение опрошенных медсестер о возможных формах непрерывного образования и их эффективности, результатах, которые они ожидают сейчас или в долгосрочной перспективе.

Особое внимание уделяется проведенным ФОЗ тематическим курсам и их удовлетворенностью от них для их будущего выбора.

### **КОНТИНГЕНТ И МЕТОДОЛОГИЯ**

Социологическое исследование проведено при использовании стандартной анкеты, разработанной проф. Т. Поповым по 18-ти темам смешанного типа. Исследование было проведено в сентябре 2013 года.

Исследование охватывает в общей сложности 34 медицинских сестры кафедры неврологии Университетской больницы имени Царицы Йоанны г. Софии. Все они женщины.

Средний возраст охваченного контингента 45 лет.

Средний опыт работы опрошенных 21,4 лет, из них почти сто процентов по специальности.

По уровню образования преобладает степень бакалавра (79,4%): магистров 15%, в то время как со средним и неполным высшим образованием – по одному человеку (3%).

Со специальностью медсестры оказались большинство опрошенных – 88,2 %, со специальностью «Управление здравоохранением» – 6 % и 3% – с другим образованием.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Данные, полученные в этом исследовании, в значительной степени созвучны с результатами других наших исследований, проведенных в последние годы (3, 4).

Медсестры Клиники по неврологии при Университетской больнице им. Царицы Йоанны в основной своей части удовлетворены качеством и уровнем их профессиональной подготовки и знаний – 82%. Среди остальных 12% ответили на этот вопрос уклончиво – «частично», всего 6% дали отрицательный ответ. Ответы на этот вопрос отражены на рисунке 1.

Как логическое продолжение предыдущего вопроса получаем ответы респондентов о том, что они думают по поводу, должны ли они продолжать свое профессиональное развитие и образование (см. рисунок 2). Здесь 88% опрошенных дали утвердительный ответ, убеждены в необходимости и полезности дальнейшего обучения в различных высших учебных заведениях, что будет иметь положительное влияние на их общее профессиональное развитие и личностное самоутверждение. Проценты не согласных с этим заявлением и колеблющихся – только 6%.

Рис. № 1

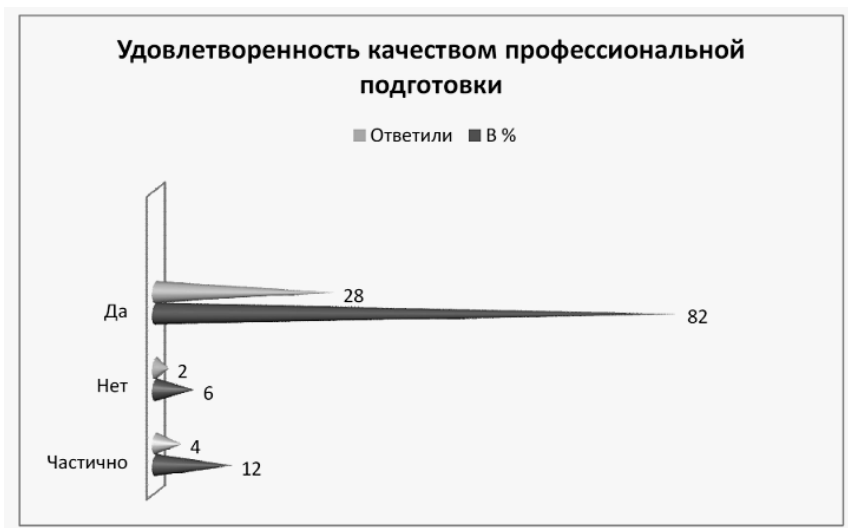


Рис. №2



Тот же исключительно высокий процент медсестер – 88 %, уверены, что непрерывное образование будет способствовать повышению качества и их компетенции, как профессионалов, но только 12% считают, что это может случиться частично. Отрицательный ответ на этот вопрос вообще отсутствует.

В таблице 1 представлены ответы опрошенных об их предпочтениях в формах, через осуществление которых можно достичь повышения квалификации и их компетенции как профессионалов. В рейтинге ответов самой большой группой являются те, кто выбрал бы участие в различных учебных курсах повышения квалификации – 79%. Затем те, кто желает продолжить свое образование на более высоком уровне – 38%, а 24 % рассчитывают на их участие в разработках научно-исследовательских проектов, конференций и других подобных мероприятиях. Только 6% определяет самообучение как форму, которая обеспечит улучшение их профессиональных навыков. Ответы на этот вопрос превышают сто процентов за счет возможности дать несколько вариантов ответов.

Радует тот факт, что впечатляюще большой процент опрошенных (при этом анонимных) нашли понимание и поддержку со стороны их руководителей для повышения их квалификации. Из таблицы 2 видно, что такое положительное отношение отмечают 91 % опрошенных и только 9%



встречают только «частичное» понимание и помощь в их стремлении для продвижения по службе, а негативные ответы отсутствуют!

Таблица № 1

<b>Предпочтительная форма повышения квалификации и компетентности</b>				
	Обучение на более высокой профессиональной ступени	Участие в квалификационных, переквалификационных и других подобных курсах	Участие в разработках научных проектов, темах и др.	Самоподготовка
Отвечили	13	27	8	2
%	38	79	24	6

Таблица № 2

<b>Получают ли понимание и поддержку со стороны своих руководителей для повышения их квалификации</b>			
	да	нет	частично
ответили	31		3
%	91		9

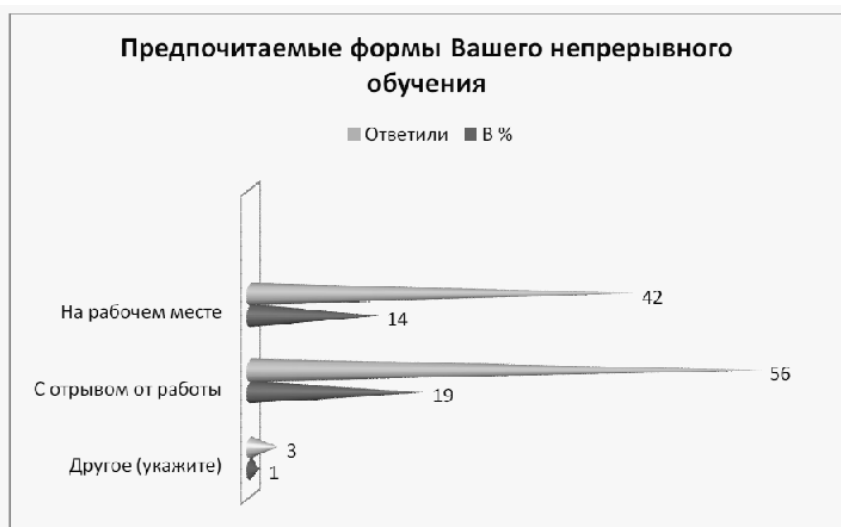
Почти равномерно распределены ответы участников опроса-анкеты о том, как осуществлять непрерывное обучение, с небольшим большинством те, кто решил получить его «с отрывом от работы» – 56%, против 42% – «на рабочем месте». Только один опрошенный (3%) дает другой ответ (см. Рис. 3).

А по поводу того, в какой области и профессиональной сфере опрошенные желают продолжить свое профессиональное совершенствование образования, самая большая доля тех, кто выражает желание сделать это там, где они работают и сейчас – 35%. Другие ответы были: в сфере здравоохранения – 9%; в сфере психологии – 6%, неврологии, кардиологии и токсикологии – 3%; медицины – 3%; электрофизиологии – 3% и т.д.

Курсы последипломной квалификации, которые ежегодно проводятся на факультете общественного здравоохранения, и, в частности, на кафедре Медицинского образования являются очень хорошей формой, доказавшей свою эффективность в предоставлении студентам новых знаний, чтобы ознакомить их с самой последней информацией в различных областях теории, практики и методики, в провоцировании креативности и желания к самосовершенствованию (7, 8). Эти курсы различаются по длительности – как правило, короткие, трехдневные, еженедельно или раз в две недели и с очень богатым

тематическим объемом. Радует тот факт, что эти курсы представляют большой интерес и имеют очень положительную оценку со стороны участников и вызывают желание на основе удовлетворения ими для новых включений в подобные курсы (там же).

Рис. №3



Абсолютно однозначны и подтверждающие полезность проведения таких курсов ответы их участников в настоящем исследовании. Таким образом 100% опрошенных медсестер кафедры неврологии подтверждают, что они вовлечены в различные курсы для послевузовского образования. Особенно приятным является тот факт, что 100% опрошенных заявляют, что они были интересными и очень полезными. Если возможно, то и в будущем 97% опрошенных медсестер желают быть включены в курсы последипломного образования.

Мы находим еще один положительный аспект, который является результатом хорошей организации, точного выбора темы и эффективности в осуществлении различных форм непрерывного образования, подготовки и переподготовки медицинских сестер. Может быть, сравнительно не очень высока, но все-таки существует значительная доля в ответах тех, кто убежден, что у них есть желание для научной работы и написания докторских диссертаций – 18%. Другие 9% не определились в этом направлении, что доказывает, что через возможности, хорошую

организацию и успешное мотивирование к деятельности и творчеству можно добиться успешной научной деятельности, что имеет значение в научной, методической и особенно в прикладной науке практического плана. А это приносит удовлетворение отдельным лицам, а также личностный рост и позиционирование в обществе в целом.

## РЕЗЮМЕ И ВЫВОДЫ

В качестве общей тенденции, установленной в результате изучения взглядов и возможностей непрерывного образования медсестер кафедры неврологии университетской больницы им. Царицы Йоанны, на первом месте стоит наличие деятельности, выраженной в стремлении среди опрошенных к дальнейшему образованию для развития в профессиональном и личном плане. Для всего этого они получают полное понимание и конкретную поддержку от руководства кафедры неврологии.

Показательны и конкретные ожидания, которые опрошенные отмечают. Таким образом, при конкретном ответе на этот вопрос медсестры надеются на улучшение их профессиональной квалификации (82%); на удовлетворение их желания получить новые знания и освоить новые навыки (41%); на реализацию возможностей для решения конкретных проблем в их собственной практике (38%) и т.д. (см. Таблицу 3). Ответы превышает сто процентов, так как были возможны несколько альтернативных ответов. Есть такие, которые среди стимулов, которые оправдывают продолжение обучения, указывают и возможность получения более высокой заработной платы за свой труд (41%).

Таблица № 3

Ожидаемые результаты непрерывного обучения							
	Эффективное управление бригады сестер	Хорошие возможности при решении конкретных проблем в Вашей практике	Повышение профессиональной квалификации	Получение более высокого образовательного ценза и социального статуса	Удовлетворение желания получения новых знаний и новых навыков	Получение более высокой заработной платы	Эффективные возможности управления здравоохранением
Отв-тили	10	13	28	9	14	14	5
%	29	38	82	26	41	41	15

Здесь мы уже упомянули высокую оценку и удовлетворение опрошенных медсестер кафедры неврологии от их участия в различных

курсах, организованных факультетом общественного здравоохранения и предпочитаемые темы обсуждаемых вопросов.

Относительно продолжительности курсов опрошенные на первом месте выбирают курсы продолжительностью от 6 до 10 дней – 48 %, далее, в течение 5 рабочих дней – 30%; от 11 до 15 дней – 13% и более чем 15 дней – 9%.

Опрошенным была предоставлена возможность высказать свои конкретные рекомендации по оптимизации общей производительности с точки зрения непрерывного обучения и возможностей для повышения квалификации и переподготовки. Здесь в первую очередь подчеркивается необходимость «сделать курсы о всех новых разработках в профессии, даже если это всего лишь сайт». Большинство респондентов также согласны с тем, что они имеют еще больший доступ к профессиональной подготовке. Также была выражена готовность медицинских сестер к тому, чтобы иметь возможность знать, как работает «реанимация в нашей области в любой европейской стране», что имеет смысл при освоении нового опыта и инновационных практик.

Как основной вывод можно сделать определение, что медсестры кафедры неврологии Университетской больницы им. Царицы Йоанны имеют желание развивать карьеру, что показывает и позитивное отношение к постоянно действующим курсам подготовки. У медсестер есть поддержка и помощь как их руководителей, так и их учителей.

В будущем можно экспериментировать с более привлекательными формами обучения, а также организовать и возможности для самостоятельной научной работы медсестер, для их активного участия в экспериментальной работе кафедры здравоохранения в Медицинском университете Софии.

#### **Литература:**

1. Александрова, М. Съвременни тенденции в обучението на медицинските сестри, София, 2007.

2. Петров, П., М. Атанасова. Образованието и обучението на възрастните, София, 1999 г., изд. "Веда Словена - ЖГ".

3. Попов, Т. Студентът като субект на обучението, София, 2006, изд. "Везни".

4. Попов, Т. Обучаващият се в сферата на общественото здраве, Диагностични аспекти, Хабилитационен труд. София, 2006.

5. Попов, Т., В. Гюрова, К. Герджиков, съавт., Педагогика, втора част Дидактика, София, 2005, изд. "Типографика".

6. Попов, Т., Ж. Христов, П. Балканска, съавт. Медицинска педагогика, второ издание, Габрово, 2011, изд. "ЕКС-ПРЕС".

7. Попов, Т., Л. Чакърова-Гатева, Н. Петров, С. Младенова. Следдипломната педагогическа квалификация на преподаватели от висшите медицински училища – медицински характеристики и удовлетвореност от курсовете, сп. "Образование", 2006, кн. 3, стр. 53 – 59.

8. Попов, Т., Трендафилова П., Милев И.. Курсовете за СДО на катедра "Медицинска педагогика" през учебната 2012/2013 г. – резултати, удовлетвореност на участниците и перспективи, сб. Материали от XXXI научна сесия на ИНГА, София, 2013, изд. "ТЕМПО", стр. 29 – 33.

*Popov T., Georgieva H., Milev I. Medsestry nevrologicheskoy kliniki Universitetskoj bol'nicy im. Caricy Ioanny g. Sofii o vozmozhnosti prodolzhit' svoe obrazovanie / T. Popov, H. Georgieva, I. Milev // Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 34-42.*

© Т. Попов, Х. Георгиева, И. Милев, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.

— ● —

УДК 610:37

## **РОЛЬ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ В ВМУ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-КЛИНИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Н.Г. Иванова, А.Н. Андонова, М. Пенкова**, Тракийский университет,  
Медицинский факультет (Стара Загора, Болгария),  
e-mail: andonova\_a@dir.bg

**Резюме.** Профессионально-клиническое мышление будущего медицинского специалиста формируется в ВМУ при помощи разных форм обучения. Преподаватели должны подыскивать методики до дипломной стажировки и семинара, и занять свое место в ходе формирования профессионально-клинического мышления у будущих специалистов-медиков.

*Ключевые слова:* студенты, формы обучения,

профессионально-клиническое мышление.

**Введение.** Применение разных форм обучения в ВМУ в зависимости от педагогической цели характеризуется специфической организацией и предварительной подготовкой, соответственным способом проведения, целью и задачами. Обязательным условием является соблюдение принципов логичности, последовательности, систематичности и пр. Таким образом, новое учебное содержание осваивается студентом надолго и „достраивает“ предыдущее. Каждая форма организации обучения в ВМУ ставит себе целью спровоцировать познавательную активность студента и творческое мышление, развить ментальные способности анализировать и синтезировать информацию, формировать качества личности и практические умения, присущие медицинской профессии. Профессионально-клиническое мышление будущего медицинского специалиста формируется в ВМУ, но совершенствуется в ходе дальнейшего обучения, самовоспитания и саморазвития.

Специалист в области медицинских забот и здоровья общества должен: оказывать качественную медицинскую помощь; соблюдать индивидуальный подход к любому пациенту; соблюдать принципы морально-этического поведения в своей профессиональной деятельности; проводить просветительскую работу в области охраны здоровья; принимать участие в разработке и проведении проектов, связанных с охраной здоровья и семейным планированием и пр.

Все формы организации и методы обучения в ВМУ направлены на формирование гармонически развитой личности, обладающей профессиональной компетентностью и мотивацией личного вклада в улучшение здоровья общества.

Материалы и методы: Цель анализа – раскрыть роль форм обучения в ВМУ для формирования профессионально-клинического мышления специалиста в области медицинских забот и здоровья общества.

Для достижения этой цели анализа были сформулированы следующие задачи:

Изучить мнение и отношение студентов на предмет роли форм обучения в ВМУ для формирования профессионально-клинического мышления.

Проделать сравнительный анализ и обобщить мнения респондентов, что касается задач исследования.

Объектом настоящего исследования стало обучение студентов в области медицинских забот и здоровья общества.

Предметом настоящего исследования стали формы обучения в ВМУ и их роль в ходе формирования профессионально-клинического мышления специалиста в области медицинских забот и здоровья общества.

Данное исследование было проведено в период 2012-2013 гг. на территории г. Стара Загора, во Фракийском университете. Группы обследованных лиц: студенты (I-IV курс) специальностей „Акушерка“, „Медицинская сестра“, „Специалист по реабилитационной работе“, „Управление здравоохранением“ – в общей сложности 200 человек.

В ходе работы использовался непосредственный индивидуальный опрос. В целях социологического исследования лиц на предмет роли форм обучения в ВМУ при формировании профессионально-клинического мышления были разработаны специальные анкетные карточки, в которые вошли вопросы, соответствующие цели анализа. Анализ проводился среди 200 студентов.

Результаты и обсуждения: В настоящем исследовании было проанализировано мнение студентов на предмет роли учебных форм в ВМУ для формирования профессионально-клинического мышления будущего медицинского специалиста. Всем опрошенным лицам была предоставлена возможность классифицировать по степени значимости (от 1 до 5) наиболее использованные формы организации процесса обучения.

По мнению опрошенных лиц, учебной формой, имеющей наибольшее значение для формирования профессионально-клинического мышления, является „учебно-практическое занятие“ (38%). По специальностям: „Акушерка“ (39,06%), „Медицинская сестра“ (30,48%), „Реабилитатор“ (48,71%) и „Управление здравоохранением“ (46,66%). Эта учебная форма имеет целью овладение практическими умениями и навыками, освоение разных моделей общения с пациентами, формирование и развитие умений работы в команде, способности управлять конфликтами и справляться в срочных ситуациях и пр. Не на последнем месте формируются и развиваются качества личности: ответственность, сообразительность, профессионализм, мотивация, ловкость, наблюдательность, находчивость, самооценка, самоуправление и пр.

На второе место опрошенные лица ставят „лекцию“ в качестве учебной формы, оказывающей влияние при формировании

профессионально-клинического мышления будущего медицинского специалиста (30,5%). По специальностям: „Акушерка“ (28,12%), „Медицинская сестра“ (32,92%), „Реабилитатор“ (68,42%) и „Управление здравоохранением“ (20%). При этой организационной форме преподаватель излагает словами новое учебное содержание. Стойкое усвоение теоретических знаний студентом зависит от таких факторов, как „искусство“ лектора привлечь внимание аудитории, поддержать научный тезис собственным мнением и отношением, способность направить свое внимание и принимать активное участие со стороны студента и пр. Лекция способствует формированию профессионально-клинического мышления будущего медицинского специалиста, так как ставит акцент на качества личности, такие как: сознательность, аналитичность, креативность, инициативность, целеустремленность, последовательность, любознательность, культурность, образованность и пр.

Учебная форма „клиническая практика“ выбрана 50-ю опрошенными лицами. По специальностям: „Акушерка“ (25%), „Медицинская сестра“ (29,26%), „Реабилитатор“ (17,19%) и „Управление здравоохранением“ (20%). При этой учебной форме студент применяет свои знания и практические умения в реальной клинической обстановке. Работа с реальным пациентом может создать условия профессиональной неуверенности в ходе оказания медицинских забот. Преподаватель должен организовать и контролировать работу студента. Эта учебная форма способствует усовершенствованию практических умений, развитию коммуникативных способностей, умения работать в команде, быстрым реакциям в срочной ситуации и пр. Формируются и развиваются специфические для медицинской профессии качества личности – этичность, милосердие, общительность, организованность, профессионализм, ответственность, смекалка, самооценка, самоконтроль и пр.

Учебными формами, которые, по мнению опрошенных лиц, играют наименьшую роль в формировании профессионально-клинического мышления, являются «преддипломная стажировка» (4,5%) и „семинар“ (2%).

Выводы и рекомендации:

В ходе анализа данных в результате исследования было установлено, что, по мнению студентов, для формирования профессионально-клинического мышления учебной формой наибольшего значения является учебно-практическое занятие (38%), за ним следуют



лекция (30,5%) и учебная практика (23%). Небольшая часть опрошенных считают, что преддипломная стажировка (4,5%) и семинар (2%) способствуют формированию у них профессионально-клинического мышления.

Перед преподавателями стоит задача искать методики для превращения преддипломной стажировки и семинара в учебные формы, способствующие активизации и поощрению студентов создавать в себе профессионально-клиническое мышление в реальной и симулированной рабочей среде.

Литература:

1. Попов, Т. и др., Медицинское образование, учебник для студентов факультета общественного здравоохранения, "Екс-прес", Габрово, 2011.

2. Попов, Т. и др., Образование. Теория образования, Дидактика, II часть-учебник для студентов факультета общественного здравоохранения - Медицинская, ИИК "Весы", София, 2009.

3. Попов, Т. и др., Образование - Теория образования – I часть-учебник для студентов факультета общественного здравоохранения - Медицинская, ИИК "Весы", София, 2007.

*Ivanova N.G., Andonova A. N., Penkova M. Rol' form obuchenija v VMU dlja formirovanija professional'no-klinicheskogo myshlenija studentov v oblasti zdravoohranenija i obshhestvennogo zdorov'ja / N.G. Ivanova, A. N. Andonova, M. Penkova //Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 43-47.*

© Н.Г. Иванова, А.Н. Андонова, М. Пенкова, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.

— ● —

УДК 351/354(584)

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ**

**Ш. И. Нурмурадова**, Бухарский инженерно-технологический институт (Бухара, Узбекистан), e-mail: psixologiya\_jurnali@rambler.ru

В настоящее время всё больше внимания в учебном процессе уделяется инновациям. Инновации в педагогической деятельности также как и

в производстве, прежде всего, означают нововведения, обновление, изменение существующих педагогических технологий, применяемых в учебном и воспитательном процессах.

Нововведения, или инновации, характерны для многих профессиональных деятельностей человека и поэтому естественно становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Инновации сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта отдельных работников и целых коллективов. Этот процесс носит различный характер, но чаще всего управляемый.

Целями инновации в образовании являются:

- обеспечение высокого уровня интеллектуально-личностного и духовного развития студента;
- создание условий для овладения им навыками научного стиля мышления;
- научение методологии нововведений в социально-экономической и профессиональной сферах;
- формирование устойчивого интереса к выбранной профессии, а также к инновационной инициативе.

Основным критерием инновации выступает новизна, имеющая равнозначное отношение, как к оценке научных педагогических исследований, так и передового педагогического опыта. Поэтому для педагога, желающего включиться в инновационный процесс, очень важно определить, в чем состоит сущность предлагаемого нового, каков уровень новизны. Для одного это может быть действительно новое, для другого оно таковым может не являться. В этой связи необходимо подходить к включению преподавателей в инновационную деятельность с учетом добровольности, особенностей личностных, индивидуально-психологических характеристик. Возможность творческого применения инновации в массовом опыте рассматривается как критерий оценки педагогических инноваций. В действительности если ценная педагогическая идея или технология остается в рамках узкого, ограниченного применения, обусловленного особенностями и сложностью технического обеспечения или спецификой деятельности педагога, то вряд ли в данном случае можно говорить о педагогическом новшестве. Инновация представляет собой комплекс взаимосвязанных процессов и является результатом концептуализации новой идеи, направленной на решение проблемы и далее - к практическому применению нового явления. В качестве педагогических инноваций в учебном процессе могут выступать: содержание учебного материала, технические средства, педа-

гогические технологии и т.д. Остановимся подробнее на инновационных технологиях. К инновационным технологиям обучения относятся интерактивные технологии обучения, технологию проектного обучения и компьютерные технологии.

Традиционный образовательный процесс в вузе дает студентам учебные знания, но привязка этих знаний к конкретной профессиональной деятельности происходит эпизодически, например, во время курсовой, преддипломной или производственной практик. Таким образом, овладение студентом реальными профессиональными знаниями и качествами в этих условиях является процессом сложным. Инновационное же образование ориентированно на формирование профессиональных знаний и качеств в процессе освоения инновационной динамики, например, в процессе освоения типичных инноваций через электронную хрестоматию, где представлены типичные инновации, демонстрирующие ход развития данной профессиональной сферы деятельности, собраны профессиональные задачи интегрального типа. Таким образом, понятие профессионализма становится интегральным качеством выпускника, которое он синтезировал сам в процессе своего обучения. Осознание студентом себя как профессионала влияет на исход образовательного процесса, поскольку активизирует мотивацию саморазвития, что, в свою очередь, превращает процесс обучения в источник удовлетворения потребностей развивающейся личности. В интерактивных технологиях обучения существенно меняются роли обучающего и обучаемых, а также роль информации.

Рассмотрим некоторые формы и методы технологий интерактивного обучения.

Проблемная лекция предполагает постановку проблемы, проблемной ситуации и их последующее разрешение. В проблемной лекции моделируются противоречия реальной жизни через их выражение в теоретических концепциях. Главная цель такой лекции - приобретение знаний учащимися при непосредственном действенном их участии. Среди смоделированных проблем могут быть научные, социальные, профессиональные, связанные с конкретным содержанием учебного материала. Постановка проблемы побуждает учащихся к активной мыслительной деятельности, к попытке самостоятельно ответить на поставленный вопрос, вызывает интерес к излагаемому материалу, активизирует внимание обучаемых.

Семинар-диспут предполагает коллективное обсуждение какой-либо проблемы с целью установления путей ее достоверного решения. Семинар-диспут проводится в форме диалогического общения его участников.

Он предполагает высокую умственную активность, прививает умение вести полемику, обсуждать проблему, защищать свои взгляды и убеждения, лаконично и ясно излагать мысли. Функции действующих лиц на семинаре-диспуте могут быть различными.

Учебная дискуссия - один из методов проблемного обучения. Она используется при анализе проблемных ситуаций, когда необходимо дать простой и однозначный ответ на вопрос, при этом предполагаются альтернативные ответы. С целью вовлечения в дискуссию всех присутствующих целесообразно использовать методику кооперативного обучения (учебного сотрудничества). Данная методика основывается на взаимном обучении при совместной работе учащихся в малых группах. Основная идея учебного сотрудничества проста: учащиеся объединяют свои интеллектуальные усилия и энергию для того, чтобы выполнять общее задание или достичь общей цели (например, найти варианты решения проблемы). Технология работы студенческой группы при обучающем сотрудничестве может быть следующей:

- постановка проблемы;
- формирование малых групп, распределение ролей в них, пояснения преподавателя об ожидаемом участии в дискуссии;
- обсуждение проблемы в микрогруппах;
- представление результатов обсуждения перед всей студенческой группой;
- продолжение обсуждения и подведение итогов.

«Мозговой штурм» ставит своей целью сбор как можно большего количества идей, освобождение студентов от инерции мышления, активизацию творческого мышления, преодоление привычного хода мыслей при решении поставленной проблемы. «Мозговой штурм» позволяет существенно увеличить эффективность генерирования новых идей в студенческой группе. Дидактическая игра выступает важным педагогическим средством активизации процесса.

Контроль усвоения знаний осуществляется с целью успешного усвоения учебного материала студентами и эффективного использования педагогом методов обучения. Контроль знаний позволяет корректировать и совершенствовать процесс обучения, осуществлять индивидуальный подход в обучении, следить за ходом усвоения знаний, успехами студентов.

Система контроля знаний включает следующие виды контроля: оперативный (текущий), или поурочный, т.е. осуществляемый в ходе урока

и его конце; тематический - проводимый после завершения темы; рубежный - после завершения раздела курса или группы тем; итоговый - после завершения всего курса или предмета.

Знаковое место в процессе обучения занимает устный контроль, т.е. устный ответ студентов при опросе. Письменный контроль проводится в виде письменной контрольной работы. При рубежном и итоговом контроле используют проверку знаний в форме письменной контрольной работы.

Оценка знаний студентов необходима педагогу как показатель индивидуальных успехов в обучении каждого студента, а учет текущих оценок для осуществления управления процессом обучения. Основными показателями уровня знания являются осмысленность, правильность, объем, точность, прочность, системность, действенность.

Одной из целей оценки является мотивация, направленная на стимулирование учебной деятельности студентов.

При оценке успеваемости учитывают прочность и сознательность усвоения важнейших учебных элементов программы, знание и понимание взаимосвязи изучаемых явлений, законов, закономерностей и правил, определения понятий, умения применять теоретические знания к решению практических задач и др.

Широкое применение в образовательном процессе нашел тестовый контроль знаний (английское test - испытание, проба). Управление учебно-познавательной деятельностью студентов в процессе овладения ими профессией предполагает применение методов, позволяющих объективно оценивать результаты усвоения знаний, формирования навыков и умений.

Одним из видов объективного контроля является тестовый контроль, состоящий в использовании стандартизированных учебных заданий (тестов) и эталонных ответов. Тестовый контроль позволяет создать автоматизированную контрольно-обучающую программу.

### **Литература:**

1. Использование инновационных технологий в процессе преподавания педагогических дисциплин [Электронный ресурс] <http://ntfmfkonf.ucoz.ru>

2. Слостенин В., Исаев И. и др. Педагогика: Учебное пособие [Электронный ресурс] <http://www.gumer.info>

3. [Электронный ресурс] <http://www.kalitva.ru/133371-kontrol-i-ocenka-usvoeniya-znanij.html>

Nurmuradova Sh. I. Innovacionnye pedagogicheskie tehnologii v VUZe

pri podgotovke specialistov / Sh. I. Nurmuradova// Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. – 2013. - №4. – S. 52-56.

© Ш. И Нурмурадова, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.

— ● —

УДК 37.01

## ПРАКСИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ТЕХНОЛОГИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ

**Е. Д. Божкова**, Югозападный университет им. Неофита Рильского  
(Благоевград, Болгария), e-mail: emboj@abv.bg

**Резюме:** В статье проанализированы некоторые главные проблемы в технологическом образовании, которые определяют его восприятие как активную учебную практику. Автор описывает главные тенденции в интеллектуальном и ориентируемом на практику образовании, представляет анализ реальных технологических действий учащихся.

**Ключевые слова:** технологическое образование, глобальный и искусственно создаваемые проблемы в технологическом образовании, изучение действий, практические действия, технологические методы, технологический проект.

Проблемы технологического обучения как образовательной практики, не только в нашей стране, но и в других странах характеризуются неравномерным ростом развития. Эта тема часто являлась неприоритетной или ею необоснованно пренебрегали из-за применения незрелых идей об интеллектуальности и академичности школьного общего образования. Компенсации этого образовательного дефицита надо искать в направлении максимизации не только его качественных содержательных потенциалов, а также и процессуальных. Однако у максимизации связи между этими одинаково существенными характеристиками есть как общепедагогические, так и довольно специфические особенности. Обычно, в праксиологи-

ческом аспекте, технологические обучающие деятельности ориентируются, как правило, на два подхода:

- первый – *исследовательский* – к нему относятся наблюдение, исследование, экспериментирование, анализ, оценка;

- второй – *практическое осуществление* замысла, который включает соответствующие элементы понимания, проектирования, конструирования, выработки и применения.

Часто первым подходом пренебрегают, и не столько умышлено, как из-за наложенного рефлексивного мнения, что он существенен главным образом для обучения природным наукам, и соответственно необычен для технико- технологического обучения. Однако, по мнению современной научной рефлексии, нужно иметь в виду, что аналитические исследовательские способности и деятельности, которые интеллектуальны в своей сущности, являются основой поливалентной интерпретации технологической действительности в аспектах ее утилитарного и антропологического восприятия. Поэтому, эти деятельности нужно здесь связать с технологической ориентацией законченной деятельности и не целеполагать их только как теоретический базис, хотя он и исследовательски задуман.

Второй, практический подход, можно сказать, просходит из классического, общепедагогического принципа связывания обучения с практикой и с жизнью. Однако в отличие от нашей образовательной традиции последних десятилетий, где практика и жизнь воспринимались как имажинерная категория, у этого подхода в западно-европейской практике есть ясно обособленные, дифференцированные уровни – глобальный и синтетический.

- *глобальный уровень* - это непосредственный и эмпиричный образовательный подход ко всем аспектам, присущим данной области практического приобщения к технологиям.

Это одно из оснований в некоторых странах не обособлять технологическую подготовку как отдельный учебный предмет (о чем уже шла речь), так как считается, что смысл ее поливалентности и интегральности являются задачей всех образовательных направлений.

- *синтетический уровень* реализуется тогда, когда речь об усвоенном или уже созданном, о том, чтобы применить или включить это, при принятии определенных жизненных решений.

Здесь включаются понятия как „технологический проект” - это объективное и детализированное выражение целей, условий, способов, ограничения осуществления идеи и понятия „производственный договор”, который представляет взаимное обвязывание участников с обязательством поступать сообразно требованиям проекта. У этих двух понятий есть тактическое *методическое значение* для организации методической практики, потому что они воспроизводят, моделируют элементы социально-технологических процессов в сфере производства товаров и услуг. Их объем, в сущности, довольно выше, потому что в этом случае объективно технологическое имеет контакт с интенционально педагогическим, так как именно договор, возникший на основе технологического производственного проекта, определяет деятельность учеников как группы, деятельностный характер преподавания и обучения. Дифференцируется роль и ответственность каждого ее члена – учителя, отдельных групп, учеников.

Принято, что когда эти образовательные понятия - технологический проект и производственный договор – ясно педагогически осознаны, формализованы и точно применяются и, в то же время, они сочетаются с богатым практическим опытом, достигаются высокие учебные результаты. Эти базовые структуры придают технологический характер знаний с исследовательским направлением в школе и особенно вне нее.

В сущности, все составные величины технологического обучения в школе надо связать с реальностями в действительно существующих областях социальной активности. Это относится не только к изучаемым объектам, а и к проектам и конкретным учебно-производственным задачам. Следовательно, учебную деятельность надо рассматривать как отражение социальной практики. Эти стратегические линии дают основное педагогическое понимание реализации активного деятельностного обучения.

### **Транспозиция учебная деятельность – практическая деятельность**

Здесь рассматривается взаимная связанность и согласованность этих двух процессов, которые не только присущи технологическому обучению, но и предполагают специальное отношение к смыслу их связи.

Дидактическая сущность технологического обучения довольно много сильно отличается от характерного для гуманитарной подготовки в ее классическом смысле академичности. Образовательное содержание не подчиняется только педагогическому умыслу, потому что у него одинаковую тяжесть должны иметь объективные факторы практической деятельности учеников: тематика, процессуальная организация,



ресурсное обеспечение, социальные роли и особенно, когда практическая деятельность рассматривается как вид проектной (производительной) организации обучения. Специфика технологического обучения содержится в нетипичном для других учебных направлений и взаимодействии между:

- социальным производством технологического познания как объективной человеческой *технологической практики (опыта)*, и
- *учебной деятельностью* как преднамеренным обучающим воздействием.

Специфика технологического обучения в том, что оно имеет характер не редуцированного образа (производственной практики в обучающих воздействиях), из некоторой объективной (хотя и технологической) действительности, а педагогически осознанной и *управляемой транспозиции между двумя элементами*. Это важно как понимание, потому что разница между объективным технологическим опытом и учебной деятельностью учеников императивна, но внимательно обдумана и содержательно детализирована, если хотим, чтобы ученики действительно осуществляли практическую деятельность, а не просто делали учебные упражнения. Это теоретически обозначает, что ведущую функцию в этой связи имеет технологический опыт, определяющий смысл транспозиции.

С другой стороны надо признать что, чтобы осуществить действительную практическую (проектную) деятельность, нужны условия, которые одновременно должны быть и опирающимися и задерживающими факторами, связанными с обучающей школьной средой как готовностью и возможностью учеников и учителей, школьной институции, учебным временем, материальными и информационными ресурсами, стандартизированным требованиями учебной программы, характерной для социально-экономической среды и региона. Комплексное влияние этих факторов определяет в сущности выбор данной *технологической практики*.

Рекомендуется постепенно включать и развивать деятельности, в расширяющейся области технологического обучения, которые ориентированы сообразно точкам зрения, на которые полагается технология. Для этой цели можно иметь ввиду три критерия:

- 1) Введение новой техники и информационной технологии;

2) Анализ технической, социальной и исторической точки зрения трудовой деятельности;

3) Создание понятий из области технологии.

Понятия, которые нужно было бы дидактически разработать, связываются следующим общим познанием:

- функции рабочих механизмов и используемых материалов, а в это время разница между ними является фундаментом технических решений;
- материалы и формы – свойства материалов, особенности форм;
- характерные специфичные промышленные деятельности;
- принципы деятельности технологичной линии – технологическое (функциональное) разделение труда;
- экономические, подрядческие и социальные взаимоотношения;
- цифровые технологические решения и разнообразие товаров и услуг.

Утверждают, что «без усвоения минимума концептуальных конструкции нельзя говорить с чистой совестью о технологичном обучении» [Мартинан, 95]. Дифференцирование обучения в зависимости от возраста учеников, как у нас, так и в европейской обучающей практике, развертывается технологическими деятельностью в хозяйстве (как домашнее хозяйство) и мануально совершаемыми операциями связанными с организованным, экономически детерминированным производительным трудом, промышленным производством и услугами.

#### **Литература:**

1. Божкова, Ем. (2007) Технологичната подготовка-частнопедagogическа проблематика. Благоевград: Изд. Корект.

2. Мартинан, Ж.(1995) Крайни цели и особености на технологическото обучение пред прага на XXI век. *Перспективи*, 93.XXV.1.

Bozhkova E. D. Praksiologicheskij podhod k tehnologicheskomu obucheniju / E. D. Bozhkova // Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. – 2013. - №4. – S. 65-61.

© Е.Д. Божкова, 2014.

© *Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири*, 2014.

— ● —

## Краткие сообщения

### ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Корецкой Любови Александровны на тему «Становление и функционирование социальных институций в условиях образовательно-воспитательного пространства Юга Украины (вторая половина XIX – начало XX веков)» на соискание научной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.05 – социальная педагогика<sup>5</sup>.

Содержание автореферата диссертационного исследования Л.А. Корецкой раскрывает в ретроспективе роль социальных институций в процессе воспитания личности в условиях поликультурного окружения и решении социальных проблем региона. Актуальность исследования не вызывает сомнений, так как эта проблема касается многих аспектов взаимодействия представителей разных народов в пределах одного государства. Поэтому, используя опыт прошлых лет, возможно, найти пути решения проблем детей-сирот, социальных сирот, инвалидов, одиноких лиц пожилого возраста.

Содержание автореферата свидетельствует о том, что в диссертации глубоко проанализирован теоретический и архивный материал, на основании которого рассмотрены основные категории исследования с точки зрения социальной педагогики – «социальные институции» и «образовательно-воспитательное пространство». Определены содержание, формы и методы социального воспитания и социальной опеки, а также основные тенденции в процессе становления и функционирования социальных институций в условиях поликультурного региона. Детальное изучение автореферата позволяет сделать вывод, что исследование социальных институций проводилось в системе – семья, церковь, учреждения Ведомства императрицы Марии, приказы гражданского призрения, земства, общества, о чем свидетельствует схема исследования. Отмечены также особенности процесса становления и функционирования социальных институций Юга Украины второй половины XIX – начала XX веков, которые заключались в условиях поликультурности, в со-

---

<sup>5</sup> **Корецька Л.О.** Становлення та функціонування соціальних інституцій в умовах освітньо-виховного простору Півдня України (друга половина XIX – початок XX століть. Автореф. ... кандидата педагогічних наук. Слов'янськ – 2014. – 22 с. (На правах рукопису).

здании примеров решения социальных проблем, в поддержке старых форм социального попечения и внедрении новых. Особенно ценным было стремление решить проблемы детей-сирот, нищих и людей пожилого возраста. Следует отметить, что многие на то, что воспитание было подчинено триединству как в требованиях государственных социальных институций, так и негосударственных; вопросы социального обустройства решались за счет благотворительности частных предпринимателей, обществ, государственных учреждений и органов местного самоуправления. Инициатива решения социальных проблем шла снизу, поэтому средства для содержания инвалидов, нищих, детей-сирот, детей-подкидышей, людей пожилого возраста собирали за счет проведения благотворительных мероприятий, из церковных кружечных сборов и духовных завещаний одиноких людей.

Выводы диссертационного исследования Л.А. Корецкой лаконично обобщают проведенную теоретическую работу.

Положительным аспектом работы есть то, что автор в рамках данной специальности уделил внимание не только социально-педагогическим, но и историческим фактам, что значительно обогащает межпредметные связи.

Поэтому, исходя из основных результатов, изложенных в автореферате диссертационного исследования, можно утверждать, что работа Любови Александровны является полноценной и завершенной научной работой, соответствует требованиям, которые предъявляются кандидатским диссертациям, и ее автор заслуживает присвоения степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.05 – социальная педагогика.

Содержание отзыва утверждено на заседании кафедры Дошкольной педагогики и начального обучения Югозападного университета им. Неофита Рильского, г. Благоевград (Болгария).

Профессор, доктор педагогических наук Елка Янакиева.

*Janakieva E.K. Otzyv na avtoreferat dissertacii L.A. Koreckoj / E.K. Janakieva // Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. – 2013. - №4. – S. 61-53.*

© Е.К. Янакиева, 2014.

© *Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири*, 2014.

— • —

## **РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ**

**Д.М. Насирова, М.Р. Ачилова** Бухарский государственный университет  
(Бухара, Узбекистан), e-mail: psixologiya\_jurnali@rambler.ru

Знание иностранного языка является показателем готовности специалиста к осуществлению деятельности в пределах не только своей страны, но и в других государствах, поскольку партнерство с зарубежными странами все больше и больше входит в нашу жизнь. Мы можем проследить данную тенденцию на примере требований, предъявляемых к соискателям на ту или иную должность: в каждом резюме содержится графа «Владение иностранными языками», а иногда работодатели просят направлять резюме в трёх вариантах: узбекском, русском и английском. Исходя из вышесказанного, не трудно прийти к выводу, что иностранный язык уже давно и плотно вошел в жизнь современного образованного человека. Кроме того, следует учитывать процессы, протекающие в сфере образования на мировом уровне.

Надо отметить, что в рамках реализации Закона Республики Узбекистан «Об образовании» и Национальной программы по подготовке кадров в стране создана комплексная система обучения иностранным языкам, направленная на формирование гармонично развитого, высокообразованного, современно мыслящего подрастающего поколения, дальнейшую интеграцию республики в мировое сообщество.

За годы независимости подготовлено свыше 51,7 тысячи преподавателей иностранных языков, созданы мультимедийные учебники по английскому, немецкому и французскому языкам для 5-9 классов общеобразовательных школ, электронные ресурсы по изучению английского языка в начальных классах, оснащено свыше 5 тысяч лингафонных кабинетов в общеобразовательных школах, профессиональных колледжах и академических лицеях. Вместе с тем анализ действующей системы организации изучения иностранных языков показывает, что образовательные стандарты, учебные программы и учебники не в полной мере соответствуют современным требованиям, особенно в части использования передовых информационных и медиа-технологий.

В настоящее время в условиях информатизации образования, насыщения учебного процесса современными технологическими средствами, усиливается потребность в совершенствовании информационных средств и в целом программно-методического обеспечения обучения студентов вузов. Как известно, традиционное дидактическое обеспечение уже не позволяет адекватно отразить особенности и специфику предстоящей профессиональной деятельности. Использование в образовательном процессе высшей школы информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) (Интернет, обучающие и информационные сайты, электронные базы вузов, электронные библиотеки) имеет ряд преимуществ: расширение границ информационного поля путем применения новых средств обучения; использование новых форм наглядностей; повышение познавательной активности и мотивации обучаемых; индивидуализация обучения (дифференцированный подход); комплексный подход в обучении.

Информатизация предусматривает эволюционное развитие методологии образования. Не отрицание, а последовательное эволюционное развитие сложившейся методологии образования за счет внедрения явных преимуществ компьютерных технологий (наглядность, возможность использования различных форм представления информации, звук, изображение, удаленный доступ, обработка и хранение больших объемов информации) должно стать основой опережающего развития образования. Информатизация может и должна внести существенные изменения в структуру и организацию учебного процесса.

Современные информационные технологии позволяют создавать новые и информационные объекты, существенно изменяющие процесс обучения, такие, как:

- компьютерные программы, включающие в себя электронные учебники, тренажеры, тестовые системы, деловые игры;
- система на базе мультимедиа технологий;
- средства телекоммуникации (электронная почта, телеконференция) и т. п.

Сегодня компьютерные технологии существенно усиливают мотивацию изучения дисциплины, повышают уровень индивидуализации обучения, интенсифицируют этот процесс. Конечно, подготовка уроков с использованием современных информационных технологий требует много времени для поиска, систематизации и оформления информации. Использование информационных технологий предполагает в большей своей ча-

сти индивидуальное обучение, суть которой – формирование умений учиться самостоятельно.

Успех при изучении любого предмета невозможен без серьезной самостоятельной работы. В отношении иностранного языка роль самостоятельной работы возрастает вдвойне. Достаточно привести такой пример: «При освоении родного языка ребенок сотни раз слышит и произносит слово, повторяет его в различных грамматических формах, прежде чем оно окончательно станет неотъемлемой частью его активного словарного запаса. При изучении иностранного языка человек делает то же самое: тренирует произношение, повторяет слова, воспроизводит в памяти способы связей между ними, то есть запоминает схемы построения предложений. Наибольшую продуктивность такой работы обеспечивает «тандем» урок – самостоятельная работа. При этом урок можно сравнить с записью данных, а самостоятельную работу – с их воспроизведением» [2, с. 221].

Так, преподавателями английского и немецкого языка при факультете педагогики на 3-м курсе используются слайды и обучающие диски как один из элементов информационных технологий. Применяя его на своих занятиях, мы имеем следующие преимущества:

1. каждый студент прослушивает и просматривает ролики столько раз, сколько ему необходимо для понимания смысла;
2. во время прослушивания монолога, презентации или диалога студент может нажать на паузу и воспользоваться словарями;
3. самое главное, все тексты оригинальны, то есть, записаны людьми, которые являются носителями языка;
4. можно найти большое количество информации по теме, не быть ограниченными только кассетным материалом или записанным на диск;
5. студент может прослушивать нужный текст внеаудиторных занятий, то есть самостоятельно.

Как показал опыт использования ИКТ при обучении студентов английскому и французскому языку, та группа, в которой информационные технологии применялись регулярно, на итоговом экзамене показала лучшие результаты.

Кроме этого, мы можем привести пример, что использование Интернета тоже способствует большей эффективности данного вида учебной деятельности и в настоящее время неоспорима важность использования обучающих возможностей Интернета (получать информацию в электронном

виде, читать с экрана, общаться по электронной почте и SMS, чем использовать бумажные носители и говорить по телефону) с целью активизации процесса обучения и закрепления навыков, полученных во время аудиторных занятий. Эту тенденцию (психологическое предпочтение студентами электронных носителей информации перед традиционными) необходимо более активно учитывать при обучении иностранному языку. Опыт показывает, что большинство студентов начального уровня не ориентированы относительно обучающих ресурсов, расположенных в русскоязычной части сети Интернет, и тем более они не пользуются обучающими сайтами с французским или английским интерфейсом. Детальные рекомендации по поводу доступных (бесплатных) сетевых ресурсов, таких как учебные сайты с медиа- и текстовым контентом, электронные словари, энциклопедии, необходимо дать уже на начальном этапе обучения иностранному языку. На этом этапе полезны программы для изучения лексики, тестовые задания и упражнения, английские песни с текстами и т. д. Удобны программы-тренажеры, предлагающие учить слова по флеш-карточкам. Это озвученные интерактивные электронные карточки для запоминания иностранных слов, где слова расположены по частотности употребления. Программы — электронные переводчики способны помочь при использовании иноязычных сайтов.

Обучение в электронной среде, применение ИКТ в учебном процессе и наличие учебных курсов в электронном виде становится в современных условиях насущной необходимостью. В то же время новые интернет-технологии предоставляют обучающимся дополнительные возможности для тренировки навыков, быстрого самостоятельного продвижения в освоении лексики и строя иностранного языка, особенно на начальном этапе обучения.

Таким образом, применение информационных технологий в учебном процессе может изменить структуру распределения учебного времени и поднять эффективность обучения.

#### **Литература:**

1. Каримов И.А.. О мерах по дальнейшему совершенствованию системы изучения иностранных языков // «Народное слово», Ташкент, 2012. - 10 декабрь.

2. Абашева Е. К вопросу о самостоятельной работе студентов, углубленно изучающих иностранный язык в неязыковом вузе. Рига, Латвия: Институт транспорта и связи, 2004. С. 221–223.



3. Дорожко Г.Р., Ивахников С.П. Информационные и коммуникационные технологии и активизация учебного процесса в вузе. Ставрополь, 2005.

4. Информационные и коммуникационные технологии: XXI век / под ред. А.И. Ткалича. М., 2009.

5. Информационные и коммуникационные технологии в образовании / под ред. П.В. Грес. Новосибирск, 2009.

6. Файзуллаев О., Ахмедова Н. Наглядность как средство осмысления иноязычного материала. Научный журнал «Psixologiya». Выпуск 4. Бухара – 2012. – 120 с.

Nasirova D.M., Achilova M.R. Rol' informacionnyh i kommunikacionnyh tehnologij v obuchenii inostrannym jazykam / D.M. Nasirova, M.R. Achilova //Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 63-67.

© Д.М. Насирова, М.Р. Ачилова, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.



УДК 76.35.41

## **СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА ТРУДА И НАЦИОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БОЛГАРИИ В 2012 - 2022 гг.**

И. Митева, М. Табанска, К. Любомирова, Н. Цачева. Факультет общественного здравоохранения Медицинский университет (София, Болгария) , e-mail: larapt@abv.bg

**Резюме:** в данной статье проанализированы состояние и перспективы нового раздела специальности профессиональной медицины – спортивной медицины труда. В соответствии с целями и приоритетами Национальной стратегии (2012-2022), нужно проводить спортивные мероприятия как неотъемлемую часть рабочего дня. Для достижения этих целей главную роль играют эксперты со степенью магистров в области гигиены труда и производительности. Занятия спортом увеличат эффективность, инициативу и мотивацию сотрудников. Экономические результаты для работодателей будут иметь сильный аргумент для сотрудничества и взаимодействия со специалистами по медицине труда. Спорт является основой для реализации программ активного старения с сохранением интеллектуального и физического потенциала стареющей рабочей силы в нашей стране.

*Ключевые слова:* спорт, спортивная медицина труда, активное старение, работоспособность, опасности для здоровья, медицина труда.

«Олимпийский борец должен побеждать во славу своего отечества».

*Пьер де Кубертен – основатель современных Олимпийских игр.*

Спорт как экономическая деятельность и как индивидуальное воздействие на физическое и нервно-психическое развитие имеет большое значение для общества. Спорт и образование имеют экономическое значение и влияние, потому что здоровые и образованные люди способны улучшить условия жизни и труда и, таким образом,

производить качественный материал и/или духовные богатства для себя и для общества. Таким образом, они создают новые технологии в производстве, обучении и быту. Спорт имеет много общественных функций, одной из которых является его использование для рекламы, то есть для пропаганды укрепления здоровья как высшей ценности для людей. Многие спортивные клубы имеют своих спонсоров в лице компаний, фондов, частных лиц и др. Спонсоры обеспечивают финансирование в той или иной степени спортсменов, команд или клубов, а взамен получают материальные результаты, престижные награды и многое другое. Спорт и спортивные достижения приносят престиж и славу как спортсмену, так и его тренеру, его спонсору, его соотечественникам и так далее.

Если охарактеризовать спорт кратко – это движение, с помощью которого выполняются различные упражнения и мероприятия с определенной целью. Определение спорта в соответствии с Европейской хартией 1992 г., гласит в п. 2: спорт – это «любая форма физической активности, которая путем случайного или организованного участия направлена на выражение или совершенствование физической и психической пригодности, развитие общественных отношений и достижения спортивных результатов на всех уровнях». Чаще всего целью профессионального спорта является соревнование и победа, благодаря которым спортсмен и его тренер показывают себя перед собой и обществом. Другими причинами, из-за которых мы занимаемся спортом, являются, например, удовольствие от возможности развиваться, совершенствоваться, учиться и развивать новые навыки, знания и привычки, учиться честной игре, дисциплине, правилам, уважению к себе и другим, толерантности, ответственности, самоконтролю, приобретение навыков ведения здорового образа жизни и т.д.

Кроме того, что появляется возможность создавать условия для ряда социальных контактов, сотрудничества и связей с многими людьми и организациями, спорт является трудом и имеет свои основные черты. Одной из них является создание спортивной этики, принципов честной игры, уважения к сопернику и др. Этические аспекты существуют в каждой другой трудовой деятельности.

Ряд профессий характеризуется отсутствием физической активности, что приводит к неполному использованию потенциальных возможностей человека, усталости и плохому качеству работы и продукции. В других профессиях – физические нагрузки и трудовые

операции очень тяжелые и это также вредит трудящимся [10]. Спортивная работа влияет на культуру общества, а любые дополнительные занятия данным спортом развивают не только физические, но и психологические качества. Кроме того, появляется много новых знаний, которые могут быть полезны и обогащают общую культуру тех, кто занимается спортом. Спортивные мероприятия в некотором смысле являются и культурными событиями, которые могут развлечь аудиторию и зрителей, а зрители могут узнать новые и интересные факты о данном спорте.

**Наша цель состоит в том,** чтобы связать Национальную стратегию Болгарии 2012-2022 г. физической культуры и спорта с трудовой деятельностью спортсменов – профессионалов и тренеров, считая ее их повседневной трудовой деятельностью. Стратегия отражает необходимость высококачественной реконструкции системы физического воспитания как обязательного компонента политических, экономических и социальных изменений в обществе. С другой стороны трудовая деятельность работающих спортсменов – профессионалов и любителей, также имеет свою специфику, которая дает нам основания для создания нового направления в медицине труда [2, 3, 4, 7].

Задачи, связанные с этой нашей целью:

1. Краткая характеристика Национальной стратегии Болгарии до 2022 г. развития физической культуры и спорта;
2. Аналитическое обобщение спортивных несчастных случаев в течение 12 лет как основы для создания нового направления в медицине труда.
3. Общественный спрос на спортивную медицину труда и определение проблем и перспектив ее развития.

**По первой задаче,** мы установили, что Национальная стратегия (2012-2022) отражает приоритеты и цели, заложенные в Конституции Республики Болгарии, Законе о физической культуре и спорте, Государственной программе европейского развития Болгарии на период 2009-2013 г. и приоритетах Европейского Союза в спорте, Международной хартии физического воспитания и спорта ЮНЕСКО, олимпийской хартии МОК, в которых раскрывается основополагающая роль физического воспитания и спорта для жизни общества. Неэффективная организационная структура болгарского спорта в последние 20 лет приводит к экспоненциальному увеличению количества спортивных клубов и болгарских спортивных федераций, не приводя к увеличению числа людей, занимающихся в спортивных секциях, на детских площадках и в

залах. Недостаточно количество специализированных площадок по месту жительства, велосипедных дорожек и других спортивных сооружений, которые обеспечивают возможность для самостоятельных или организованных занятий спортом.

**По второй задаче – 12-летний скрининг** состояния здоровья работников в стране, как в глобальном смысле, так и отдельно для «Спортивных и культурных мероприятий», № 93 в Национальной классификации видов экономической деятельности, включая несчастные случаи, показал нарушения, связанные в основном с костно-мышечными повреждениями, изменениями слуха и дыхательной системы с многофункциональной этиологией и ведущей ролью факторов рабочей среды. Спорт как работа, а для некоторых людей, как профессия, также включен в эти выводы и рассматривается в контексте медицины труда. Некоторые авторы уделяют особое внимание надежным источникам статистических данных о здоровье и безопасности работников [8]. Это характеристики рабочей силы, условия труда, статистика несчастных случаев [5] и заболеваний с профессиональным характером и другие проблемы со здоровьем у рабочих, которые не разработаны подробно в области спортивной трудовой деятельности.

**По задаче общественного спроса** на спортивную медицину труда установлено, что она нужна, что подчеркнуто в публикациях некоторых авторов, радетелей за здоровье и безопасность в спорте. Они считают, что таким образом более эффективно обеспечивается качество и передовой опыт в области профессионального и массового спорта. Разработка и внедрение здоровых и безопасных условий труда в этой экономической деятельности НКВД 93 «Спорт и другие мероприятия» уменьшают отсутствия, вызванные несчастными случаями на производстве и профессиональными заболеваниями, а также снижают процент постоянной инвалидности. Эти изменения в области гигиены труда влекут за собой значительные человеческие изменения и сильное влияние на национальную экономику [6].

При формулировании проблем, связанных со спортивной работой, обнаружили, что в последние годы в деле защиты и укрепления здоровья работающего населения более заметна необходимость применения современной европейской позиции для использования физической активности и культуры на рабочем месте. С учетом этих относительно новых требований важное место занимает болгарский проект по укреплению здоровья с оценкой риска, условий труда и

производительности в рамках спортивной медицины труда. Он основан на общем подходе к благополучию на рабочем месте, включая хорошую практику при создании и реализации физиологических режимов труда и отдыха, особенно при современных изменениях в организации трудового процесса и факторов на рабочем месте. Многие авторы в стране и за рубежом акцентируют внимание на возникновении новых рисков, включая так называемые новые «эпидемии», в частности, социально-психологического характера, профессионального стресса [1], «искусственной» окружающей среды и т. д. Кроме того, нормативные документы в нашей стране направляют общественное мнение на полезные и безопасные условия труда, представляя их в качестве неотъемлемой части управления качеством и как определяющие элементы экономической деятельности и конкурентоспособности. Это в полной мере относится как к профессиональному спорту, так и к мощному «входу» массового спорта как неотъемлемой части рабочего дня занимающихся различной производственно-хозяйственной деятельностью.

В заключение, состояние спортивной медицины труда можно выразить в следующих нескольких пунктах:

- определение методологии и методики оценки состояния здоровья тех, кто занимается профессиональным спортом и работающих в хорошем режиме движения;

- включение существующей «Общей методологии анализа и оценки состояния здоровья групп застрахованных трудящихся» в группу спортивной медицины труда;

- определение, мониторинг и измерения конкретных условий труда и работоспособности при спортивной трудовой деятельности;

- характеристика укрепления здоровья на рабочем месте в профессиональном спорте;

- адекватная оценка риска на рабочем месте и состояние здоровья профессиональных спортсменов и тех, кто занимается любительским спортом, опираясь на зарегистрированные несчастные случаи, болезни [9, 10] (общего и профессионального характера).

На основе анализа нормативно-правовой базы охраны труда и физического воспитания и спорта, мы считаем, что перспективы в спортивной медицине труда направлены на:

- изменение организации и управления в сфере образования и подготовки кадров в области спортивной медицины труда, которые на дан-

ный момент являются недостаточными, без обновленных программ, учебных планов для соответствующих учебных курсов;

➤ увеличение специалистов – экспертов со степенью магистра в области охраны труда – и работоспособности для создания трудовой и физической (спортивной) культуры и поведения на рабочем и учебном месте;

➤ более активное участие имеющихся специалистов по охране труда в профессиональном спорте и в определении физического режима для регулируемых перерывов во всех видах экономической деятельности;

➤ оказание реальной помощи тем, кто работает по вопросам здоровья и безопасности в спортивной рабочей среде – медицинскому и немедицинскому персоналу с академической квалификацией в этой области;

➤ достаточные и компетентные трудово-медицинские советы для работодателей (менеджеров спортивных учреждений), в результате чего снижается количество несчастных случаев и производственных травм на рабочем (спортивном) месте.

Мы предлагаем принять эти перспективы в профессиональной медицине, расширяя ее территорию для спортивной медицины труда, для чего требуется:

**- Академическое обучение, направленное на факторы окружающей и производственной среды и рабочее место спортсмена** с изучением, с одной стороны, условий труда и, с другой стороны, связанные с образом жизни, индивидуальных вредных привычек, таких как курение, алкоголизм и плохое питание.

**- Более эффективная политика в области здравоохранения и окружающей среды:** профилактика по месту жительства и на рабочем месте, которая в значительной степени зависит от того, проводится ли государственная политика в области охраны здоровья и безопасности и в области профессионального и массового спорта.

**- Политика здравоохранения, в том числе условий труда и спорта, как выражение хорошей культуры труда.** В настоящее время Национальная стратегия охраны здоровья и общественного здравоохранения должны действовать в области условий труда и спорта, как эффективный способ улучшения и профессионального здоровья.

#### **Литература:**

1. Борисова, Б. Извънболничната помощ – функции, организация, проблеми. 2014, 144 с.

2. Борисова, Б. Промоция на здравето като приоритет на здравната

реформа. – сп. Здравен мениджмънт, 2001, бр. 1, 31-34.

3. Борисов В., Здравен мениджмънт с основи на здравната политика, С, 2003;

4. Воденичаров, Ц., 10-те принципа на медика и мениджъра, С, 2010, 105;

5. Измеров Н., Н. Лебедева, Професионална заболеваемост, 1993;

6. Слънчев П., "Спортна медицина", 1998 г., София, 131 – 199; 234 – 281;

7. Цачева Н., Р. Николова, Европейски измерения на трудовата медицина, Здравна политика и мениджмънт, т.10, 2010, 4, 77 – 81;.

8. Eurostat Working Papers, Classification of the casual agents of the occupational diseases, (European occupational diseases statistics – EODS", Population and social conditions 3/2000/E/n019, Luxembourg;

9. Indulski J.A., Starzynski Z., Ograniczenia w wykorzystywaniu miedzynarodowych statystyk chorob zawodowych do analiz porownawczych., Med.Pr., 1998, 49(3):291-296;

10. Karjalainen A., Pukkala E., Kauppinen T., Partanen T., Incidence of cancer among Finnish patients with asbestos related pulmonary or pleural fibrosis., Cancer Causes Control., 1999, 10(1). 51-57.

*Miteva I., Tabanska M., Ljubomirova K., Cacheva N. Sportivnaja medicina truda i nacional'naja strategija po razvitiju fizicheskoj kul'tury i sporta v Respublike Bolgarii v 2012-2022 gg. / I. Miteva, M. Tabanska, K. Ljubomirova, N. Cacheva // Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 68-74.*

© И. Митева, М. Табанска, К. Любомирова, Н. Цачева, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.

— ● —



## **СВЯЗЬ МЕЖДУ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ И ЭКОНОМИЧЕСКИМ РОСТОМ**

**А. Чешмеджиева, Р. Янева, Т. Златанова.** Факультет общественного здравоохранения Медицинского университета Софии (Болгария),  
e-mail: larapt@abv.bg

**Резюме:** Здоровье всегда занимало одно из главных мест в системе ценностей болгарских граждан. Без главной ценности – здоровья, другие, такие как свобода, право на труд, на выражение воли и т.п., становятся частично или полностью бессмысленны. Здоровье это не просто ценность сама по себе – это фактор роста, и только люди в добром здравии могут использовать свой экономический потенциал. Здоровье является «двигателем» экономического роста, устойчивого развития и улучшения качества жизни в Европейском Союзе.

*Ключевые слова:* здоровье, рост, значение, богатство.

Пока общество осознало, что здоровье каждого его члена не только индивидуальная, но и социальная проблема, прошло очень много времени. Впоследствии, еще больше времени ушло на то, чтобы понять, что каждое общество отвечает за здоровье своих членов и должно финансировать ряд мероприятий для его сохранения и поддержания. Примерно с XVIII века эта ответственность начинает становиться институционной и становится проблемой государства (3).

Здоровье всегда занимало одно из главных мест в системе ценностей болгарских граждан. Особое значение имеют так же уровень уверенности и безопасности, которые связаны со здоровьем нации в контексте благополучия (5).

Сохранение и восстановление здоровья и качества жизни каждого болгарского гражданина является основной функцией и заботой государства. Здоровье это не только право каждого гражданина, гарантированное Конституцией страны, но и обязанность всех, кто связан с соблюдением законов и поддержанием здорового образа жизни, что приводит к повышению благосостояния.

После присоединения Болгарии к Европейскому союзу в 2007 году,

наша страна стала одной из многих демократических стран со свободной рыночной экономикой, которая попала под влияние общих процессов глобализации – финансовых, экономических и социально- политических (5).

Без главной ценности – здоровья, другие, такие как свобода, право на труд, на выражение воли и т.п. становятся частично или полностью бессмысленными. Здоровье является темой обсуждения вопросов, связанных с внутренним рынком, окружающей средой, защитой прав потребителей, социальными услугами, включая здоровье и безопасность работников, политикой развития, научными исследованиями и многим другим. Некоторые возникающие угрозы для общественного здравоохранения требуют нового стратегического подхода.

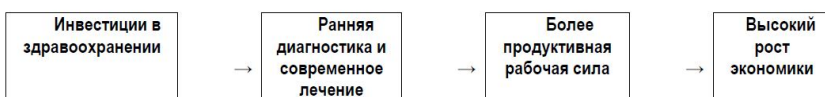
В сообщении Еврокомиссии от 29 июня 2011 «Бюджет стратегии «Европа 2020» подчеркивается, что «поддержка хорошего здоровья является неотъемлемой частью целей интеллигентной и всеобъемлющей стратегии роста «Европа 2020». Охрана здоровья и активности людей в течение длительного периода оказывает положительное влияние на производительность и конкурентоспособность. Инновации в здравоохранении помогают справиться с проблемой устойчивости в секторе в контексте демографических изменений», а для достижения «всеобъемлющего роста» важно работать в направлении сокращения неравенства в отношении здоровья.

В предлагаемой третьей программе действий ЕС в области здравоохранения (2014-2020) под названием «Здоровье для роста» еще более подчеркивается связь между экономическим ростом и здоровьем населения. Программа указывает, что здоровье это не просто ценность сама по себе – это фактор для роста и только люди с хорошим здоровьем могут использовать свой экономический потенциал (5).

Экономика каждой страны со своей системой компонентов влияет на здоровье двумя способами. Первый – ресурсами, которые выделяются для системы здравоохранения. Второй связан с прямым воздействием экономического роста на состояние здоровья населения и, следовательно, на потребности в медицинском обслуживании. Человек социализировано адаптируется. Экономические показатели влияют не только непосредственно через быт, но и косвенно – через эмоции, представленные как адаптация к потерям и/или успеху. Демонстрацией этого является заболеваемость среди безработных (1).

Измерением влияния экономики на ресурсное обеспечение

здравоохранения является доля валового национального продукта (ВНП). По этому показателю страны распределяются по довольно широкому диапазону (1). Существует общее увеличение продолжительности жизни с 1900 по 2000 г. примерно на 30 лет в связи с развитием технологий, медицинской науки, медицинского обслуживания и улучшения образа жизни, а также убывающей предельной полезности в общем объеме экономических ресурсов (4).



Бирн подчеркивает, что здоровье является «двигателем» экономического роста, устойчивого развития и улучшения качества жизни в ЕС (6). С другой стороны, заболевания являются тяжелым экономическим бременем. 50% составляют различия в росте между богатыми и бедными странами, обусловленные различиями в состоянии здоровья и продолжительности жизни (4).

Здоровье и здравоохранение влияют на экономический рост в количественном и качественном отношении, положительно и отрицательно. Например, основные положительные эффекты (выгоды) для экономического роста включают в себя (Е. Делчева):

- Увеличение количества настоящих и будущих работников в связи с ростом занятости в сфере здравоохранения, уменьшение случаев преждевременной смерти, инвалидности и временной нетрудоспособности, более высокие коэффициенты рождаемости и предотвращения младенческой смертности и заболеваемости;
- Инвестиции в здравоохранение активизируют экономику смежных отраслей, некоторые из которых могут быть структурно определяющими, например, фармацевтическая промышленность;
- Экономия будущих затрат для общества (лиц, компаний, учреждений, государства) для лечения болезней, поддающихся профилактике;
- Увеличение свободного времени для отдыха и восстановления работоспособности;
- Повышение производительности труда за счет расширения творческого потенциала и повышения работоспособности;

➤ Увеличение времени и способности участвовать в учебном процессе (например снижая прогулы учеников из школы, активность в образовательной деятельности), которая считается генератором экономического роста;

➤ Увеличение сбережений и инвестиций при продолжении активной трудовой деятельности и более позднего выхода на пенсию.

Влияние здоровья и здравоохранения на экономический рост может быть не только с положительным, но и с *отрицательным* знаком. Экономическое бремя болезни и старения (содержащее, кроме прямых медицинских расходов и расходов семьи, расходы на страхование, работодателей, потери государства от произведенного продукта, нематериальные затраты и т. д.), по оценкам значительно превышает долю расходов на здравоохранение от ВВП.

Влияние системы здравоохранения на улучшение здоровья и благополучия общества заключается в следующем:

- имеет позитивный характер на снижение смертности и исход заболевания;

- уменьшает неравенство в отношении здоровья посредством медицинской помощи и осуществления программ в области здравоохранения.

Системы здравоохранения способствуют социальному благополучию по трем основным направлениям:

- приносят вклад в здоровье и благополучие напрямую и косвенно, влияя на процесс создания материальных благ;

- способствуют экономическому росту;

- непосредственно увеличивают благосостояние общества, потому что оно оценивает наличие и доступность медицинских услуг и получает удовлетворение от них (2).

Здоровье способствует благополучию и благосостоянию следующими способами:

- непосредственно – здоровье является критической нормой благополучия и международные конвенции, и национальное законодательство рассматривают его как одно из основных прав человека;

- косвенно – через роль здоровья в экономическом росте и благосостоянии на индивидуальном и общественном уровне.

Между здоровьем и благосостоянием существует двусторонняя связь:

- Благосостояние создает непосредственно материальные условия и

косвенно – через социальные и психологические последствия;

- Благосостояние является важным социальным детерминантом здоровья на индивидуальном и социальном уровне;

- Существуют доказательства о влиянии дохода на здоровье и влиянии здоровья на благосостояние (2).

### **Выводы:**

Система здравоохранения должна поддерживать усилия отдельных лиц и общества для достижения более высокого уровня здоровья и качества жизни через все его диагностические, клинические, организационные, методологические и научные методы, предоставление экспертных знаний и разработку соответствующих программ. А обязанности общественности и политиков принимать решения и определять необходимое поведение.

Существует пропорциональная связь между расходами на здравоохранение и здоровьем нации. Больше ресурсов, выделяемых на здравоохранение – лучше показатели здоровья, лучше здоровье каждого отдельного человека.

### **Литература:**

1. Бачев, С., Икономика на здравеопазването. В: Ново обществено здравеопазване. Под ред. на В. Борисов, Зл. Глутникова, Ц. Воденичаров, Акваграфикс ООД, С., 1998, с. 366-369 .

2. Воденичаров, Ц., С. Попова, М. Мутафова, Е. Шипковенска. Социална медицина, ИК „ГорексПрес“, С., 2013, с. 362-367

3. Давидов, Б. Измерване на здравето: теории, практики, дискусии, АИ „Проф. Марин Дринов“, С., 2011, с. 13

4. Делчева, Евг. Конкуренентоспособност на здравеопазването <http://yearbook.unwe.bg/2007/7.pdf>

5. Национална здравна стратегия (2014-2020), Министерство на здравеопазването на Република България, с. 6-15

6. Byrne D., P.Telicka, The Future Direction of EU health policy, in Eurohealth, vol.10, N 2, 2004, p. 4-5

Cheshmedzhieva A., Janeva R., Zlatanova T. Svjaz' mezhdru sostojaniem zdorov'ja naselenija i jekonomicheskim rostom / A. Cheshmedzhieva, R. Janeva, T. Zlatanova //Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 75-79.

© А. Чешмеджиева, Р. Янева, Т. Златанова, 2014.



УДК 61:1

## **ИННОВАЦИОННО И «В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ»**

*Т. Попов, М. Александрова, А. Воденичарова, И. Милев.* Факультет общественного здравоохранения (ФОЗ), Медицинский университет (София, Болгария), e-mail: larapt@abv.bg

### Резюме

Факультет общественного здравоохранения (ФОЗ) был создан как четвертый факультет Медицинского университета Софии в 2001 г. по указу № 160/20.06.2001 г. (на основе преобразования факультета сестринского дела). Это является ответом на общественные потребности в квалифицированных медицинских кадрах в Болгарии в рамках системы высшего медицинского образования и отвечает всем требованиям, изложенным в Законе о высшем образовании и Указаниях к нему.

Для открытия ФОЗ, по словам Ц. Воденичарова (2), оказали поддержку ведущие институты стран Европейского союза (особенно Франции и Бельгии) и ВОЗ, при участии экспертов различных уровней международных и национальных учреждений. ФОЗ создан в ответ на возникшие требования Европейского союза в области общественного здравоохранения и особенно в поддержку изменений в парамедицинском секторе Болгарии.

В нашей системе здравоохранения на ФОЗ и соответствующие кафедры возложены соответствующие ответственные общественно-социальные задачи в плане реформы здравоохранения и медицинского обслуживания, а в более широком смысле в области реорганизации общественной и социальной жизни (5, 6). Также в соответствии с европейскими стандартами и практикой. В общем плане, все это способствует подготовке и реализации реформы всей системы здравоохранения в Болгарии и, в частности – особенно в системе профессиональной подготовки, образования и подготовки кадров по регулируемым специальностям. Соответственно, весь этот процесс

ориентирован на наше приближение к общим европейским стандартам с соответствующими параметрами и требованиями; к критериям отбора, квалификации и образовательному уровню специалистов в области общественного здравоохранения. Одним из главных приоритетов ФОЗ является подготовка высококвалифицированных специалистов, отвечающих оптимальным критериям и требованиям современной системы здравоохранения (5, 8). В этом духе и как декан Факультета общественного здравоохранения, проф. д.т.н. Цекомир Воденичалов отметил: "...миссия Факультета общественного здравоохранения состоит в том, чтобы изменить традиционный медико-биологический образ медицинских знаний и перенести методы социального познания за пределы клинической медицины, а основной целью является развитие науки о здоровье населения" (1, с. 7).

ФОЗ имеет ведущую роль в разработке и реализации социально-либеральной модели здравоохранения. Поэтому Ц. Воденичалов определяет деятельность факультета и смежных кафедр как миссию. А именно: "укрепить потенциал специалистов общественного здравоохранения и управления здравоохранением с высокой степенью профессионализма, а также обеспечить более широкий доступ болгарских граждан к современной, устойчивой и высококачественной медицинской помощи. Создать новое поколение менеджеров здравоохранения, подготовленных к вызовам формирующегося динамичного рынка здравоохранения, несущим дух предпринимательства и уважающих университетские этические принципы практики здравоохранения" (2, с. 23).

Факультет общественного здравоохранения имеет три основные функции:

1. Создать стимулирующую и благоприятную учебную среду для нынешнего и будущих поколений специалистов общественного здравоохранения, менеджеров и ученых;

2. Сохранить и руководить научной деятельностью, требовательной и взыскательной по самой своей сути, подчеркивая научную методологию и вопросы научного исследования во всех учебных программах;

3. Взять на себя роль лидера в обществе и советовать, поддерживать и помогать тем, кто несет политическую и профессиональную ответственность за здоровье населения" (2).

Факультет общественного здравоохранения (ФОЗ) в настоящее время составляют девять кафедр, охватывающих почти полностью преподавательские и исследовательские потребности учреждения:

- Кафедра по вопросам политики и управления здравоохранением;
- Кафедра экономики здравоохранения;
- Кафедра профилактической медицины;
- Кафедра медицинской этики и права;
- Кафедра охраны труда;
- Кафедра медицинского образования;
- Кафедра здравоохранения;
- Кафедра социальной медицины;
- Кафедра оценки технологий здравоохранения.

Кафедры обеспечены большим числом квалифицированных научных кадров, чье число постоянно растет. Кроме того, постоянно растет специализация и усовершенствование преподавателей. Хорошими темпами идет рост преподавателей в научной карьере по специальностям и соответствующим титулам. По усмотрению руководства, как научная, так и педагогическая деятельность, идет очень хорошо. Высокое качество учебного процесса в ФОЗ осуществляется 22 профессорами, 33 доцентами, 20 главными ассистентами и 20 служащими администрации.

Значительная часть ассистентского состава ФОЗ защитили диссертации, находятся в процессе защиты или учатся в аспирантуре.

Издаются учебники, пишутся статьи. Преподаватели и студенты участвуют в различных научных форумах в Болгарии и за рубежом.

Созданы интерактивные связи с другими учебными заведениями и кафедрами.

Основным видом деятельности ФОЗ является обучение студентов и подготовка специалистов в области общественного здравоохранения.

В ФОЗ функционируют всего 6 бакалаврских и 4 магистерских программ очной и заочной форм обучения, а именно:

#### **Бакалаврские программы –**

- «Здравоохранение и управления здравоохранением»;
- «Охрана труда и работоспособность»;
- «Кинезотерапия»;
- «Управление здравоохранением»;
- «Акушерство»;
- «Медсестры», а также

#### **Магистерские программы –**

- «Здравоохранение и управления здравоохранением»;
- «Охрана труда и работоспособность»;
- «Управление здравоохранением»;



- «Стратегическое управление фармацевтической деятельностью».

В деятельности факультета общественного здравоохранения выделяются следующие приоритеты: обучение в соответствии с европейскими стандартами; непрерывное обучение; повышение ответственности преподавательского состава; преобладание междисциплинарного подхода; партнерство с местными и международными учреждениями.

Таким образом, становятся ясными некоторые из главных задач, стоящие перед ФОЗ. Согласно Ц. Воденичарова (2, стр. 23-24), они таковы:

- Формирование нового поколения специалистов общественного здравоохранения и управления здравоохранением с высокой степенью профессионализма и надлежащим образом подготовленных к проводимой реформе в здравоохранении;

- Обеспечение обучения студентов на ФОЗ, соответствующего европейским стандартам, непрерывного обучения и методической поддержки политики в области здравоохранения и руководителей в модернизации болгарской системы здравоохранения;

- Создание нового поколения специалистов в области здравоохранения и управления здравоохранением, которые будут готовы ответить на вызов формирующегося динамичного рынка здравоохранения и в то же время являющимися носителями духа предпринимательства и уважающие универсальные этические принципы медицинской практики.

Причиной для фокусировки на этих приоритетах является значение деятельности в области общественного здравоохранения во всем мире.

Известно, что обучение в Европе в области общественного здравоохранения в течение многих лет развивается успешно и постоянно растет. Расширяется система учреждений, выпускающих специалистов, работающих в этой области.

В нашей стране также наблюдаются тенденции и события по расширению масштабов и эффективности деятельности в системе общественного здравоохранения. Поэтому возникает необходимость в подготовке высококвалифицированных специалистов. Они должны обладать знаниями и возможностями присоединиться к реформам в области здравоохранения.

Поэтому обучение ведется на основе широкого понимания роли общественного здравоохранения (9, 10). Таким образом, подготовка молодых специалистов имеет междисциплинарный характер. А обучение – интегрировано и всеобхватно.

Научная деятельность на ФОЗ проводится в соответствии с определенными программами и планами, соответствующими учебным планам. Они включают в себя очную и заочную формы обучения для преддипломной и последипломной квалификации.

Подготовка аспирантов имеет характер специализированной подготовки в области общественного здравоохранения, управления здравоохранением, политики в области здравоохранения, эпидемиологии и медицинского образования. ФОЗ проводит обширное обучение как врачей-специалистов так и не медиков, имеющих разные уровни образования. В этом направлении проводятся основные и тематические курсы различной продолжительности – в среднем по 40 в год. Подготовка аспирантов и специализация медицинского и немедицинского персонала организована в соответствии с условиями и положениями Закона о высшем образовании и правилами Министерства образования и Министерства здравоохранения.

Основное внимание в преподавании на Факультете общественного здравоохранения уделяется профилактике и экономике здравоохранения, медицинской этике. «Учебные программы обеспечивают многопрофильное обучение, соответствующее международным стандартам» (9, стр.26). Можно отметить, что «основной предпосылкой для современной подготовки в области общественного здравоохранения является полнота программы и философский подход» (3, стр. 25).

ФОЗ является и базой для подготовки аспирантов. Таким образом, на факультете проводятся специализации в нескольких направлениях:

- Социальная медицина и управление здравоохранением;
- Экономика здравоохранения;
- Медицинское образование;
- Охрана труда.

Всего за учебный 2013/2014 г. на ФОЗ получают специализацию сто человек.

В настоящее время по различным программам подготовки на факультете общественного здравоохранения обучаются более 1557 студентов.

Собранные о них сведения показывают, что они реализуются хорошо, занимают соответствующие должности - руководителей отделов, центров, фондов, исследовательских проектов и другие управляющие и выполняющие функции в области здравоохранения и социальной помощи населению (5).

Большая часть выпускников продолжают свое образование и получают степень «магистр». После поступления и трехлетней (четырёхлетней) подготовки защищают диссертацию и получают образовательную и научную степень кандидата наук. Здесь мы должны отметить, что в настоящее время на ФОЗ по различным формам очной, заочной и свободной аспирантуры обучаются в общей сложности 71 человек.

Достижения ФОЗ дают основание утверждать, что, несмотря на короткий срок своего существования и деятельности, факультет стал одним из лидеров в области подготовки специалистов общественного здравоохранения (2). То же самое касается научно-исследовательской деятельности, которую проводят преподаватели.

Примечательно, что факультет общественного здравоохранения имеет очень высокий международный авторитет. С 2001 г. он является членом сети общественного здравоохранения Пакта стабильности для Юго-Восточной Европы. Целью сотрудничества является «оказание поддержки процессу создания школы общественного здравоохранения во всех странах региона и оказание поддержки в подготовке специалистов в области общественного здравоохранения, стандартизации обучения и эффективного использования научно-исследовательских ресурсов в регионе» (3, стр.25).

Факультет общественного здравоохранения является членом Европейской организации по сотрудничеству факультетов общественного здравоохранения в регионе ASPHER, чья цель получение специалистами европейской поддержки и академической подготовки, равноценной всем учебным программам в Европе.

ФОЗ участвует в качестве ведущего партнера Европейской комиссии по вопросам здравоохранения расширяющейся Европы для того, чтобы «обеспечить постоянную связь, сотрудничество и обмен информацией». Рассматриваются также вопросы, связанные со здоровьем населения в условиях экономического роста стран и необходимости инвестиций в здравоохранение как национального приоритета.

Факультет общественного здравоохранения участвует в качестве партнера в проекте «Леонардо да Винчи» для аккредитации обучения в области общественного здравоохранения для того, чтобы уточнить критерии качества подготовки.

Следует добавить, что ФОЗ участвует во многих других организациях и имеет хорошие контакты с болгарскими и

международними партнерами для решения проблем общественного здравоохранения и повышения качества подготовки специалистов в области науки и практики.

#### **Литература:**

1. Воденичаров, Ц., Предговор към сб. Три години факултет „Обществено здраве“ при Медицински университет – София, София, 2004 г., изд. „Акар Принт“, стр. 7 – 14.

2. Воденичаров, Ц., Факултет по обществено здраве, Отчетен доклад, сп. „Здравен мениджмънт“, Специален брой, София, 2005 г., стр. 23 – 24.

3. Георгиева, Л., Международна дейност в отговор на предизвикателствата на единния европейски пазар, сп. „Здравен мениджмънт“, Специален брой, 2005 г., София, стр. 25 – 26.

4. Конференция на студентите по обществено здраве в Югоизточна Европа, сп. „Здравен мениджмънт“ 2006г., том 6, кн. 1, стр 62 – 63.

5. Попов, Т., Студентът като субект на обучението, София, 2006 г. , изд. "Везни".

6. Попов, Т., Обучаваният в сферата на общественото здраве, (диагностични аспекти), Хабилизационен труд. София, 2006г., 277с.

7. Попов, Т., Мотивацията за учене на студентите, обучавани в системата на общественото здраве, сп. „Здравен мениджмънт“, 2006 г., том 6, кн. 2, стр. 55 – 59.

8. Попов, Т., За теоретичната и практическа подготовка на студентите в сферата на общественото здраве, сп. „Педагогика“, 2006 г. кн. 9, стр. 69 – 79.

9. Чакърва-Гатева, Л., Многопрофесионално медицинско образование, сп. „Здравен мениджмънт“, 2003 г., том. III, кн. 1, стр. 24 – 26.

10. Чакърва-Гатева, Л., Обучението по обществено здраве в Европа – регионална перспектива, сп. „Здравен мениджмънт“, 2003 г., том. III, кн. 4, стр. 6 – 12.

Popov T., Aleksandrova M., Vodenicharova A., Milev I. Innovacionno i «v nogu so vremenem» / T. Popov, M. Aleksandrova, A. Vodenicharova, I. Milev //Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 80-86.

© Т. Попов, М. Александрова, А. Воденичарова, И. Милев, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.



## АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ КОНЦЕПЦИИ ПИТАНИЯ ДЛЯ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Д. Байкова, Д. Марков, П. Марков.* Факультет общественного питания Медицинского университета г. Софии (Болгария),  
e-mail: larapt@abv.bg

**Резюме. Проблема:** Питание для активных видов спорта является предметом оживленных научных дискуссий и оценок. Эта статья стремится сделать экспертный анализ и оценку текущих научных представлений о питании для активных видов спорта. **Результаты** показывают, что особое внимание специалистов уделяется как конкретным потребностям тела в необходимых питательных веществах – белках – 0,8 -1,7 г/кг массы тела, жирах - 20-30 Е%, витаминах, минералах и антиоксидантах, так и типам источников энергии - углеводов с высоким гликемическим индексом – 4,4-10 г/кг и энергетической ценностью дневного питания 3150-4300 ккал/сутки, в зависимости от типа и продолжительности вида спорта. Была изменена и концепция пищевых добавок и считается, что при оптимальной сбалансированной диете добавки не нужны. Сделан **вывод**, что пища для активных видов спорта направлена на повышение спортивных результатов и способствует развитию желанных физических качеств у спортсменов.

**Ключевые слова:** еда, спорт, энергия, белки, углеводы, жиры, витамины, минералы.

**Проблема:** В активных видах спорта питания направлено на удовлетворение энергетических потребностей организма, увеличение спортивных результатов, содействовать развитию желанных физических качеств и увеличению запасов резервного углеводного источника энергии - гликогена.

**Объектом** данного исследования является анализ современных экспертных представлений о физиологических потребностях в энергии и питательных веществах у активных спортсменов.

**Результаты** показывают, что в начале спортивной тренировки масса тела снижается на 2-3 кг за счет снижения жировых отложений. Впоследствии увеличивается активная мышечная масса и вес тела восстанавливается. Цель состоит в том, чтобы поддерживать массу тела на одном уровне (3, 6, 8). Поэтому рекомендуется полезно питаться в

период активных занятий спортом (3, 6):

**Энергетический объем** ежедневного рациона в зависимости от типа и продолжительности спорта варьируется от 3150 до 4300 ккал/день и выглядит следующим образом:

- при езде на велосипеде – 250 ккал/час;
- при игре в футбол – 450 ккал/час;
- при беге на лыжах – 600 ккал/час;
- при беге – 670-900 ккал/час.

Известный научный факт это то, что освобождение энергии при активных занятиях спортом происходит двумя путями – аэробным и анаэробным. При более легкой физической работе (так называемой «кардиоактивности»), энергия высвобождается аэробным механизмом. Молекулы жира (триглицериды) в присутствии кислорода образуют жирные кислоты и глицерин. Жирные кислоты являются субстратами для синтеза энергии (аденозин-три-фосфат – АТФ) молекулы.

**Углеводы** (полисахариды и дисахариды) расщепляются в глюкозу, которая является непосредственным источником энергии для работы мозга, сердца и скелетных мышц, а часть глюкозы хранится в качестве резервного источника питания – гликогена в двух «накопителях» – печени и мышцах. Гликоген печени поддерживает уровень глюкозы в крови, а **гликоген в мышцах** распадается во время физических упражнений. Анаэробный механизм высвобождает энергию в отсутствие кислорода. Распадается гликоген – в молочную кислоту + АТФ-молекулы и креатинфосфата (КФ) в АТФ. При этих процессах 1 г гликогена выделяет 3 г воды, выделяемой с потом.

В последние годы научная концепция питания спортсменов **в период тренировок** претерпела изменения (3-8):

- Белки поставляют 10-15% пищевой энергии в день (Е%);
- Жиры – 20-30 Е%;
- Углеводы – 60-75 Е%.

Упор делается на **углеводные компоненты** пищи, которые считаются самым важным источником энергии (4 ккал/г). Рекомендуется, чтобы углеводы с высоким гликемическим индексом (который легко и быстро всасывается в пищеварительном тракте) были дозированы в зависимости не только от энергетического объема дневного рациона, а также массы тела спортсмена, а именно от 4,5 до 10.0 г/кг массы тела/в день.

**Белки** определяются от 0,8 до 1,7г/кг веса тела и предпочтительно,

чтобы были из полноценных источников белка: мяса, молочных продуктов, яиц, рыбы или сочетания животных и растительных продуктов - зерновых, бобовых, орехов (1, 4, 7).

**30% жира** должны быть **растительного происхождения**, так как они содержат жизненно важные полиненасыщенные жирные кислоты.

При активных тренировках увеличивается выделение свободных радикалов, создавая риск так называемых оксидативных стрессов на клеточном уровне. Поэтому рекомендуется потребление продуктов, богатых антиоксидантными **витаминами С, А, Е, К** (овощи и растительные масла) (2, 5, 7).

Дополнение из синтетических витаминов не нужно, если достаточно их получение через источники питания.

Упор делается на диете, богатой **железом** – из природных источников питания (мяса, печени, рыбы, яиц), а для обеспечения более эффективной абсорбции железа важно оптимальное потребление **витамина С** из овощей (перца, помидор, зеленых листьев, моркови и т.д.). Кроме того, рекомендуется достаточное потребление кальция из молока и молочных продуктов. В растительных продуктах кальций находится в трудно усваиваемых соединениях со щавелевой кислотой (оксалаты, соответственно – фитаты).

Значительные пользы от добавок синтетических витаминов и минералов в рацион спортсменов не наблюдаются. Пищевые добавки, содержащие железо, подходят при уровне серумного ферритина ниже 12 мсг. Обогащение диеты различных спортсменов должно быть индивидуализировано в соответствии с результатами клинических лабораторных исследований (1, 3, 5, 7). Таким образом, разными авторами установлено, что:

➤ Потребление **витамина С** с едой чаще всего отвечает потребностям;

➤ Потребление **витамина В1** (тиамина) и **В6** (пиридоксина) часто не достаточно;

➤ Из минеральных элементов чаще всего не хватает **кальция** (его пищевой вклад меньше 1200 мг/сут.);

➤ Прием **магнезия** обычно удовлетворяет потребности;

➤ **Железо** в пище мужчин отвечает рекомендациям, а вот у женщин его часто оказывается недостаточно;

➤ **Цинк** у мужчин отвечает потребностям, в то время как у женщин его часто недостаточно;

➤ Потребность в **жидкостях** у спортсменов часто увеличены, и их дефицит является причиной усталости в напряженных спортивных мероприятиях. Истощается гликоген в мышцах и происходит обезвоживание организма.

Необходимы периодические исследования биохимического статуса питания (параметров серума) у спортсменов и особенно:

- концентрации витамина С в плазме крови;
- активности эритроцитов транскетолазы для оценки пищевого состояния витамина В1;
- серумного магнезия;
- серумного ферритина (железа);
- гемоглобина в крови;
- серумного цинка.

### **Вывод.**

Физиологические потребности при активных видах спорта могут быть предметом обширных научных исследований и дискуссий. Выводы новых эпидемиологических и клинических исследований заставили экспертов исправить и обновить свои суждения, а стремления творческих коллективов разных стран мира направлены в одну сторону: улучшение спортивных достижений спортсменов при долгосрочном сохранении их хорошего здоровья и силы.

### **Литература:**

1. Байкова Д. Аминокиселини като добавки към храната. Във "Функционални храни, хранителни добавки, хранителни технологии", /ред. Б. Попов/, Филвест, С, 2006, 87-91.
2. Визев К., М. Визева, Някои аспекти на стареенето и трудоспособността, Соц. Мед., 2,23-26, 2011.
3. Amer. Diet. Assoc., Dietitians of Canada, and the Am.Coll.SportsMed.: Nutrition and Athletic Performance. J.Am.Dietetic Assoc.100:1543-1556, 2000.
4. Campbell, B., R.B. Kreider et al. "Intern. Soc. SportsNutr. position stand: Protein and exercise." J. Intern. Soc.Sports Nutr. 4, 2007.
5. Gleeson, M. "Dosing and Efficacy of Glutamine Supplementation." J.Nutr., 2045S-049S, 2008.
6. Hoffman, J.R., J.Kang et al. "Examination of a pre-exercise, high energy supplement on exercise performance." J.Intern.Soc. of Sports Nutr. 6, 2009.
7. Maughan, Ronald J., et al. "Sports Nutrition: What Is It?" J.Nutr. &



Phys. Activity”, 7, 2009.

8. Singh, Vishwa N. "A Current Perspective on Nutr. and Exercise." J. Monkeys, AZ. 11, 2009.

*Bajkova D., Markov D., Markov P. Aktual'nye nauchnye koncepcii pitaniya dlja aktivnyh vidov sporta / D. Bajkova, D. Markov, P. Markov/Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 87-91.*

© Д. Байкова, Д. Марков, П. Марков, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.

— ● —

УДК 796/799

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПРИ ДИЕТЕ ДЛЯ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Д. Байкова, Д. Марков, П. Марков.* Факультет общественного питания Медицинского университета г. Софии (Болгария),  
e-mail: larapt@abv.bg

**Резюме. Проблема:** Диеты для спортсменов являются предметом постоянных научных дискуссий из-за возможности улучшения мышечного потенциала, соответственно – спортивного результата. **Объектом** данной работы является экспертный анализ методологических подходов к построению диеты для спортсменов в соответствии с этапами спортивной деятельности. **Результаты** показывают, что создание научно обоснованной диеты начинается с адекватного распределения приема пищи в течение дня. При пятикратном приеме пищи завтрак обеспечивает 20% энергетической ценности дневной нормы (20Е%), подкрепляющий второй завтрак – 15Е%, обед – 30Е%, полдник – 15Е% и ужин – 20Е%. За три-четыре часа перед соревнованием рекомендуется потребление продуктов с высоким гликемическим индексом (85-100) – 200 г комплексных углеводов (спагетти, макароны, хлеб, рис и т.д.) и фруктов. За час до начала соревнований нужно принять 30-60 г легко усваиваемых углеводных источников (ди- и моносахариды). Во время соревнований принимаются напитки с 40-80 г углеводов/л: глюкоза, сахароза. Через полчаса после

соревнований принимаются жидкости и углеводные продукты с высоким гликемическим индексом – 0,7-1,5 г углеводов/кг массы тела. Можно сделать вывод, что правильно построенная диета стремится к обеспечению удельной энергии и питательных потребностей организма, чтобы он мог справиться с возросшими требованиями метаболизма при активных видах спорта.

*Ключевые слова:* методологические подходы, диеты, спортсмены, списки продуктов, гликемический индекс, углеводы.

**Проблема:** Методический подход при построении диеты для спортсменов является предметом оживленной дискуссии из-за возможности мощных факторов питания для моделирования биохимических процессов – в частности, для роста спортивных успехов (1 - 3,5).

Темой этой статьи являются научно обоснованные принципы, рекомендованные группой экспертов для разработки диеты для спортсменов в соответствии с этапами спортивной деятельности.

**Результаты** показывают, что кроме разнообразного, **рекомендуется питание разделить на 3, 4 и даже лучше на 5 приемов в день в определенное время (если возможно – в одно и то же)**, что обеспечит оптимальное поглощение и использование питательных веществ для конкретных потребностей. **При трехкратном режиме**, завтрак принесет **25Е%**, обед – **45Е%** и ужин – **30Е%**. При распределении **четырёхкратного режима**: завтрак – **25Е%**, обед – **30Е%**, полдник – **15Е%** и ужин – **30Е%**. **Пятикратный режим**: завтрак – **20Е%**, второй завтрак – **15Е%**, обед – **30Е%**, полдник – **15Е%** и ужин – **20Е%**. Диета может меняться в зависимости от характеристик спорта.

**Завтрак (в 8 утра)** – Исследователи обнаружили, что потребление **цельного зерна** на завтрак (темного хлеба, макарон из цельного зерна, пшеницы, овса, мюсли, кукурузных хлопьев, гречки, ржи, кукурузы, проса, лебеды и др.) оказывает благотворное влияние, т.к. длительное переваривание сложных углеводов в желудочно-кишечном тракте обеспечивает постепенный и постоянный поток глюкозы и фруктозы (моносахаридов) в кровь – поставщиков энергоносителей для активно работающих органов – мышц, сердца, мозга и др. Для достижения хорошего баланса и высокого уровня поглощения доступных питательных веществ, в завтрак необходимо включить достаточное количество свежих фруктов и/или овощей, а также хороший напиток – стакан молока

(желательно – йогурта с пониженным содержанием жира), чай, выжатый фруктовый или овощной сок, минеральная вода (3, 4, 8).

В **10 утра «укрепляющий завтрак»** – чашка теплого чая (не рекомендуется горячего) – зеленого, черного или травяного с лимоном и медом и фрукты (или свежевыжатый фруктовый **сок**). Можно предложить: 1-2 шт. печенья (20-30г орехов/семян/сухофруктов), стакан **кефира**, йогурт, фруктовое молоко или 30 г орехов/семян/сухофруктов/шоколада (6.7).

С **12 до 14 часов – обед**, который **начинается с овощного блюда** (суп, овощи, салат, тушеные овощи, цельные овощи) перед основным блюдом (для активации секреции пищеварительных соков и облегчения обработки пищи в желудочно-кишечном тракте, а также для стимулирования перистальтики). Было бы хорошо, если **пять раз в неделю** основой обеда была бы **белковая пища** животного происхождения (порция мяса или рыбы, молочных продуктов, яиц), с гарниром из **углеводных** ингредиентов – картофель, крупа, бобовые и **овощи**. **Два дня** в неделю рекомендуется в меню обеда включать **вегетарианские блюда из углеводов** - картофель, рис, макароны (так называемая «паста»), бобовые – с добавлением молочных продуктов или яиц и **овощей**. На **десерт - фрукты** или что-либо на основе фруктов.

В **16 часов, полдник** – «легкий», подобный 10-часовому завтраку.

**Ужин**, по крайней мере, за 2-3 часа до сна (19 ч.). Традиционный ужин двухкомпонентный – **основное блюдо и десерт**. Важно, чтобы ужин включал те продукты, которые не были включены в предыдущие приемы пищи в течение дня, чтобы обеспечить ежедневный питательный баланс. Ужин спортсменов должен включать полный источник **животного белка** (мясо, рыбу, яйца), так как ночью протекают процессы интенсивности ассимиляции (в том числе – синтез мышц). Гарнир является пищевым источником сложных **углеводов** (рис, макаронные изделия, картофель, хлеб, и т.д.) и **овощи** (салат, овощное рагу, запеченные овощи, приготовленные на пару, и т.д.). На десерт – **фрукты**. **Молочные продукты** – йогурт (или творог) – источник казеина для процессов восстановления мышц – рекомендуются перед сном.

Размер порций и энергетическая ценность индивидуализированы в зависимости от возраста, пола, антропометрических показателей, вида спорта и стадии спортивной деятельности (1, 3, 4).

**За три или четыре часа перед соревнованием** рекомендуется потребление продуктов с высоким гликемическим индексом – 200 г

углеводов (спагетти, пицца, макаронные изделия, хлеб, выпечка, рис, кукуруза, картофель, крупы, овсяные хлопья, овсянка) и фруктов. Исследования показали, что такое потребление углеводов увеличивает физическую выносливость спортсменов на 20-22%. **За час до начала соревнования** нужно принять **30-60 г** легко усваиваемых углеводовных источников (ди-и моносахариды). **Во время соревнований**, употребляются напитки с **40-80 г** углеводов/л: глюкоза, сахароза. **Через полчаса после соревнований** употребляются жидкости и углеводные продукты с высоким гликемическим индексом – 0,7-1,5 г углеводов/кг массы тела.

Диетологи и диетология помогают спортсменам и их тренерам, предлагая:

- **Список продуктов с высоким гликемическим индексом (85-100)** – **50 г углеводов** содержатся в: 200г белого хлеба; 120 г грубого хлеба; 170 г белого риса; 60 г хлопьев; 70 г печенья; 220 г кукурузы; 250 г отварного картофеля; 260 г бананов.

- **Список продуктов с умеренно высоким гликемическим индексом (60-85)** – подходящих для употребления за **3-4 часа до соревнования и через полчаса** после соревнования – **50 г углеводов** в: 200 г спагетти; 70 г каши; 70 г сладкого печенья; 90 г торта; 100 г картофеля; 500 г апельсинов.

- **Список продуктов с низким гликемическим индексом (под 60)** – подходящих для употребления **во время тренировки (3-4 часа до и через час после тренировки)** – **50 г углеводов** в: 400 г яблок; 420 г вишни; 85 г сушеных фиников; 500 г персики; 300 г фасоли; 300 г чечевицы.

**В активных видах спорта** увеличивается потребность организма в воде. Продукты распада интенсивных текущих метаболических процессов (кетонные тела) являются органическими токсичными соединениями, которые выводятся из организма в водной среде – с мочой через почки и потом через кожу. Недостаточное потребление воды ослабляет эти выделительные функции. Подходящие жидкости: вода, фруктовые и овощные соки, специальные энергетические напитки. Количества зависят от индивидуальных различий в процессе тренировок, соревнований или зависят от температуры и влажности. После тренировок употребляются напитки для восстановления массы тела и цвета мочи до светло желтого.

Методический подход при **практическом** включении различных

продуктов в меню спортсменов состоит в использовании информации, указанной на этикетках и в частности – конкретных параметров химического состава: энергии, белков, жиров, углеводов, холестерина, натрия, клетчатки, витаминов и минералов.

**Другим обязательным принципом** оптимизации рациона спортсменов является повышение осведомленности тренеров, помощников тренеров и спортивных врачей по актуальным вопросам и научным разработкам в области питания в различных видах спорта: с помощью соответствующих курсов или индивидуального последипломного обучения, тематических семинаров, лекций и консультаций с экспертами в области питания и диетологии. **Спортсмены**, с другой стороны, должны убеждаться в результативности своих достижений путем выбора различных продуктов одной и той же группы, путем ознакомления со списками углеводной пищи с различным содержанием гликемического индекса, используя ярлыки или указатели химического состава продуктов питания.

### **Вывод**

Фактом является то, что при разработке диет для спортсменов методично опираются на обязательное требование удовлетворения конкретных физиологических потребностей и способствованию улучшению спортивных результатов. Обязательным принципом также является соблюдение национальных характеристик структуры питания и вкусовых предпочтений индивидов, для которых оно предназначено. Только тогда еда, кроме как мощного фактора модуляции метаболизма, в максимальной степени будет соответствовать своей незаменимой роли: вносить свой вклад в хорошее настроение, удовольствие и психозэмоциональный комфорт, являющиеся важным фактором, определяющим хорошую физическую форму.

### **Литература:**

1. Байкова Б. Добавки към храната – актуални проблеми. Във “Функционални храни, Хранителни добавки, Хранителни технологии”,/ред. Б. Попов/, Филвест, С,75-79,2006.
2. Визев К., М. Визева, Влияние на специфични ендокринни фактори върху биологичната възраст. Двадесет и седма научно-технологична сесия, Контакт 2011, Темто, София, 208-216, 2011.
3. Ann C. "Diet of Elite Athletes", J. Nutr. 127, 874S-77S, 1997.
4. Maughan, R.J., ed. "Sports Nutrition: What Is It?" J. Nutr. & Physical Activity, 17 (2001).

5. Lawrence, M.E., D. F. Kirby. "Nutr.a.Sp. Suppl.Fact or Fiction." J.Cl. Gastr. 35, 299-306, 2002.

6. Ivy, J.L., Z. Ding et al. "Improved Cycling Time-Trial Performance After Ingestion of a Caffeine Energy Drink." Int. J. Sport Nutr. and Exerc. Metab., 61-78, 2009.

7. Stager, J. M. et al. "Chocolate Milk as a Post-Exercise Recovery Aid." Int. J. Sport Nutr. and Exerc. Metab., 2006.

8. Eberle, S. G. "Endurance sports nutrition". Fitness Magazine, 24 (6), 2009.

*Bajkova D., Markov D., Markov P. Metodicheskie podhody pri diete dlja aktivnyh vidov sporta / D.Bajkova, D.Markov, P. Markov//Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 91-96.*

© Д. Байкова, Д. Марков, П. Марков, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.

— ● —

УДК 616.4 615

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗАЩИТНЫЙ И РЕГУЛИРУЕМЫЙ ФАКТОР ДИАБЕТА И ОЖИРЕНИЯ**

**М. Визева, К. Визев.** Факультет общественного здравоохранения, Медицинский университет, София (Болгария) , e-mail: larapt@abv.bg

Пандемия всемирного масштаба – распространенность инсулиннезависимого сахарного диабета (типа 2), является вызовом медицинской науке и практике и предпосылкой для детальных исследований проблемы во всех ее измерениях (2).

По данным Всемирной организации здравоохранения в 2012 году более чем 346 млн. населения земного шара страдает от диабета. Прогнозы на 2030 год предвидят двукратное увеличение смертности от этого заболевания (3). Заболеваемость ожирением во всем мире растет и в настоящее время более 50% европейцев попадают в группу людей с избыточным весом, а 30% страдают ожирением с клиническими проявлениями. По данным ВОЗ, около 250 000 человек в Европе и более

2,5 млн. во всем мире ежегодно умирают от связанных с ожирением заболеваний и осложнений. Ведущим является диабет с сопутствующими сердечно-сосудистыми заболеваниями и инсультом как следствие обобщенного атеросклероза. Ожирение является наиболее точным предиктором недиагностируемого диабета 2 типа или так называемым «додиабетом».

Научные исследования в Болгарии показали похожие данные о повышении заболеваемости диабетом. Согласно болгарскому обществу эндокринологии, в конце 2004 года насчитывалось около 250 000 больных сахарным диабетом, в настоящее время эти данные в два раза выше.

Сахарный диабет 2 типа обусловлен сочетанием множества факторов риска – генетических, поведенческих и экологических.

Наши эпидемиологические данные о выражении сахарного диабета 2 типа в сопровождении избыточного веса, демонстрируют подобные тревожные показатели. Увеличение количества больных людей обусловлено резкими и быстрыми изменениями в образе жизни, чаще всего связанных с урбанизацией, диетическими изменениями, снижением физической активности и изменением причин поведения (2, 4).

Люди с избыточным весом подвергают себя высокому риску возникновения проблем со здоровьем, которые чаще всего связаны с лишними питательными веществами и гипокинезией – «преднамеренно» или «вынуждено» вызванной различными причинами.

Индекс для оценки ожирения и мониторинга потери веса представляет собой отношение длины окружности бедер к талии. Окружность талии более 94 см у мужчин и 80 см у женщин является показателем необходимости снижения массы тела, а при окружности более 102 см для мужчин и 88 см для женщин необходима профессиональная консультация по вопросам процедуры похудения. Метод диспансера в нашей стране обеспечивает профилактическое и лечебное поведение путем обучения больных людей.

Сахарный диабет провоцируется многофакторной этиологией. Наряду с генетической предрасположенностью, как эндогенный фактор риска, ожирение является поведенческим экзогенным регулируемым фактором, который выделяется в качестве мощного индикатора для определения сахарного диабета 2 типа. Ожирение имеет негативное влияние на клинические проявления, эволюцию сахарного диабета и тяжесть возможных осложнений. Оно является основным фактором риска для разблокировки диабета 2 типа. Некоторые авторы определяют в

качестве модели для недиагностированного диабета индивидуальный фактор ожирения, как сильный показатель диабета 2 типа (1, 4, 5). Некоторые из причин, благоприятствующие массовому поражению населения хроническими неинфекционными социально значимыми заболеваниями, вкл. неинсулинозависимым диабетом с ожирением, связаны с демографическими процессами, увеличением доли пожилых людей, миграцией, урбанизацией, терпящими бедствие, гипокинезией, заменой диеты на нездоровую пищу (1, 2).

Поддержание здорового веса является одним из самых важных условий для профилактики сахарного диабета (2.4). Недопущение ожирения может защищать от диабета людей, которые имеют наследственную предрасположенность, особенно детей, подростков и беременных женщин.

*Сидячий образ жизни и обездвиживание.* Большое значение для появления заболевания имеет снижение физической активности, механизация и компьютеризация в быту и на транспорте, новые социальные условия современной жизни, к которым сложнее адаптация. Заболеваемость сахарным диабетом значительно возросла в промышленно развитых странах, в обществах с существенными изменениями в образе жизни, особенно среди профессий, связанных со стрессом, ответственностью, риском и отсутствием возможностей для регулярного питания, отдыха и сна.

Физическая активность является одним из важнейших элементов в общем развитии профилактики и терапии пациентов с сахарным диабетом, в том числе профилактики осложнения, связанного с ним. По нашим наблюдениям, у высокого процента пациентов со сниженной физической активностью наблюдается так называемый дефицит движения как следствие патологических осложнений. Это определяет неспособность выполнять определенные виды деятельности, ограничивает благополучие пациентов, социальные контакты, ограничивает занятость и ухудшает качество жизни.

Огромна и важна роль физической активности в общем комплексном профилактическом и лечебном плане. Вместе с диетическим режимом достигается снижение массы тела, снижение резистентности к инсулину, улучшение метаболического контроля и липидного статуса, нормализация повышенного артериального давления. Изменение стереотипа оседлого образа жизни является трудно осуществимой задачей. Правильная мотивация и установка краткосрочных целей помогают осуществлению



изменений.

Наши постоянные наблюдения групп риска показывают, что отдельные прогулки до одного километра, умеренная физическая активность, туристические и спортивные мероприятия, подходящие для удовольствия (а не для установки рекордов), приводят к снижению вредных факторов; свободных радикалов и перекиси; нормализуют уровень триглицеридов; увеличивают полезный холестерин, нормализуют кровяное давление и улучшают самочувствие и физическое состояние. Все эти достигнутые положительные результаты могут быть потеряны, если прекратить упражнения или если речь идет об отдельных, функциональных спортивных мероприятиях только на 3-10 дней. Наши данные решительно поддерживают эти выводы. Поэтому, при благоприятных возможностях для людей с избыточным весом или диабетом, комплекс управления включает в себя мониторинг физической активности и направление к подходящей спортивной деятельности, индивидуально с учетом конкретных потребностей и способностей людей. Рекомендации для осуществления физической активности носят индивидуальный характер, но обязательно участвуют в предписаниях к выздоровлению.

Проблема избыточного веса и ожирения значительно усложняется с возрастом! В комплексе симптомов DIAB – ожирение, метаболический синдром (определяющиеся комплексной биологией общества). Не случайно, многие современные специалисты определяют ожирение как самостоятельную нозологическую единицу и независимый фактор риска для определения целого ряда заболеваний.

Проведение постоянной физической активности и поддержание определенного уровня физической подготовки также имеют прямое защитное действие на профиль осложнений. Анализ наших результатов ясно продемонстрировал влияние некоторых факторов на оценку риска возникновения хронических дегенеративных состояний и заболеваний, спровоцированных плохим питанием и сводится к отсутствию физических упражнений с последующим низким качеством жизни. Образ жизни определяет (в зависимости от возраста и пола) 40-50% состояния организма человека – положительного или отрицательного в плане здоровья. Как уже упоминалось, одним из основных негативных факторов, связанных с образом жизни, является низкая физическая активность в сочетании с неправильным питанием, переяданием с последующим ожирением, гипертонией, необратимыми изменениями в костно-мышечной

системе, приводящим даже к контрактурам. Это объясняет изменения в поведении сенсорной системы – невроз и депрессию, наблюдаемые еще в молодом возрасте.

Жизненные процессы в организме подчиняются так называемому биологическому ритму жизни. Организм человека так регулирован, что он черпает силы из процесса работы, усталости (в физиологических пределах) и отдыха. Таким образом, работа в виде некоторого типа физиологической физической деятельности необходима не только по экономическим соображениям, но и из-за биологической и особенно значительной социальной необходимости в ней. Здесь следует отметить большое значение труда как активного фактора, заложенного глубоко в человеческой биологии и усовершенствованного ее в своем историческом развитии. Оптимальная физическая нагрузка в условиях труда, в регулярных физических упражнениях, различных формах спорта и туризма показывают хорошее состояние и хороший баланс гомеостазы в организме.

Огромна и безусловна профилактическая роль активного двигательного режима и здорового питания в отношении такого режима, включенного в антиэнтропическую программу ортобиоза человека.

Высокая заболеваемость, полиморбидные поражения, необратимая инвалидность, ухудшение качества жизни и высокая смертность, определяющие значимость проблемы инсулиннезависимого сахарного диабета и ожирения являются следствием отсутствия защитных факторов здоровья, влияющих на сложную характеристику качества жизни, которую мы определяем как регулируемую при управлении этого социально-значимого заболевания.

#### **Литература:**

1. Борисова Б. Причины за пропуски в дейността на ОПЛ според мнението на пациентите-Здравна политика и мениджмънт 2013, т.13, № 1, с.28-30.

2. Визев Кр., М. Визева, Д. Марков, Е. Иванов, А. Воденичарова, А. Янакиева, П. Марков, Е. Радев, Т. Димитров Биосоциално значение на увеличаване продължителността на живота Тридесет и втора научно-технологична сесия, Контакт, Интердисциплинарната идея в действие, ТЕМТО, София, 2013, с. 38-41.

3. Сиджимова Д. Эффективное здравоохранение – условие экономического процветания нации и государства. Международная научно-практическая конференция “Профессиональное развитие –

проблемы, риски, перспективы”. 6 – 9. 12. 2013 г. Вестник Восточно-Сибирской открытой академии - <http://vsoa.esrae.ru/pdf/2013/10/776>.

4. Черкезов Т. Бит, традиции и здраве на населението от Източните Родопи - 2011 г.

5. WHO report on non infectious diseases 2011.

*Vizeva M., Vizev K. Fizicheskaja aktivnost' – zashhitnyj i reguliruemyj faktor diabeta i ozhirenija / M. Vizeva, K. Vizev //Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 96-101.*

© Визева М., Визев К., 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.

— ● —

УДК 615

## **РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА – ФАКТОР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

*К. Визев. Факультет общественного здравоохранения, Медицинский университет (София, Болгария) , e-mail: larapt@abv.bg*

Социально-историческое развитие человечества характеризуется постоянным увеличением продолжительности жизни. В наше время проблемы, связанные с увеличением продолжительности жизни и качества жизни, изучение процессов старения, долголетия и борьбы с преждевременным старением занимают более значительное место в научных исследованиях организации и практической деятельности системы здравоохранения. Для успешного решения проблем геронтологии реальной предпосылкой является создание универсальной научной теории старения о причинах и механизмах старения, факторах, определяющих это социальное и биологическое явление.

**Движение является неотъемлемым атрибутом живой материи (Ст. Визев, Вл. Фролькис).**

Жизненные процессы в организме подчинены так называемым биологическим ритмам. В организме человека они регулируются независимо от циркадных ритмов, чередуя ежедневные потребности –

бодрствование, рутинная работа (в физиологических пределах) и отдых - сон. Таким образом, физические упражнения, работа для взрослых и стариков нужна не из-за каких-то экономических выгод, соображений, а потому, что это биологическая потребность! Здесь следует отметить большое значение труда как активного фактора, который глубоко вмешался в человеческую биологию и усовершенствовал ее историческое развитие.

Осуществление любого вида труда (физического и психического), функциональная нагрузка и работа в старости всегда должны быть приспособлены к индивидуальным способностям взрослого человека. В принципе, нельзя допускать резкой демаркации в физической и трудовой деятельности до и после выхода на пенсию. Рекомендуется, чтобы взрослые и пожилые люди занимались своим любимым занятием в соответствии с возможностями и желанием. Опыт и знания, приобретенные во время их жизни, делают их необходимыми, настоящими учителями и незаменимыми помощниками молодого поколения.

Огромно и, безусловно, влияние профилактической медицины на роль активного двигательного режима и здорового питания в профилактике преждевременного старения, в том числе, атеросклероза, сосудистых заболеваний, сердечнососудистых заболеваний, гипертонии, ожирения и диабета, остеопороза и патологических осложнений с нарушениями качества жизни и трудоспособности.

У пожилых и старых людей должно быть создано волевое отношение к физической активности и труду, т. е. с возрастом постепенно замедляются адекватные, обратные механизмы в организме, которые часто приводят к психическим и двигательным расстройствам. Современные условия жизни требуют сочетания психического с физическим трудом. Это особенно верно для работников умственного труда. Подходящий физический труд для них имеет важное значение как вклад в «экзальтацию» восстановительных процессов. Для одиноких пожилых людей, которые по разным причинам не имеют семьи или отделены от нее, необходимо их включение в какую-нибудь общественную деятельность.

Мы широко рекомендуем профессиональную активность в пожилом возрасте, которая всегда должна учитывать индивидуальные физиологические возможности. Усталость, изнурительный труд, как правило, ускоряют процесс старения и приближают преждевременную старость и немощь. Системно построенная организация и разумное

использование средств для реабилитации, лечебной физкультуры, физиотерапевтических методов и т. д. способствуют реактивации патологической старости.

Роль активного физического режима была продемонстрирована в формировании важных особенностей в регуляции еще в раннем онтогенезе в научных разработках (И.А. Аршавский; Мурахов, Др. Матеев, Ив. Петков, Л. Венова, П. Ангелова и др.). Ограниченная мышечная активность в пожилом возрасте имеет важное значение в проявлениях патологического старения.

**Активный двигательный режим является самым физиологическим средством для достижения долголетия.**

*Роль гиподинамии в энтропии* организма и появление преждевременного старения убедительно поддержали и подтвердили клинические наблюдения у нас и за рубежом. Доказано чрезвычайно положительное профилактическое и лечебное действие активного двигательного режима. Гиподинамия с ее негативными последствиями на весь организм наблюдается не только у пожилых и старых людей, но и у молодых людей. Научные наблюдения выдающихся ученых показали, что даже шесть дней постельного режима приводят к ряду метаболических нарушений. Наиболее ярко они выражены у пожилых и старых людей. Поставленные в условия гиподинамии, у них наступают патологические изменения быстрее и более резко, чем у молодых людей и людей среднего возраста. Тем не менее, некоторые усложняющие явления, которые сопровождают старение, могут быть исправлены такой профилактикой и терапией, которая противодействует диссимиляционным тенденциям. Активный физический режим способен частично восстановить неустойчивое равновесие. Принудительный постельный режим у пожилых людей требует соответствующих, современных методов реабилитации и терапии различных заболеваний, особенно опорно-двигательного аппарата. Научные исследования в глобальном масштабе и у нас среди долгоживущих людей доказали, что эти люди на протяжении всей жизни были страстными тружениками. Они любили работать и в труде искали свое физическое и духовное удовлетворение. Чаще всего долголетие не сопровождается тяжелой немощью, а представляет собой процесс продолжительной и активной творческой старости. Такая старость обладает свойствами преодоления болезненных процессов или замедления их развития. Наши продолжительные исследования в недавнем прошлом и в настоящее время четко обосновывают вывод, о

сохранении основных параметров гомеостаза в конце онтогенеза. Согласно некоторым достоверным, объективным показателям, например Адренокортикального гормона-кортизола, который имеет большое значение в определении биологического возраста человека, существует тенденция к увеличению уровня серума при нетронутом, сохраненном циркадном ритме. Последнее является отличительной особенностью долголетия, выражением хорошего адаптивного механизма к эндо- и экзофакторам риска окружающей среды. Многолетние исследования показали, что в генезисе процесса старения универсальным индикатором оказывается все большее ограничение возможностей адаптации организма. После тщательного исследования (в онтогенетическом аспекте) можно уточнить возрастные особенности физиологических возможностей организма в постоянно меняющихся жизненных ситуациях. Данные подтверждают нерегулярные изменения в регулировании и адекватной адаптации организма, которые определяют сохранение гомеостаза стареющего организма, но с точки зрения пониженной надежности.

#### **Литература:**

1. Балканска П., Радев Е., Иванов Е. Факторы развития синдрома «выгорания» у преподавателей в области медицинской образования, III Международной научно-практической конференции – Профессиональное развитие, ради сохранения восточно европейской цивилизации, Восточно-Сибирская Открытая Академия, Красноярск 2104, с.154-160.
2. Визев Кр., М. Визева, Д. Марков, Е. Иванов, А. Воденичарова, А. Янакиева, П. Марков, Е. Радев, Т. Димитров. Биосоциално значение на увеличаване продължителността на живота Тридесет и втора научно-технологична сесия, Контакт , ТЕМТО, София, 2013, с. 38-41.
3. Визев Ст., В.В.Фролькис Старения и болезни, С., Знание, 1999
4. Коркушко, О.В., Е. Калиновская, В.И. Молотков-Преждевременное старение человека, К.Здоровья, 1979.
5. Фролькис, В.В., Визев Ст. Стареене, антистареене, старост, механизми на стареенето. Хигиена, С., Знание, 1999, с.281-290
6. Черкезов Т. Бит, традиции и здраве на населението от Източните Родопи - 2011 г.
7. Янакиева А.. Маркетинг на дейността медицински патронаж в домашни условия, Ивент Куин, 2014.

*Vizev K. Rol' dvigatel'nogo rezhima – faktora aktivnogo dolgoletija / K. Vizev // Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S.*



УДК 577.1

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТАРЧЕСКИЙ ОСТЕОПОРОЗ

**К. Визев, М. Визева.** Факультет общественного здравоохранения,  
Медицинский университет (София, Болгария) , e-mail: lagapt@abv.bg

Старость это последний логический шаг в развитии организма. Болезнь является нарушением его физиологического состояния и жизнедеятельности. Конечно, это нарушение может возникнуть в любом возрастном периоде жизни человека. Кроме того, при возникновении и развитии многих болезненных процессов у пожилых людей, часто определяется и генетическая связь, развивающаяся параллельно с естественным старением. Эти изменения могут происходить до глубокой старости без выраженных болезненных явлений. При определенных условиях, в силу различных причин (биологических, социально-экономических, психологических и экологических) они могут привести к заболеваниям или патологическим состояниям. Во многих случаях им предшествуют нарушения адаптационных механизмов и сопутствующие расстройства гомеостаза и гомеорексиса. В этих случаях нам трудно сделать тонкую дифференциацию между старостью и болезнью. Эти нарушения, однако, не являются ненормальными.

Старческие изменения (функциональные, морфологические, метаболические) на всех уровнях являются чрезвычайно сложными. Они представляют собой комплекс метаболических изменений в клетках и значительных изменений в нервно-гуморальном регулировании тела. Эти изменения объясняют возникновение важных, часто характерных для старения организма, компенсаторных реадaptационных механизмов. Эта особенность организма престарелых рассматривается в качестве оборонительной, компенсаторной реакции. Развивающиеся механизмы,

хотя и не всегда идеально, дают нам основания предполагать, что старение следует рассматривать не только как процесс инволютивных изменений.

Остеопороз является часто встречающимся состоянием (болезнью) особенно у людей старше 45 лет и его частота увеличивается с возрастом, особенно у женщин в возрасте после 70. У пожилых костная ткань претерпевает значительные остеопорозные изменения. Компактное вещество истончается и увеличивается пористое (губчатое). Как и в других тканях и системах и здесь процесс представляет собой мозаику. У некоторых стариков могут преобладать и гиперпластические процессы. В длинных костях истончение плотной материи лучше всего выражается. Остеопороз вызывает резорбцией вещества и расширением гаверсовых каналов. У пожилых это результат трансминерализации. Расширяется канал костного мозга. Скелетная масса уменьшается. У некоторых женщин этот процесс значительно выражен после менопаузы. Снижается как кортикальная, так и трабекулярная часть от 20 до 30% в возрасте 50-75 лет. Среди мужчин этот процесс начинается на 8-10 лет позже и не так сильно выражен – 8-15%.

Старческий остеопороз является результатом глубоких возрастных изменений в белковом и минеральном обмене, в основном фосфора и кальция. Огромное значение в развитии остеопороза имеет белковая недостаточность. Даже при насыщении диеты кальцием при нормальной резорбции нельзя задержать эволюцию процесса остеопороза и контролировать рекальцификацию (ремоделирование) костей. При остеопорозе наблюдаются негативный баланс в самообновляющихся процессах (Богацкая, Л.Н., Аршавский, И.А., Давидович, М. и др.) белковой основы костей, а также в состоянии белков в других тканях. Ослаблено восстановление кости и фиксация элементов фосфора и кальция в ней на основе белка. Уменьшается и абсорбция кальция в кишечнике в условиях пониженной кислотности желудочного сока. Старческий остеопороз это не только потеря кальция или ухудшение его отложения в кости, но и потери костной массы. Эта потеря преобладает над остеогенезом, хотя в принципе, остеогенез сохраняется, но он понижен, как снижается и способность к регенерации кости.

Остеопороз охватывает весь скелет, но в разной последовательности как больших индивидуальных отклонений во времени локализаций и степени развития. Причина увеличения травматизма у пожилых и старых людей в основном связана с возрастными изменениями,



происходящими во всех тканях, органах и системах, снижением адаптивных возможностей организма, снижением реактивности, ориентации, замедлением защитных рефлексов, вестибулярными (равновесными) нарушениями, значительными зрительными и др. В целом, эти изменения, сопровождающие остеопороз, часто являются условием для травматических повреждений от очень легких до фатальных. Таким образом, частота травм у людей «третьего» возраста выше чем у всех остальных вместе взятых.

Остеопороз имеет многофакторный генезис. Старение является одной из причин для его развития. На проявление этого процесса влияют не только гормональные, но и питательные конституционные и другие факторы риска. В этом отношении роль социальных, медицинских, общественных инстанций, медицинского контроля физкультуры, психологов, учителей, врачей, терапевтов должна показывать волевое отношение к активному физическому режиму и физическому воспитанию как основному профилактическому антиэнтропийному средству.

Профилактические мероприятия при возрастном остеопорозе и патологическом старении проводятся все реже. Медикаментозная профилактика, рекомендованная ВОЗ и мировой медицинской литературой, теперь регулируется и входит в гериатрическую (медицинскую) практику. Пациенты обычно не принимают медикаментов из-за неосведомленности или из-за финансовой несостоятельности. Лечение чаще всего требует дорогих лекарств. Таким образом, для пожилых и старых людей активные тренировки (ходьба, пеший туризм, талассотерапия, рекреация) являются физиологическим средством профилактики и лечения остеопороза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Независимо от активного характера энтропии реконструкции тела у пожилых людей, в ходе возрастной эволюции происходит формирование новых механизмов регулирования и адаптации. В этом отношении влияние таких факторов как физический труд, питание, организация отдыха, режим личной гигиены являются основными, важными как при нормальном (физиологическом), так и при преждевременном (патологическом) старении. Систематические занятия физической культурой оказывают положительное влияние на качество жизни, человеческую психику, уровень эмоционального стресса, улучшают настроение, снижают уровень тревоги и поддерживают жизнеспособность. Физическое воспитание и благосостояние, как формы труда, с коллективными и индивидуальными компонентами, дополняются и

обогащаются за счет многих других факторов социально-гуманитарного и психо-воспитательного значения.

### **Литература:**

1. Борисова Б. Причины за пропуски в дейността на ОПЛ според мнението на пациентите - Здравна политика и мениджмънт 2013, т.13, № 1, с.28-30.

2. Визев Кр., М. Визева, Д. Марков, Е. Иванов, А. Воденичарова, А. Янакиева, П. Марков, Е. Радев, Т. Димитров Биосоциално значение на увеличаване продължителността на живота. Тридесет и втора научно-технологична сесия, Контакт, , ТЕМТО, София, 2013, с. 38-41.

3. Давидович М.; Geriajtrija , Beograd,1998.

4. Коркушко О, Богацкая Л, Аршавский, И и сътр., Взаимосвязь между выраженностью атеросклеротического кардиосклероза у пожилых и старых больных хронической ишемической болезнью сердца и обмен липидов, Первый междуинститутский советско-болгарский симпозиум Атеросклероз и возраст Киев 1979.

5. Sidjimova D., M. Sidjimov, M. Dyakova. Public service advertising in the field of public health. Health: Systems – Lifestyle – Policies. A Handbook for Teachers, Researchers and Health Professionals. (2-nd Edition), Volume I. 2013p. 148-156. ISBN 978-3-89918-806-6.

6. Sidjimova D., M. Dyakova, Tz. Vodenicharov. Stress as a health determinant. Health: Systems – Lifestyle – Policies. A Handbook for Teachers, Researchers and Health Professionals. (2-nd Edition), Volume I. 2013p. 217-228. ISBN 978-3-89918-806-6.

Vizev K., Vizeva M. Rol' fizicheskoj kul'tury i starcheskij osteoporoz / K. Vizev, M. Vizeva //Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 105-108.

© К. Визев, М. Визева, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014



## КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ И СПРАВИТЬСЯ С СИНДРОМОМ ВЫГОРАНИЯ (НАПРАВЛЕНИЯ УПРАВЛЕНИЯ)

*Е. Радев. Факультет общественного здравоохранения. Медицинский университет (София, Болгария), e-mail: larapt@abv.bg*

В последние годы все больше утверждается мнение на то, как важно объединить отдельные личные ресурсы с ресурсами окружающей среды [1]. Постепенно мы пришли к оформлению так называемой модели для организационного здоровья, которая включает в себя взаимодействие между индивидуальными характеристиками, такими как мотивы, способности, навыки и личностные характеристики, с одной стороны и организационные характеристики, такие как структура, условия труда, система оплаты труда, политика организации, с другой стороны. В этой модели основное внимание уделяется не столько наличию определенных факторов окружающей среды, сколько их восприятию и интерпретации со стороны сотрудников.

Исследователи пытаются ответить на вопрос, почему при одних и тех же условиях окружающей среды некоторых людей не касается синдром выгорания, другим удается справиться, а третьи – всерьез и надолго затронуты этим синдромом.

Люди больше волнуются, когда у них слишком мало влияния на организацию и способ решения своих задач; когда к ним предъявляются требования, которые не в их власти, когда их работа связана с угрозой насилия. Во время кризиса в относительно постоянный и очень общий фактор стресса превращается и нерегулярное получение заработной платы и ее низкий размер.

В связи с этим, в литературе представлены различные стратегии (способы) для предотвращения и борьбы с синдромом, которые близки к стратегии для преодоления стресса [2, 5, 9, 12]. И это не случайно, так как выгорание является результатом неразрешенного профессионального стресса.

Эти стратегии можно разделить на:

- *Индивидуальные* – человек пытается справиться, используя, меняя, мобилизуя свое собственное отношение, ресурсы и знания, личностные характеристики для того, чтобы предотвратить или

контролировать развитие выгорания;

- *Организационные* – относящиеся к способам справиться через ресурсы среды (менеджеры, организационная культура и политика, коллеги, родственники, специалисты и т.д.).

Этот подход подчеркивает, что для возникновения и развития выгорания важным является взаимодействие между отдельными характеристиками и особенностями организации (окружающая среда). Таким образом, можно объяснить тот факт, как в одной и той же среде некоторые сотрудники поддаются выгоранию, а другие – нет. Таким образом, разделение двух групп стратегий полезно, но это очень условно.

*1. Стратегии на индивидуальном уровне – формирование жизненных установок и ценностей, которые ограничивают развитие синдрома.*

Специалисты рекомендуют широкий спектр подходов, которые могли бы помочь в этом отношении:

- создание собственных эффективных способов борьбы со стрессом во всех его разновидностях;

- создание установок и ценностей, которые не связывают счастье, удовлетворение жизнью, самооффективность только с профессией. Принятие философии, что профессиональные успехи это только один из способов человека чувствовать себя важным и ценным, что вредно для здоровья, когда успеха добиваются «любой ценой»;

- развитие и других интересов за пределами основного бизнеса (нахождение хобби, доставляющего личное удовольствие);

- внесение разнообразия в повседневную работу, участие в проектах, конференциях и других мероприятиях, не ожидая обязательного одобрения вышестоящих инстанций;

- удовлетворение социальной жизнью, наличие друзей (желательно имеющих другие занятия), с которыми установлены хорошо сбалансированные отношения;

- стремление к достижению целей не обязательно победителем, а также умение терять без самоунижения и агрессии;

- забота о здоровье, соблюдение режима сна и питания, использование техники релаксации;

- построение положительной самооценки, которая не зависит полностью от одобрения других;

- принимать осмысленную, взвешенную ответственность. Чрезмерная ответственность заставляет нас винить себя за то, за что мы,

в сущности, не виноваты и излишне нагружает. Так мы не даем возможности другим выполнять свои обязанности.

## 2. Стратегии на организационном уровне.

На практике эти стратегии обеспечивают возможности для руководителей (менеджеров) различных иерархических уровней уменьшить вероятность развития выгорания.

Помощь и поддержка сотрудников должна быть предоставлена в следующих направлениях:

- различать предрасположенных к развитию выгорания (важно знать их личные обстоятельства и знать, что не всегда апатия, потеря инициативы и т.д. возникают из-за лени и нежелания работать);

- создать ощущение ценности каждого сотрудника и оценивать предпринимаемые им усилия;

- насколько это возможно, сделать измеримыми результаты профессионального труда (успеха, прогресса, пропусков). Это может быть трудно достичь, но ясное установление конкретных целей и задач, критерий успеха, обратной связи, сроков создает ощущение личной эффективности;

- создать условия для диверсификации работы и профессиональной деятельности (через участие в исследовательской деятельности, проектах, учебных программах, авторских коллективах и т.д.), в которой сотрудники будут чувствовать себя важными и ценными в качестве экспертов;

- поручать сотруднику выполнение более легкой работы для преодоления кризиса, поскольку процесс является обратимым;

- обратиться за специализированной помощью при неспособности справиться своими собственными силами.

Важными моментами в этом процессе являются:

- своевременная обратная связь;

- оценка эффективности;

- коррекция при необходимости;

- поиск профессиональной помощи.

Хотя синдром выгорания связан, прежде всего, с *негативными* последствиями для личности и организации, существуют возможности для извлечения из него *положительного*, например:

- опыт личности справиться с чувством неудачи в профессиональной сфере;

- переосмысление собственного поведения и открытие слабых сторон;

- переоценка имеющихся ресурсов и реструктуризация профессиональных целей;
- поиск поддержки у других, что является трудным шагом для многих людей;
- поиск возможностей для профессионального вклада в других местах, в том числе смена профессии со всеми сопутствующими рисками, и др.

Ценным в таком позитивном направлении является то, что в борьбе с выгоранием появляется возможность для личного обогащения и роста.

Неопределенность и постоянные реорганизации на рабочем месте являются наиболее распространенными причинами стресса как в Болгарии, так и в других странах ЕС, по данным исследований Европейского агентства по безопасности и гигиене труда. Половина работающих у нас (52%) считают, что случаи стресса на рабочем месте очень распространены. Только 7% не были в состоянии стресса, а у других он случается редко (40%).

Неуверенность в завтрашнем дне и реорганизация на работе определяется как наиболее распространенная причина стресса, связанного с рабочим местом. Не хватает осведомленности о программах и политике в помощь работникам, чтобы они могли продолжать работать до пенсионного возраста или на пенсии, хотя большинство людей поддерживают их внедрение.

Директор Европейского агентства по безопасности и гигиене труда (EU-OSHA) Криста Зедлачек говорит, что «41% работающих в Европе считают, что стресс, связанный с их работой, трудно преодолеть, в то время как 15% утверждают, что его преодолеть невозможно». Обращается внимание на решение психосоциальных рисков на рабочих местах, которые можно преодолеть тем же логическим и систематическим способом, а также другие вопросы, связанные со здоровьем и безопасностью.

Люди больше беспокоятся, когда у них слишком мало влияния на организацию и способ решения своих задач; когда к ним предъявляются требования, которые не в их власти; когда их работа связана с угрозой насилия. Во время кризиса относительно постоянным и очень общим фактором стресса становится нерегулярное получение заработной платы и ее низкий размер.

#### **Литература:**

1. Радев Е, Кр.Визев, Р.Янева, М.Визева Човекът в центъра на

здравеопазната система – създател и консуматор на медицински услуги, XXXII научно технологична сесия, Контакт 2013, Интердисциплинната идея в действие, 25 октомври 2013 София ИНГА, ТЕМТО.

2. Радев Е. Социална поддръжка в качество ресурса для преодоления стресса и синдрома выгорания. Материал, III Международной научно-практической конференции Россия, 6-9 декабря, Красноярск 2014.

3. Радев Е, Е.Иванов Феномен выгорания у медицинских работников.

Материал, III Международной научно-практической конференции Россия, 6-9 декабря, Красноярск 2014.

4. Балканска П, Е.Радев, М.Николова Факторы Развития синдрома "Выгорания", у преподавателей в области медицинского образования, Материал, III Международной научно-практической конференции Россия, 6-9 декабря, Красноярск 2014.

5. Илиева, С., В. Найденова. Съвременни подходи към стреса и здравето в организациите. Журнал психология, 2006, № 21.

6. Barling, J., Kelloway, K., & Frone, M. (2005). *Handbook of work stress*. Thousand Oaks, CA: Sage.

7. Brewer, E.W. & McMahan, J. (2004). Job stress and burnout among industrial and technical teacher educators. *Journal of Vocational Education Research* 28(2), 1-17.

8. Chandler, Diane J. "An Exploratory Study of the Effects of Spiritual Renewal, Rest-Taking & Personal Support System Practices on Pastoral Burnout". Ph.D. Dissertation, Regent University, Virginia Beach, VA, 2005.

9. Jenkins, R., & Elliott, P. (2004). Stressors, burnout and social support: Nurses in acute mental health settings. *Journal of Advanced Nursing*, 48(6), 622-631.

10. Kikkinos, C.M. (2007). Job stress, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 229-243.

11. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93, 498-512.

12. Maslach, C., Leiter, M. P., & Schaufeli, W. B. (2009). Measuring burnout. In C. L. Cooper & S. Cartwright (Eds.), *The Oxford handbook of organizational well-being* (86-108). Oxford UK: Oxford University Press.

13. Plana A. B., A. A. Fabregat & J. B. Gassió. Burnout Syndrome and Coping Strategies: A Structural Relations Model. *Psychology in Spain*, 2003, Vol. 7. No 1, 46-55.

14. Schaufeli W.B., Bakker A.B. (2004) Job demands, job resources, and

their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*; 25:293-315.

15. Stanks, J. (2005). *Stress at work: Management and prevention*. Burlington, MA: Elsevier.

16. Tully, A. (2004). Stress, sources of stress and ways of coping among psychiatric nursing students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11, 43-47.

*Radev E. Kak kontrolirovat' i spravljat'sja s sindromom vygoranija (napravljenija upravljenija) / E. Radev//Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 109-114.*

© E. Радев, 2014.

© *Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.*





## Раздел 2 Психологически науки

УДК159.922

### **ПРОИЗВОЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ И ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПАМЯТЬ, ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ У ПОДРОСТКОВ**

**П. В. Сабанин, Л. В. Макшанцева.** Институт психологии социологии и социальных отношений (ИПССО) Московского городского педагогического университета (ГБОУ ВПО МГПУ). Москва, Россия, e-mail: [convergo@mail.ru](mailto:convergo@mail.ru).

**Резюме.** В статье отражены результаты исследования произвольного внимания и произвольной памяти, их взаимосвязь с тревожностью у подростков. Отмечено, что у значительного количества подростков существует проблема в развитии устойчивости и интенсивности внимания, но хорошо развита кратковременная память. Поставлена проблема использования полученных результатов в организации при осуществлении педагогической деятельности в ходе реализации учебной программы.

*Ключевые слова:* произвольное внимание, произвольная память, тревожность, подросток.

В рамках модернизации российского образования реализуются новые требования федерального законодательства, регулирующего сферу образования. Данные требования определили направленность образования на: развитие личности ученика посредством усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира, создание условий для эффективной реализации и освоения обучающимися учебной программы с учетом различного темпа их развития и индивидуальных особенностей и создания оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий, а также укрепление физического и духовного здоровья [8, 12].

Одним из факторов, лежащих в основе целого ряда трудностей детства, в том числе, многих нарушений развития является тревожность. Высокий уровень тревожности свидетельствует об эмоциональном

неблагополучии. Для подростков свойственно тревожиться по поводу своей внешности, по поводу проблем в школе, взаимоотношений с родителями, учителями, сверстниками. Тревога как состояние, в основном, оказывает отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты деятельности, особенно в условиях обучения с возрастом это влияние усиливается. Также высокая тревожность оказывает негативное влияние на психическое и соматическое здоровье [9].

Учитывая вышесказанное и тот факт, что в подростковом возрасте продолжают развиваться психические познавательные процессы, наше исследование было направлено на изучение произвольного внимания и произвольной памяти, их взаимосвязь с тревожностью у подростков. Также данное исследование актуализирует проблему индивидуально-дифференцированного подхода в обучении учащихся.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности произвольного внимания и произвольной памяти.
2. Изучить уровень тревожности у подростков и ее взаимосвязь с произвольным вниманием и произвольной памятью.
3. Определить перспективные направления изучения проблемы развития внимания, памяти и уровня тревожности у подростков.

### **Теоретические предпосылки исследования**

В подростковом возрасте продолжается процесс когнитивного развития. В это время оно происходит, в основном, в формах мало заметных как для самого ребенка, так и для внешнего наблюдателя.

Осуществляется дальнейшее развитие и совершенствования произвольного внимания. Если у младшего школьника преобладает непроизвольное внимание и это определяет работу учителя с классом, то подросток вполне может уже управлять своим вниманием. Это связано с тем, что в процессе развития система действий, обеспечивающих произвольное внимание, из внешней постепенно превращается во внутреннюю. Поэтому для подростка, в отличие от младшего школьника, проблема привлечения и удержания внимания на определенном предмете не является уже особо острой. Нарушения дисциплины в классе носят скорее социальный характер, а не определяются особенностями внимания [7;23].

На уроках физической культуры произвольное внимание играет ведущую роль в создании ориентировочной основы деятельности и в

осуществлении самоконтроля за выполнением упражнений.

П.Я. Гальперин видит главное значение внимания в контролирующей функции, и в целом, рассматривает внимание как свернутое действие контроля. Недостаток контроля над выполнением учебной задачи, в совокупности с недостаточным вниманием к содержанию и анализу задачи, планированием ее выполнения неизбежно приводит к низкой эффективности ее выполнения [2].

Основным критерием внимания является ощущение особой ясности и четкости того материала, который в данный момент времени воспринимается или осмысливается, а все, что не связано с деятельностью, «тускнеет» или вовсе исчезает для человека. С.Л. Рубинштейн отмечает, что «изменение внимания выражается в изменении ясности и отчетливости содержания и отчетливости содержания, на котором сосредоточена познавательная деятельность» [13, с. 418].

Ученики подросткового возраста способны удерживать произвольное внимание в течение 40-45 минут, но только при условии их сильной заинтересованности в выполняемой ими виде деятельности. Отвлекаемость и ослабление произвольного внимания на уроках у подростков остается все еще повышенной и может быть вызвано многими причинами: импульсивностью поведения, нетерпеливостью, стремлением к самостоятельности, ростом потребности в двигательной активности [3]. Также одной из причин может быть и тревога, усугубляемая чувством неуверенности в степени готовности к предстоящей деятельности [4].

В отличие от восприятия, памяти или мышления, у внимания нет собственного результата деятельности, и оно существует как проявление функционирования других психических процессов. У учеников косвенным показателем внимания выступают продуктивность и качество выполняемой учебной работы [13]. Ресурсы внимания требуются для активной переработки информации в памяти ее сохранения, воспроизведения [5].

Любая деятельность в жизни человека, в том числе, и спортивная, закрепляется в памяти. Способность к запоминанию постоянно, но медленно возрастает до 13 лет, а с 13 до 15-16 лет наблюдается более быстрый рост памяти. Т.В. Розанова отмечает, что на развитие памяти влияет сформированность у ребенка привычки к волевым усилиям. Это связано с тем, что мнемическая деятельность сопряжена с необходимостью преодоления многих трудностей [11].

Одним из наиболее ярких и значимых свойств памяти является ее

долговременность, характеризующую прочность запоминания. Общепринято различать кратковременную и долговременную память.

Объем кратковременной памяти уже для 10-тилетнего ребенка в среднем равен 5-ти единицам, для взрослого человека он составляет 7+2 единицы. [5] Фактический объем кратковременной памяти может значительно увеличиться за счет «укрупнения» или разбиения на крупные блоки, в которых происходит кодирования отдельных единиц в более крупные единицы. Согласно Дж. А. Миллеру, перекодирование является мощным инструментом для увеличения количества обрабатываемой в памяти информации[6]. Также им отмечено, что перевод на словесный код, является самым привычным типом перекодирования. В свою очередь, для укрупнения единиц памяти необходима активация некоторой информации из долговременной памяти. Наши обширные знания помогают сопоставить входящие элементы с их репрезентациями в долговременной памяти, что, в свою очередь, способствует систематизации запоминаемого материала [5]. В каком виде хранится информация в кратковременной памяти, у психологов единого мнения нет, рассматриваются и акустический, и зрительный, и семантический виды сохранения.

Одним из факторов, влияющих на течение когнитивных процессов, является эмоциональное состояние человека и в психологии, к настоящему времени, накоплено большое количество фактов, свидетельствующих об этом. Одним из видов эмоциональных состояний является тревожность, которая рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствием грозящей опасности [10]. Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и, тем самым, достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога). Чрезмерно высокий уровень рассматривается как дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности. Полное отсутствие тревоги препятствует нормальной адаптации и также, как и устойчивая тревожность, мешает нормальному развитию и продуктивной деятельности [9].

Также психологами отмечено, что для каждого человека имеется оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе. Этот оптимум зависит от особенностей

выполняемой деятельности, от условий в которых она протекает, от личностно-индивидуальных особенностей человека, включенного в эту деятельность.

Тревожность у подростков, как и у детей в целом, имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты. Изменившаяся социальная обстановка влияет на типы ситуаций, вызывающих тревогу у детей, это указывает на социальную природу этого явления, по крайней мере, в содержательном плане. К внешним источникам устойчивой тревожности можно отнести лишь детско-родительские и внутрисемейные отношения, нарушения в которых приводят к постоянным психологическим микротравмам детей, создают условия для повышенной уязвимости детей и подростков, подверженности их психологическим травмам [9].

### **Методика**

В исследование приняли участие 60 московских подростков 6-ых и 7-ых классов, в возрасте от 12 до 14 лет, из них 28 девочек и 32 мальчика. Данная выборка обусловлена тем, что у большинства подростков данного возраста уровень тревожности еще не имеет стабильного показателя и не является эмоционально личностным показателем, они еще не имеют потребности в этом переживании, к тому же, подросток имеет затруднения в интерпретации своих переживаний. В силу этого, тревожность подростком не используется целенаправленно, в деятельности, как защитная функция (преимущественно это характерно для старших подростков и старшеклассников). Также в данном возрасте ребенок в значительной мере овладевает способностью управлять своими когнитивными процессами, которые в свою очередь, выходят на новый, более сложный этап развития.

Для диагностики школьной тревожности использовалась методика «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан, предназначенная для школьников 10–16 лет и имеющая две формы «А» и «Б». Данная методика является информативным инструментарием психодиагностики тревожности, так как позволяет выявить области действительности, вызывающие тревогу и в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания и чувства.

Диагностика произвольного внимания проводилась при помощи методики «Корректор» компьютерного программного комплекса «Effecton Studio». Данный тест представляет собой компьютерный вариант корректурной пробы Бурдона, созданной в 1895 году. Одним из

показателей является обобщенный показатель внимания - оценивается по скорости и качеству выполнения теста. В методике предусмотрена балльная оценка от 0 до 9.

Диагностика произвольной памяти проводилась при помощи выявления «Объема механического запоминания цифр» компьютерного программного комплекса «Effecton Studio». Методика предназначена, для исследования объема механической кратковременной памяти. Одним из показателей является средняя длина ряда (среднее количество цифр в ряду, при котором испытуемый может точно воспроизвести весь ряд) и шкальная оценка (информация о соответствии результатов испытуемого установленной тестом норме). Тест отличается простотой в применении, понятен всем категориям испытуемых, которые знакомы с арабскими цифрами, и, при этом, дает достоверные и надежные результаты.

### **Результаты и их обсуждение**

В результате диагностики уровня развития интенсивности и устойчивости внимания при помощи методики «Корректор» компьютерного программного комплекса «Effecton Studio» (обобщая эти показатели, программой выдается балл по уровню развития концентрации внимания) выявлены 8% подростков с высоким показателем уровня развития, 50% со средним уровнем развития и 42% - с низким показателем уровня развития.

Диагностика кратковременной памяти по методике «Объем механического запоминания цифр» компьютерного программного комплекса «Effecton Studio» показало, что в подростковом возрасте заучивание «про себя» – это один из показателей сформированности памяти. Также надо отметить, что в данном возрасте ребенок должен уже достаточным объемом кратковременной памяти для запоминания в среднем 7-ми предметов. Для дальнейшего анализа мы использовали показатель «средняя длина ряда», который показывает среднее количество цифр в ряду и при котором испытуемый может точно воспроизвести весь ряд. Диагностика показала, что большинство подростков обладают средним уровнем развития данного вида памяти, и средняя длина, запомненного ряда цифр составляет 6,2 (0,68). Подростков с низким объемом памяти не выявлено, у 20% уровень объем памяти высокий.

Диагностика тревожности по методике «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан показала, что уровнем школьной тревожности выше нормы обладают 52,5% подростка из них: у 15%

подростков уровень тревожности несколько повышен, у 7,5% явно повышен и у 30% очень высокий уровень тревожности. Нормальный уровень общей тревожности имеют 37,5% подростков, а 10% подросткам состояние тревожности не свойственно. Данная шкала показывает тревожность, связанную со школьными ситуациями.

Надо отметить, что автор отмечает условность выделения субшкал методики А.М. Прихожан, но эта отдельность методики по субшкалам позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

С уровнем самооценочной (связана с отношением к себе) тревожности выше нормы выявлено 52,5% подросток, из них у 10% подростков уровень тревожности несколько повышен, у 5% явно повышен и у 37,5% очень высокий уровень тревожности, нормальный уровень общей тревожности имеют 32,5% подростков, а 15% подросткам состояние тревожности не свойственно. Данные результаты говорят, что у большой группы подростков проблемы с самооценкой, скорее всего, имеет место внутриличностный конфликт.

Далее нами было исследован уровень межличностной тревожности. У 45% подростков он выше нормы, из них у 12,5% подростков уровень тревожности несколько повышен, у 10% явно повышен и у 22,5% очень высокий уровень тревожности, Нормальный уровень общей тревожности имеют 25% подростков, а 30% подросткам состояние тревожности не свойственно. По полученным результатам видно, что у значительного количества подростков уровень межличностной тревожности ниже нормы, этот факт свидетельствует о том, что у подростков или нет опыта в межличностных отношениях или у них скрытый уровень тревожности. Скорее всего, это именно скрытая тревожность, так как в подростковом возрасте, согласно данным Прихожан А.М. [27], ребенка волнует общение со сверстниками и он стремится к общению со своими сверстниками..

Еще одним показателем методики А.М. Прихожан является уровень магической тревожности (связана с мистическими, магическими страхами, отделяя общую генерализованную тревогу от вариантов частной парциальной тревоги). У 27,5% подростков показатель выше нормы, из них у 12,5% подростков уровень тревожности несколько повышен, у 5% явно повышен и у 10% очень высокий уровень тревожности. Нормальный уровень общей тревожности имеют 32,5% подростков, а 40% подросткам состояние тревожности не свойственно. По полученным данным видно, что у большинства подростков не отмечается магическая тревожность,

однако у подростков с уровнем «не свойственна» тревожность может быть замаскирована и выражаться ее отсутствием, или своего рода это скрытый механизм защиты.

Полученный результат интерпретировался как показатель общего уровня тревожности. Были выявлены 45% подростков с уровнем общей тревожности выше нормы, из них, у 15% подростков уровень тревожности несколько повышен, у 15% явно повышен и 15% очень высокий уровень тревожности. Нормальный уровень общей тревожности имеют 32,5% подростков, а 22,5% подросткам состояние тревожности не свойственно. Полученные данные свидетельствуют, о значительном количестве тревожных подростков и подтверждают исследования А.М. Прихожан [27, с.78-79].

Анализируя результаты, полученные по всем субшкалам, можно отметить, что зона большего напряжения для подростков отмечается в ситуациях, связанных с обучением в школе и с отношением к себе.

Для выявления взаимосвязей между показателями внимания, памяти и тревожности был проведен корреляционный анализ результатов (коэффициент корреляции Спирмена). Значимые связи выявились между показателями теста «Корректор» и шкалой общей тревожности ( $r=-0,461$ ,  $p<0.01$ ), «Корректор» и субшкалой школьной тревожности ( $r=-0,395$ ,  $p<0.05$ ), «Корректор» и субшкалой межличностной тревожности ( $r=-0,565$ ,  $p<0.01$ ), «Объем механического запоминания цифр» и шкалой общей тревожности ( $r=-0,358$ ,  $p<0.05$ ), «Объем механического запоминания цифр» и субшкалой самооценочной тревожности ( $r=-0,438$ ,  $p<0.01$ ), «Объем механического запоминания цифр» и субшкалой магической тревожности ( $r=-0,425$ ,  $p<0.01$ ). Данные представлены в таблице №1

Таблица №1

Показатели когнитивных процессов	Связь уровня тревожности с когнитивными процессами				
	Субшкалы тревожности				
	общая	школьная	самооценочная	межличностная	магическая
Средняя длина ряда (методика «Объем механического запоминания цифр»)	-0,358*	-0,248	-0,438**	-0,229	-0,425**
Обобщенный показатель (методика «Корректор»)	-0,461**	-0,395*	-0,223	-0,565**	-0,307

\*Корреляция значима на уровне  $p<0.05$

\*\*Корреляция значима на уровне  $p<0.01$

По результатам исследование когнитивных процессов видно, что



интенсивность и устойчивость (концентрации) внимания у достаточно большой группы подростков (42%) имеет низкий уровень развития, хотя в этом возрасте произвольное внимание уже достаточно хорошо развито и подросток способен хорошо сконцентрировать свое внимание на выполнение деятельности [1; 7].

Исследование кратковременной памяти показало, что у данной группы данный вид памяти развит в пределах нормы. Следовательно, они способны управлять своим произвольным запоминанием.

Также надо отметить, что более тревожные подростки имеют более низкие показатели концентрации внимания, т.е. тревожность отрицательно связана с концентрацией внимания. Данная связь обнаруживается с общей, школьной и межличностной тревожностью. Зафиксировано, что более тревожные подростки имеют более низкие показатели кратковременной памяти, т.е. тревожность отрицательно связана с объемом кратковременной памяти, данная связь обнаруживается с общей, самооценочной и магической тревожностью. Корреляционная связь между показателями понятийного и творческого мышления не обнаруживается.

### **Выводы**

1. Результаты исследования показывают, что у большинства подростков хорошо развита кратковременная память. Существует проблема в развитии устойчивости и интенсивности внимания у значительного количества подростков.

2. Полученные данные свидетельствуют, что многие подростки (45%) имеют повышенный уровень тревожности. При этом наибольшая напряженность отмечается в ситуациях связанных с обучением в школе и связана с отношением к себе

3. Более тревожные подростки имеют более низкие показатели концентрации внимания и показатели кратковременной памяти. Установлена взаимосвязь между общим показателем устойчивости и интенсивности внимания и показателями различных видов тревожности: общая тревожность, школьная тревожность, межличностная тревожность. Установлена взаимосвязь между показателем объема кратковременной памяти и показателями различных видов тревожности: общая тревожность, самооценочная тревожность, магическая тревожности. Таким образом, тревожность подростков отрицательно связана с показателями концентрации внимания и объемом кратковременной памяти.

## **Заключение**

В данном исследовании подтверждена важность изучения проблемы развития внимания, памяти и уровня тревожности у подростков, для своевременного определения перспективных направлений в образовательных технологиях. При реализации учебной программы, направленной на своевременное выявление высокого уровня тревожности и ее коррекции, это необходимо для минимизации негативного влияния на психическое и соматическое здоровье.

Полученные результаты исследования взаимосвязи тревожности с произвольным вниманием и произвольной памятью показывают, что на когнитивное развитие детей взаимосвязано с уровнем тревожности.

При реализации программы обучения желательно проводить психологическую диагностику, по результатам которой выстраивать индивидуальный подход в обучении подростка, с учетом выявленных в исследовании результатов. Данный комплексный подход позволит более эффективно осваивать образовательную программу основной школы, от успешности, овладения которой будет зависеть дальнейшее обучение в старшей школе.

## **Литература:**

1. Баданина Л.П. Психология познавательных процессов: учеб. пособие.- М.: Флинта: МПСИ, 2008.- 240с.
2. Гальперин П.Я. К проблеме внимания // Доклады АПН РСФСР. 1958. № 3.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2008. – 352с.
5. Когнитивная психология. Учебник для вузов / Под ред. В. Н. Дружинина, Д. В. Ушакова. М.: ПЕР СЭ, 2002. 480 с.
6. Миллер Дж. А. Магическое число семь плюс или минус два. О некоторых пределах нашей способности перерабатывать информацию // Инженерная психология / Под ред. Д. Ю. Панова и В. П. Зинченко. М., 1964.
7. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 456 с.
8. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего

образования: приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 18.12.2012) [Электронный ресурс]. Доступ из справ.- правовой системы "Консультант Плюс".

9. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст (+CD). 2-е изд. - СПб.: Питер, 2009. – 192 с.

10. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Астрель», 2004

11. Розанова Т.В. Развитие памяти и мышления глухих детей. М., «Педагогика», 1978

12. Романова Е.С., Бершедова Л.И., Макшанцева Л.В. Основные аспекты психолого-педагогического сопровождения ФГОС в системе среднего и высшего образования // Системная психология и социология. 2013. №7 (I). 150 с. С. 25-49.

13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2005. 713 с.

Sabanin P. V., Makshanceva L. V. Proizvol'noe vnimanie i proizvod'naja pamjat', i ih vzaimosvjaz' s trevozhnost'ju u podrostkov / P.V. Sabanin L. V. , Makshanceva //Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 115-125.

© П.В. Сабанин, Л. В. Макшанцева, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.

— ● —

УДК 37.013; 159.9.

## **ПРОСВЕЩЕНИЕ И ПРОПАГАНДА СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

**Бафазев М. М.** Бухарский государственный университет, магистрант кафедры психологии и социологии (Бухара, Узбекистан), e-mail: [psixologiya\\_jurnali@rambler.ru](mailto:psixologiya_jurnali@rambler.ru)

**Чупров Л. Ф.** Научный журнал «Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири» (Черногорск, Россия), e-mail: [leo-chuprov@yandex.ru](mailto:leo-chuprov@yandex.ru)

**Аннотация:** В статье обсуждается место просвещения и пропаганды специальных знаний в системе психологического обеспечения населения. Определены цели, задачи, основные виды психологического просвещения. Первоначально сообщение было представлено на Студенческом форуме 2014 РАЕ и в публикации научного журнала «Psixologiya» Бухарского государственного университета (с аннотацией на узбекском языке).

**Ключевые слова:** психологическая услуга, психологическое просвещение, психологическая помощь, психологическое обеспечение, профилактика.

Прежде, чем рассматривать место, роль, цели и задачи психологического просвещения в практике работы психолога, необходимо произвести некоторое уточнение основных понятий, поскольку от этого зависит эффективность не только деятельность психологов, но и осуществление руководства ими [1]. Вероятно, для этого необходимо введение нового термина «психологическое обеспечение», поскольку ранее введенный термин «психологическая служба» оказался неэффективным, так как отражает чисто организационный аспект психологической практики. Моделей организации много, а конкретной практики они не предполагают.

Психологическое обеспечение - комплекс мероприятий по сохранению, укреплению психического здоровья, своевременному оказанию психологической помощи и восстановлению здоровья, населения. Психологическое обеспечение включает профилактические, диагностические, коррекционные, консультативные, экспертные, направления работы психолога, психотерапевтические, а также мероприятия организационного плана.

Введение этого термина продиктовано и тем, что в настоящее время психологическое обеспечение населения осуществляется и как «психологическая помощь», и как «психологическая услуга». Если понятие «психологическая помощь» находится на стадии официального закрепления [4], то вопрос об определении «психологическая услуга» остается открытым.

Психологическая помощь - система профессиональных мер поддержки и содействия человеку, семье со стороны лиц, оказывающих психологическую помощь, в предупреждении, разрешении, преодолении его (ее) психологических проблем, трудных жизненных и кризисных ситуаций и их последствий, которые нарушают его (ее) нормальную жизнедеятельность и не могут быть преодолены им (ей) самостоятельно, способствующих поддержанию психического и соматического здоровья, оптимизации

психического развития, социальной адаптации, саморазвитию, самореализации, реабилитации и повышению качества жизни [4].

Помощь в психологической практике - варианты психологического профессионального воздействия (вмешательства) по жизненным или обязательным образовательным (коррекционно-образовательным) показателям. Вероятно, некоторые из направлений профессиональной психологической практики, по определению, не могут быть «услугой». Это экстренная и иная помощь, предоставляемая по показаниям.

Таким образом, рассматривая психологическое просвещение, как необходимую часть психопрофилактической работы психолога, как вид работы специалиста-психолога по распространению специальных психологических знаний, как особый вариант педагогической деятельности, осуществляемый специалистом-психологом самостоятельно или в сотрудничестве со специалистами другого профиля, помогающим более эффективно достичь целей распространения психологических знаний» [5].

Психологическое просвещение выполняет следующие четыре задачи:

1) формирование научных установок и представлений о психологической науке и практической психологии в частности (психологизация социума);

2) информирование населения по вопросам психологического знания;

3) формирование устойчивой потребности в применении и использовании психологических знаний в целях эффективной социализации подрастающего поколения и в целях собственного развития;

4) профилактика дидактогений (ятрогений). Содержание психологического просвещения определяется исходя из специфики, вида и профиля учреждения, уровня общей и психологической культуры информируемого субъекта (отдельный человек, группа, коллектив, массовая аудитория) и социальной ситуации.

Формы организации психологического просвещения:

- индивидуальные (беседа);

- групповые (тематический урок, родительское собрание);

- творческие (эстрадные представления с участием субъекта-реципиента, КВН и т.п.);

- публичные выступления (лекция, сообщение перед большой аудиторией) и др.

По степени взаимодействия субъектов информирования в процессе просвещенческой деятельности формы организации могут быть подразделены на монологическое (лекции), диалогическое (дискуссии) и групповое (диспуты).

Использование той или иной формы определяется как опытом практического психолога, его коммуникативными и лекторскими, творческими возможностями, так и конкретной ситуацией той аудитории, в которой (или по запросу которой) проводится этот вид работы [6].

Средства психологического просвещения подразделяются на:

1) вербальные (беседа, лекция, тематический КВН, выступление по радио, на телевидении), публицистика, опубликованная в средствах массовой информации (СМИ), независимо от того на каком из (бумажных или электронных) носителей;

2) наглядные формы (плакат, буклет, памятка), интерактивные и т.п.

Практически безграничные, но мало реализованные на сегодня, возможности для психологического просвещения предоставляет Интернет (размещение тематической информации на web-сайтах и т.п.) [7].

Любое мероприятие по психологическому просвещению одновременно имеет психопрофилактическую и познавательную направленность.

В целом же, осуществляя психологическое просвещение, психолог чаще всего выступает минимум в четырех социальных ролях (позициях): носителя специальных знаний и эксперта в соответствующей области науки и практики, в данном случае это психология и ее направления.

Выступая в СМИ, психолог выбирает одну из двух позиций. Первая – позиция носителя и популяризатора психологических знаний. В рамках этой позиции специалист-психолог информирует, консультирует реципиента психологической информации, но не несет ни какой ответственности за ее результат. Вторая – позиция представителя СМИ, наделенного специальными знаниями по психологии, или выполнение роли эксперта («экспертиза» - от латинского слова «expertus», опытный, сведущий). Выступая в рамках этой позиции, психолог уже ответственен за то «чем наше слово отзовется».

Довольно часто психолог выступает и в роли респондента (т.е. субъекта, отвечавшего на вопросы, например, корреспондента или ведущего). Роль интервьюера (т.е. специалиста, производящего опрос) реализуется при поведении психологом мини-опросов или расширенного социально-психологического исследования, а также при подготовке материала в соавторстве со смежными специалистами [5]. Отдельные, продвинутые в

этой работе, психологи достигают определенных высот как публицисты. Нередко психологу случается выступать и в качестве защитника интересов своего клиента.

Одним из наиболее эффективных путей приобщения населения к психологическим знаниям в ситуации изменившихся социально-педагогических и информационно-коммуникативных условий деятельности психолога является Интернет.

Способы распространения психологических знаний в Интернете довольно широки. Это могут быть: модераторство на психологических ветках открытых форумов, участие в Интернет-энциклопедиях, публикация популярных материалов по психологии в сети, в блогах и на персональных сайтах. Легко реализуемо активное участие в обсуждении на форумах и чатах вопросов психолого-педагогической тематики и т.п. Посредством Интернета возможно также, ориентированное на контакт с конкретным клиентом, консультирование в сети. К сожалению, Интернет-ресурсы в настоящее время используются психологами зачастую не во благо распространения доступных и необходимых для широкой общественности психологических знаний, а во вред психологической практике. Гораздо чаще Интернет используется для персонального PR'a, рекламы психологической литературы, открытых публикаций материалов, рассчитанных лишь для специалистов, открытого распространения психодиагностического инструментария и т.п. [7].

При осуществлении психологического просвещения необходимо не только ориентироваться на текущее состояние ближайшего окружения (учреждение образования, населенный пункт, регион), но и в определенной степени планировать перспективу изменения состояния психологической культуры населения вне этого ближайшего окружения.

Кроме того, наш опыт позволяет сделать вывод о необходимости методического руководства работой по психологическому просвещению, поскольку психологическое просвещение - это особый вид профилактической работы, который сложно планировать и предписывать: помимо желаний и обязанности, необходимы еще и определенные навыки устного или письменного публичного выступления, которые имеют далеко не все психологи [2; 3].

#### **Литература:**

1. Бафаев, Мухиддин. Проблема не столь в психологах, сколько в руководстве ими (интервью с главным редактором научного журнала «Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири», кандидатом психо-

логических наук Л. Ф. Чупровым) // ilmiy jurnal "Psixologiya" научный журнал №1, 2013. — С. 110-112. [ISSN 2181-5291].

2. Бафаев М. М., Чупров Л. Ф. Психологическое просвещение в системе психологического обеспечения населения // Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <http://www.scienceforum.ru/2014/416/5429> (дата обращения: 01.03.2014).

3. Бафаев М. М., Чупров Л. Ф. Психологическое просвещение в системе психологического обеспечения населения [M. Bafayev, L. Chuprov. Aholini psixologik xizmat bilan ta'minlash tizimida psixologik bilimning o`rni] / M. М. Бафаев, Л. Ф. Чупров // Ilmiy jurnal "Psixologiya" научный журнал. - №1, 2013. - С. 94-96. [ISSN 2181-5291].

4. Проект Федерального Закона «О психологической помощи населению в Российской Федерации»: URL: <http://www.psypress.ru/articles/26094.shtml>

5. Чупров Л.Ф. Психологическое просвещение в системе психопрофилактической работы практического психолога. – М., ОИМ.RU, 2003. - 3,53 авт. Л.; таб., рис. / Л. Ф. Чупров // Образование: исследовано в мире [Электронный ресурс] / Под патронажем Российской академии образования, ГНПБ им. К.Д. Ушинского. - М.: ОИМ.RU, 2000-2003. - Режим доступа: World Wide Web. URL: <http://www.oim.ru/reader.asp?nomer=379>. - 02.12.2003. - То же: Психологический журнал Л.Чупрова - Режим доступа: World Wide Web. URL: <http://leo-chuprov.narod.ru/2reader.html>

6. Чупров Л.Ф. Актуальные задачи психологического просвещения // Психология XXI столетия (Международный конгресс «Психология 21 века» 26 - 28 октября 2012). - ТОМ 2. - Ярославль, 2012 . - С. 321-323. – [Электронный ресурс] URL: <http://mapn.su/publications/sborniki/psikhologiya-xxi-stoletiya/tom-2-2012>.

7. Чупров, Л.Ф., Щукин, А.С. Принцип «Primum non nocere» в психологическом и санитарном просвещении и Интернет// Современное образование: актуальные педагогические, социально-экономические, географические и психологические установки (Материалы II Международной научно-практической (заочной) конференции Москва – Черногорск, 29 марта 2013 г.) / под. ред. Л.Ф.Чупрова. — «Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири». — № 1-2. – 2013. – С. 161-168.



Bafaev M.M., Chuprov L.F. Prosveshhenie i propaganda special'nyh znaniy v sisteme psihologicheskogo obespecheniya naseleniya / M.M. Bafaev, L.F. Chuprov // Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 125-131.

© М.М. Бафаев, Л.Ф. Чупров, 2014.  
© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.



УДК 340.11

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРАВА, ПРАВОВОЙ КУЛЬТУРЫ И ПРАВОВОГО СОЗНАНИЯ**

**М. Эргашева.** Бухарский государственный университет (Бухара, Узбекистан), e-mail [psixologiya\\_jurnali@rambler.ru](mailto:psixologiya_jurnali@rambler.ru)

Известно, что право является средством связи между обществом и государством. Право доводит до социального создания общества государственные политику, цели и стремления. В свою очередь, общество видит в праве положение справедливости, набор своей воли и интересов. Государственная власть при помощи права управляет обществом, приводит в порядок социальные взаимоотношения.

Государственная власть при помощи права управляет обществом, приводит в порядок социальные отношения, притворяет жизнь свою волю. Именно в этом появляется социальная потребность в формировании права. Право появилось в одно время с государством, в определённый период человеческого развития, в результате социальной потребности. Значит право, являясь социальным событием, появилось как продукт человеческого развития. Анализируя право как социальное событие и понятие, мы выделяем нижеследующие признаки и особенности понятия.

В первую очередь, право является набором норм правил поведения человека в обществе. Эти нормы не являются случайным набором норм, а испытаны временем по упорядочению набора норм. Как и другая система, это набор взаимосвязанных, тождественных упорядоченных

элементов. Правовые нормы или правила поведения в обществе выглядят точно так же. С внутренней стороны система должна быть цельной. Связи, возникающие между некоторыми элементами нормами, должны быть направлены на выполнение задач упорядочения таких же, как они частей системы в единое целое, для достижения поставленной цели.

Право является системной норм поведения определённых или разрешенных со стороны государства. Имеются многочисленные социальные нормы, но только правовые нормы определяются со стороны государства. Все остальные нормы определяются и развиваются со стороны различных негосударственных, общественных организации объединений, партий. Право постоянно обозначает государственную волю. А государственная воля в свою очередь, подчиняясь концепциям юридической науки, объединяет волю ведущей группы, общества народа или нации.

Как известно из мирового опыта создания государства и права, в законодательстве проявляется воля главенствующего класса. Наряду с этим, это главенствующий класс, боясь потерять своё льготное положение, должен считаться с волей и интересами подчинённых ему классов.

Право состоит из системы общих обязательных в исполнения норм или правил поведения. Понятие общего обязательного в исполнении требования показывает обязательность подчинение всех членов общества этим правилом. Это понятие появляется одновременно с правовыми нормами, с ними развивается и изменяется.

Право защищается и обеспечивается со стороны государства. Государство не может оставаться равнодушным к судьбе принятых им документов, создаёт для этого оптимальные условия для их реализации, защищает их, гарантирует их неприкосновенность [5, 642].

Мы должны отметить, что право является многогранным, сложным, социальной ситуацией событием.

Праву мы можем дать такое определения: Право является набором устанавливаемых или санкционированных со стороны государства норм, выполнение которых обеспечивается со стороны государства тех правил поведения членов общества, имеющих общий и обязательный для всех характер.

Ценность права проявляется в его определении норм свободы и обязанностей членов общества, в качестве средства обеспечения социальной справедливости в обществе, в обеспечение передовых положительных требований и интересов общества. Профессор Х.Т. Одилкориёв раскрыл социально значимые особенности права. Это, во-первых цен-

ность права в качестве средства влияния. Оно может обеспечить в действиях людей инициативность, сплочённость, равноправие, взаимопонимание. Таким действием право обеспечивает в системе социальных отношений упорядоченность и стабильность, обеспечивает степень просвещённости общества. Во-вторых, ценность права состоит в том, что, отображая общую волю участников социальных отношений, оно помогает развитию отношений нужных для всего общества, для каждого индивидуума. Высшая ценность права проявляется в приведении в нормальное состояние, к объединению различных личностных интересов, посредством влияния на поведение и деятельность людей. В-третьих, право обеспечивает свободу личности в обществе, проявляется в качестве уровня свободы. В этом главным является не проявление ценности или потенциала свободы личности, а определение границ и норм свободы. В-четвёртых, ценность права определяется возможностью отобразить идеи справедливости. На самом деле, слово «справедливость является логическим синонимом таких слов как «правда», «право». В-пятых, ценность права в том, что оно является источником обновления социального развития, могучим фактором прогресса общества [2, 31-32].

Известно, что право состоит из правил поведения членов общества, имеющих общую обязательность которых обеспечивает государство. Они составляют систему норм или комплекс взаимосвязи. Все правовые нормы, отличаясь друг от друга, имеют общие свойства. Они отличаются тем, что имеют отношения к различным отраслям права и государства, и каким органом объявлены.

Правовые нормы имеют юридическую силу, постоянно объединены в определённом нормативном правовом акте и, наконец, являются общеобязательными правилами поведения. Но это тождество является положением видным с внешней стороны, находящейся на поверхности. Но это воля всего общества, проявляемая в взаимных объединяемых внутренних правовых нормах придавленных в системе. Это воля составляет сущность права [3;26].

В современной юриспруденции имеется несколько теорий о сущности права. Одной из них является психологическая теория права, она занимает своеобразное место в системе теорий. Некоторые учёные, обращаясь к праву, кроме понятий правовых норм и правовых отношений, вводят в понятие «право» правовое сознание. Этим приводится к действию психологической теорией права.

Эта теория логически полностью сформирована в XX веке. Петражицкий, Росс, Рейснер и другие являются представителями этой теории в Европе. А представители психологической теории появление права в человеческом обществе связывали с психологией одного индивидуума или группы личностей. Они считали, что право сформировалось в результате психологических переживаний, психологических настроений. Основные идеи этой теории заключаются в следующем:

1. Человеческое психика (психология) является фактором социального прогресса, то есть развития норм поведения государств, общества.

2. Понятия и сущность права передаётся не через деятельность владельца закона, а через психологические закономерности – правовые чувства. Это «императивно-атрибутивный характер», то есть через набор каких-то правовых представительства.

3. Все правовые чувства делятся на две части: положительное (устанавливаемое государством) и интуитивные правовые чувства (личностные). Интуитивное право на самом деле упорядочивает нормы человеческого поведения, поэтому на него мы должны смотреть как на «Настоящее право».

Положительные черты данной теории заключается в следующем.

**Во-первых**, в понимании права обращается внимание не только на экономические, политические процессы, но и на психологические процессы. А это значит, что нельзя устанавливать законы, не принимая во внимание социальные психологии, строение психологии индивидуума.

**Во-вторых**, повышается роль и значение права в системе общества, упорядочивая нормы поведения человека в обществе.

**В-третьих**, человек источник права ищет не в законах, а в человеческой психологии [4; 209].

Вместе с этим, мы должны обратить внимание на то, что здесь психологические факторы значительно ослабили акценты на социальные, экономические, политические факторы. Основатель теории понимания права через психологию Л.И. Петражицкий объясняет понятие «право» разделив его на следующие – официальные и неофициальные, объективные и субъективные, интуитивные и позитивные виды. В юридической практике, в частности, применение законов и права можно эффективно использовать выводы психологической теории.

Очень важным является знание психологических механизмов правовых норм поведения человека в обществе. Потому что это даёт возможность точно и ясно определять профессиональные цели применителя за-

кона, дает основание определять мотивы применения права. Право имеет важное значение в качестве упорядочивающей силы, умеющей привести в порядок социальные отношения. А это значит – право имеет значимое место и роль в жизни общества и человечества.

Правовая культура – являясь важной частью общей культуры, состоит из нижеследующих основных частей:

1. Проработка и формирование со стороны государства правовой политики, показывающая связь и объединяющая точки зрения народа и общества. Это политика должна отобразить в политике современную психологию.

2. Важной частью правовой культуры является высокоразвитая юридическая наука.

3. Одной из частей правовой культуры является широко развитое активное сознание членов общества, оно является системной идеей, взглядов, мыслей и построений о государстве и правовых ситуациях.

4. Правовая культура – уровень обладания членами общества важных знаний о государстве и праве.

5. Ранее достигнутый и собранный правовой опыт, правовые памятники и их распространенность в обществе тоже входят в правовую культуру.

6. Практические нормативно-правовые документы, Конституция, законы, кодексы, постановления и другие правовые источники составляют основу правовой культуры.

7. Насколько культура правового творчества, уровень юридической техники, задачи формирования правовых норм будут высоки и справедливы, настолько будет высок уровень правовой культуры.

8. Насколько будет высок уровень организации применения права, настолько же он окажет влияние на правовую культуру.

9. Одна из частей правовой культуры – осознание со стороны государственных органов и ответственных лиц требований и норм правового характера, своих прав и обязанностей перед обществом [5, 651].

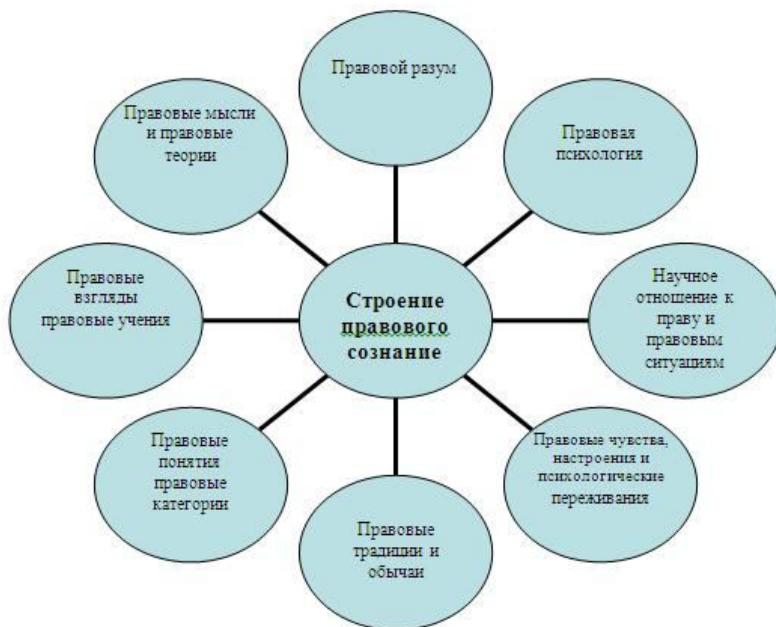
Неотъемлемой частью правовой культуры является обеспечение в государстве и обществе надлежащий уровень законности, обеспечение равного права и обязанностей каждого члена общества. Уровень правовой культуры общества измеряется шириной охвата изучения, применения наследия и опыта правовых знаний. А уровень правовой культуры каждого члена общества определяется его осознанием сущности, законов правовых знаний.

Учёные-правоведы определили нижеследующие черты, отображающие правовую культуру личности. Они состоят:

- знание в совершенстве содержания правовых норм;
- глубокое почтение к закону и правовым институтам;
- высокая социальная правовая активность;
- оценивание в качестве защиты интересов человечества в положительных социальных изменениях права;
- добровольно, по зову сердца, подчинение требованиям правовых норм; [1, 221]

Из правовой культуры вытекает правовое сознание. Правовое сознание является собранием взглядов людей, отображающих их отношение к праву закону и справедливому суду. Правовое сознание – это собрание форм, взглядов и чувств социального сознания, проявляющегося в правовой теории практического права.

«Правовое сознание, являясь одним из самых ответственных и важных частей правовой культуры, состоит, в первую очередь, из взглядов и мировоззрения, представлений, интересов и чувств о праве, отображающих отношения к закону» [6; 7].



В правовой системе выделяются два основных традиционных элемента: правовая психология и правовой разум. Правовая психология соответствует эмпирическому уровню опыта, получаемому в результате каждодневной практики человека или социальных групп (социального сознания). В качестве его составной части лежат психологические переживания, чувства, настроения, обычаи, взгляды, получаемые в результате связей людей с имеющимися юридическими нормами. Правовой разум – набор юридических мыслей, теорий, взглядов, которые проявляют правовую реальность в концептуальной и систематизированной форме.

Надо отметить, что эмпирическое понятие права отображает в себе правовые чувства, понятия и представления, относящиеся к системе правовых знаний. Понятие современного теоретического научного понятия права отображает в себе сущность права, его систему знаний, отображенных в социальных политических общественных связях.

Кроме строения правового сознания, мы должны сказать о его многообразии. Оно включает в себя: правовое сознание общества, правовое сознание социальных групп, правовое сознание индивидуума и в своем содержании дополняет правовые акты государства, приветствует обновление законов, обеспечивающих развитие общества.

В заключении мы приходим к выводу, что надо глубоко изучить и исследовать право, являющееся волей общества и выраженной в системе общих обязательных правил поведения человека в этом обществе. Надо изучать правовую культуру, являющуюся ценной составной частью общей культуры и его составной части – правового сознания, имеющего своеобразные социально-психологические особенности происхождения. Это является актуальной проблемой современной правовой науки.

#### **Литература:**

- 1.Одилқориев Х.Т. Конституция ва фуқаролик жамияти.-Т.: Шарқ. 2002.
2. Одилқориев Х.Т. Конституция ва баркамол жамият орзуси.-Т.: Ўқитувчи.2012.
- 3.Таджиханов У., Одилқориев Х. Давлат ва ҳуқуқ назарияси/ Ўқув кўлланма.-Т.:Академия.2002.
4. Давлат ва ҳуқуқ назарияси/Муаллифлар жамоаси.-Т.:Тошкент. Давлат юридик институти.2000.
- 5.Ўзбекистон юридик энциклопедияси/Муаллифлар жамоаси.-Т.:Адолат.2010.

6. Халилов Э. Ижтимоий турмушда ҳуқуқий онгнинг ўрни. Т.: Ўзбекистон. 1997.

7. Юридик энциклопедия. - Т.: Шарқ, 2001.

*Jergasheva M.Z. Social'no-psihologicheskie osobennosti prava, pravovoj kultury i pravovogo soznaniya / M.Z. Jergasheva // Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. – 2014. – S. 131-138.*

© М. Эргашева, 2014.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2014.

— • —

## СВЕДЕНИЯ О РЕЦЕНЗЕНТАХ

**Баратов Ш. Р.** - декан факультета педагогики, доктор психологических наук, профессор, Бухарский государственный университет (Бухара, Узбекистан).

**Вержибок Г. В.** - кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Минский государственный лингвистический университет (Минск, Беларусь).

**Григорьев Д. В.** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина (Санкт-Петербург, Россия).

**Маьмуров Б. Б.** – кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры, Бухарский государственный университет (Бухара, Узбекистан).

**Попова Е. В.** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина (Санкт-Петербург, Россия).

**Чупров Л. Ф.** - кандидат психологических наук, главный редактор научного журнала «Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири» (Черногорск, Россия).

**Янакиева Е. К.** - доктор педагогических наук, профессор, действительный член МАН, профессор кафедры дошкольной педагогики и начального образования Югозападного университета им. Неофита Рильского (Благоевград, Болгария).



## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Абрашина Ирина Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина (Санкт-Петербург, Россия).

**Александрова Магдалена**, профессор, доктор медицинских наук, заместитель декана Факультета общественного здравоохранения при Медицинском университете в городе София (София, Болгария).

**Андонова Албена Николаева**, доктор, гл. ассистент кафедры „Здравные уходы” Медицинского факультета, Тракийский университет (Стара Загора, Болгария).

**Ачилова Мехри Р.**, преподаватель кафедры «Тиллар» иностранных языков, Бухарский государственный университет (Бухара, Узбекистан).

**Байкова Донка**, профессор, доктор медицинских наук, заведующая Кафедрой Профилактической медицины при Медицинском университете в городе София, на Кафедре превентивной медицины (София, Болгария).

**Бафаев Мухиддин Мухамматович**, магистрант кафедры психологии и социологии Бухарского государственного университета, Почётный член международной академии психологических наук, ответственный секретарь научного журнала «Psixologiya» (Бухара, Узбекистан).

**Божкова Эмилия Д.**, доктор по педагогике, доцент кафедры «Технологическое обучение и профессиональное образование», Факультет по педагогике, Югозападный университет им. Неофита Рильского (Благоевград, Болгария).

**Визев Красимир**, доцент, доктор медицинских наук, заместитель декана Факультета Общественного здравоохранения при Медицинском университете в городе София, на Кафедре превентивной медицины (София, Болгария).

**Визева Мая**, аспирант Кафедры здравоохранения Факультета Общественного здравоохранения и заместитель директора Медицинского колледжа им. Иорданки Филаретовой г. Софии (София, Болгария).

**Воденичарова Александрина**, магистр по общественному здравоохранению и управлению здравоохранением, эксперт на Факультете общественного здравоохранения при Медицинском университете в городе София (София, Болгария).

**Георгиева Христина**, старшая медсестра, Клиника неврологии, Университетская больница им. Царицы Иоанны, г. Софии (София, Болгария).

**Димитров Тодор**, ассистент Факультета общественного здоровья, при Медицинском университете в городе София, на Кафедре превентивной медицины (София, Болгария).

**Златанова Тихомира**, доцент, доктор медицинских наук, заведующая Кафедрой Экономики здравоохранения при Медицинском университете в городе София (София, Болгария).

**Иванова Надежда Георгиева**, аспирант, ассистент, Тракийский университет, Медицинский факультет, кафедра „Здравные уходы” (Стара Загора, Болгария).

**Ильина Ирина Анатольевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, трехкратная чемпионка мира по легкоатлетическому супермногоборью, серебряный призер чемпионата России по женскому десятиборью (Санкт-Петербург, Россия).

**Любомирова Каролина**, профессор, доктор медицинских наук, заместитель ректора Медицинского университета г. Софии (София, Болгария).

**Макшанцева Людмила Викторовна**, доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии Института психологии, социологии и социальных отношений ГБОУ ВПО МГПУ, ученый секретарь диссертационного совета Института психологии, социологии и социальных отношений ГБОУ ВПО МГПУ.

**Марков Димитр**, доцент, доктор медицинских наук, Факультет общественного здравоохранения при Медицинском университете в городе София (София, Болгария).

**Марков Петр**, практикующий доктор, аспирант Кафедры «Политика и управление здравоохранения», Факультет общественного здравоохранения, ассистент Медицинского факультета Медицинского университета г. София (София, Болгария).

**Милев Иван**, студент программы бакалавриата «Общественное здравоохранение и управление здравоохранением», Факультет общественного здравоохранения при Медицинском университете в городе София (София, Болгария).

**Митева Ива**, ассистент Кафедры Охраны труда при Медицинском университете в городе София (София, Болгария).

**Насирова Дильфуза М.**, преподаватель кафедры «Тиллар» иностранных языков, Бухарский государственный университет (Бухара, Узбекистан).

**Нурмурадова Шахноза Ибрагимовна**, преподаватель кафедры «Иностранные языки», Бухарский инженерно-технологический институт (Бухара, Узбекистан).

**Пенкова Марияна**, доктор, гл. ассистент, Тракийский университет, Медицинский факультет, кафедра „Здравные уходы” (Стара Загора, Болгария).

**Попов Теодор**, почётный профессор ВСОА, профессор, доктор медицинских наук, заведующий Кафедрой Медицинского образования, Факультет общественного здравоохранения, член-корреспондент ИНГА (София, Болгария).

**Попова Екатерина Васильевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина (Санкт-Петербург, Россия).

**Радев Емилиан**, ассистент кафедры Профилактической медицины при Медицинском университете в городе София (София, Болгария).

**Сабанин Павел Валерьевич**, аспирант кафедры социальной психологии Института психологии социологии и социальных отношений (ИПССО) Московского городского педагогического университета (ГБОУ ВПО МГПУ), Москва (Россия).

**Сиджимова Добриана**, кандидат филологических наук, доцент Факультета общественного здоровья, при Медицинском университете в городе София, на Кафедре политики и менеджмента в здравоохранении (София, Болгария).

**Солдатова Мария Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, декан факультета физической культуры, Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина (Санкт-Петербург, Россия).

**Табанска-Петкова Милена**, ассистент, доктор медицинских наук, Кафедра охраны труда, Факультет Общественного здравоохранения, Медицинский университет г. Софии (София, Болгария).

**Цачева Невена**, профессор, доктор медицинских наук, заведующая Кафедрой охраны труда, заместитель декана Факультета Общественного здравоохранения Медицинского университета г. Софии (София, Болгария).

**Чешмеджиева Ангелина**, главный ассистент, Кафедры Экономики

здравоохранения при Медицинском университете в городе София (София, Болгария).

**Чупров Леонид Федорович**, кандидат психологических наук, профессор Российской Академии Естествознания (РАЕ, Москва), член Европейской Академии Естествознания (EuАНН, London), действительный член и главный ученый секретарь МАН (Украина, Киев), главный редактор научного журнала «Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири» (Черногорск, Россия).

**Эргашева Мавлуда З.** [ЭРГАШЕВА МАВЛУДА ЗУЛҚАНДАР ҚИЗИ] кандидат юридических наук, доцент национальной идеи, права и основ духовности, Бухарский государственный университет / Buxoro davlat universiteti milliy g'oya, huquq va ma'naviyat asoslari kafedrası dotsenti, yuridik fanlar nomzodi (Бухара, Узбекистан).

**Янакиева Елка Кирилова** - доктор педагогических наук, профессор, действ. член МАН, профессор кафедры дошкольной педагогики и начального образования Югозападного университета им. Неофита Рильского (Благоевград, Болгария).

**Янева Румяна**, доцент, д.м.н., кафедра экономики здравоохранения при Медицинском университете в городе София (Болгария)..

## ABSTRACTS

### **Several aspects of a preparatory part of athlete training exercises (by I.A Ilina)**

**Abstract.** There was made an analysis of a preparatory part of athlete exercises including athlete sportsmen training in the basic part of exercises or competitions. It's discovered that the basic structure of a preparing part in training analyzed sportsmen is the same: run, form building exercises, special running athlete exercises, winders, special exercises for coming activities. There are samples of a preparing part by the leading St. Petersburg sportsmen (students of LPU by A.S. Pushkin) for students – intending teachers of Physical Education and Sport. It is concluded that the preparing part of analyzed sportsmen exercises is efficient-made and can be a sample for students – intending.

**Key words:** a preparatory part of athlete exercises, run, form building exercises, special running athlete exercises.

— ● —

### ***Features of the decision of an educational problem at a physical training lesson (by I.V. Abrashina, E.V. Popova, M.A. Soldatova)***

**Abstract.** in the course of research the analysis of efficiency of the means is carried out, allowing to solve an educational problem of a school lesson of physical training. The practical condition of a question of the decision of an educational problem of a lesson is defined by teachers of schools of S.-Petersburg and Leningrad region. It is revealed, that outdoor games are a universal remedy of the decision of an educational problem of a lesson of physical training in formation of discipline, culture of appearance, a standard of speech and culture of dialogue of schoolboys at active participation of the teacher. The conclusion that outdoor games considerably surpass traditional means in the decision of educational problems is drawn and promote the decision of problems educational and developing, therefore necessity of use of games for educational process is proved.

**Keywords:** education, physical training, an educational problem of a lesson, outdoor games

— ● —

**Media, physical education, sport (by D. Sidjimova, T. Dimitrov).**

**Abstract.** Physical education is a part of education and personal development and contact with health promotion, with the development of basic motor skills, with forming of a sporting spirit, with increasing efficiency, creative longevity and life extension. Place the media in this process is particularly important for the adoption of knowledge, ideas and actions aimed at the physical and spiritual perfection. Recently the importance of sport is recognized in Bulgaria, which is a reason for initiation of campaigns promoting physical activity and sport.

*Keywords:* Media, physical education, sport



***Role of education forms of HMU in the formation of professional clinical thinking in students in the field of health care and public health (by N.G. Ivanova, A. N. Andonova, M. Penkova)***

**Abstract.** Professional clinical thinking of future medical specialist is formed in the HMU through various forms of training. The Lecturers should seek methodologies, the pregraduate practice and workshop to take their place in the formation of professional clinical thinking in future health specialists.

*Keywords:* students, forms of training. professional - clinical thinking.



**Challenges posed by the use ICT tools in educational process (by S. Stavreva Veselinovska and S. Kirova).**

**Abstract.** Introduction to information technology and its appearance in education began in the eighties of the XX century. University teacher education in this area began in 1985, when using a computer as a teaching tool in the educational process started. Increasing popularization of using and producing computers and the constantly increasing demand launched the necessity of a separate teaching subject with a particular area of study which was called Information Technology. This subject was officially recognized in 1995, and its curriculum was introduced in 1998. The main objective of this program was to help students to obtain information from world websites more easily and, on the

other hand, to be trained to use ICT tools and apply them in the teaching process.

*Keywords:* training, educational process, information-computer technologies.

— ● —

**Sports medicine of work and national strategy on physical training and sports development in republic of Bulgaria 2012-2022 (by I. Miteva, M. Tabanska, K. Ljubomirova, N. Cacheva)**

**Abstract.** Analyses of the status and perspectives of the new direction of the specialty Occupational Medicine – “Sports Occupational Medicine” have been completed. In accordance with the objectives and priorities of the National Strategy (2012-2022), the sport activities should become an integral part of the working day. To achieve these goals primary role is on the experts with a master's degree in “Occupational Medicine and Work ability. Sport will increase the efficiency, initiative and motivation of employees. Economic outcomes for employers will be a strong argument for cooperation and collaboration with specialists in Occupational Medicine. Sport is the basis for the implementation of programs for active aging, with preservation of the intellectual and physical capacity of the aging workforce in our country.

*Keywords:* Sport, Sport Occupational Medicine, active aging, performance, health hazards, Occupational Medicine

— ● —

**Communication between a state of health of the population and economic growth (by A. Cheshmedzhieva, R. Janeva, T. Zlatanova)**

**Abstract.** Health always occupied one of the main places in system of values of the Bulgarian citizens. Without the main value - health, others, such as freedom, the right to work, to will expression, etc., become partially or are completely senseless. Health it not simply value in itself is a factor of growth, and only people in kind health can use the economic potential. Health is "engine" of economic growth, a sustainable development and improvement of quality of a life in the European Union.

*Keywords:* health, growth, value, riches.

**Actual scientific concepts of a food for active kinds of sports  
(by D.Baykova, D. Markov, P. Markov)**

**Abstract.** Problem: a Food for active kinds of sports is a subject of brisk scientific discussions and estimations. This article aspires to make the expert analysis and an estimation of current scientific representations about a food for active kinds of sports. Results show, that the special attention of experts is given as concrete requirements of a body for necessary nutrients - fibers - 0,8-1,7 g/kg of weight of a body, fats - 20-30 E %, vitamins, minerals and antioxidants, and to types of energy sources - carbohydrates with high glycemic an index - 4,4-10r/kg and power value of a day food of 3150-4300 kcal/days, depending on type and duration of a kind of sports. The concept of food additives has been changed also and it is considered, that at the optimum balanced diet of the additive are not necessary. The conclusion is drawn, that the food for active kinds of sports is directed on increase of sports results and promotes development of desired physical qualities in sportsmen.

Keywords: meal, sports, energy, fibers, carbohydrates, fats, vitamins, minerals.



**Any attention and any memory, their interrelation with  
uneasiness at teenagers (by P.V. Sabanin, L.V. Makshantseva)**

**Abstract.** In article results of research of arbitrary attention and arbitrary memory and their relationship to anxiety in adolescents. Noted that a significant number of adolescents there is a problem in the development of resistance and intensity of attention, and well-developed short-term memory . Posed the problem of using the results in the organization and implementation of educational activities in the implementation of a training program aimed at enhancing of schoolboys and the development of their.

Keywords: arbitrary attention, arbitrary memory, anxiety, adolescents



**To a question of evolution of art consciousness (by G.  
Khakimova)**

**Abstract.** In this article there is a speech about questions of art



consciousness. The art consciousness is considered as part of public consciousness, reflecting the otpredelenny parties of a way of life.

*Keywords:* art consciousness, esthetic consciousness, beauty, perception, experience, emotions, feelings, art memory, art thinking.

— ● —

### **The Praksiologichesky approach to technological training (by E. D. Bozhkova)**

**Abstract:** Some main problems in technological education are analyzed which define its perception as an active training practice. The author puts the stress on main trends in intellectual and practice-oriented education where an analysis of real technological activities of school boys and girls is made.

**Key words:** technological education; global and synthetically approaches in technological education; learning activities; practical activities; technological practices; technological project.

— ● —

### **Education and propagation of special knowledge in system of psychological maintenance of the population (by M.M. Bafaev, L.F. Chuprov )**

**Abstract:** In article the place of education and propagation of special knowledge in system of psychological maintenance of the population is discussed. Definite purposes, problems, principal views of psychological education. Originally the message has been presented at the Student's forum 2014 RANH.

**Keywords:** psychological service, psychological education, the psychological help, psychological maintenance, preventive maintenance.

— ● —

## AUTHORS

**Abrashina Irina Vladimirovna**, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer of "physical training and sports Chair» Puchkin Leningrad State University (St.-Petersburg, Russia).

**Achilova Mehri R.**, the teacher of chair of foreign languages of Bukhara state university (Uzbekistan)

**Aleksandrova Magdalena**, the professor, д.м.н., the assistant to the dean of Faculty of public health services at Medical university in the city of Sofia (Sofia, Bulgaria).

**Andonova Albena Nikolaeva**, the doctor, гл. асистент, Trakijsky university, Medical faculty, chair „Здравные уходы”, Bulgaria, Is old Загора

**Bafaev Muhiddin Muhamatovich**, the mastery student of psychology and sociology chairs, Bukhara state university (Bukhara, Uzbekistan).

**Baykov Donka**, the professor, д.м.н., managing Chair of Preventive medicine at Medical university in the city of Sofia, on Chair of preventive medicine (Sofia, Bulgaria).

**Bozhkova Emiliya D.**, PhD Assist. Prof. South-West University “Neofit Rilsky” (Blagoevgrad, Bulgaria).

**Cacheva Nevena**, the professor, д.м.н., managing labour safety Chair, the assistant to the dean of Faculty of Public health services of Medical university of Sofia (Sofia, Bulgaria).

**Cheshmedzhieva Angelina**, the main assistant, Chair of Economy of public health services at Medical university in the city of Sofia (Sofia, Bulgaria).

**Chuprov Leonid Fedorovich**. The candidate of psychological sciences, the professor of the Russian Academy of Natural History (RANH, Moscow), dr. h. c. mult., the full member the European Academy of Natural History (EuANH, the Great Britain, London), the valid honorary member and main scientific secretary IAS (Ukraine, Kiev). The Editor-in-chief of scientific journal «The Bulletin on pedagogics and psychology of Southern Siberia» (Russia, Khakassia, Chernogorsk).

**Georgieva Hristina**, the senior nurse, neurology Clinic, University hospital of Tsarina Johns, of Sofia (Sofia, Bulgaria).

**Dimitrov Todor**, the assistant to Faculty of public health, at Medical university in the city of Sofia, on Chair of preventive medicine (Sofia, Bulgaria).

**Ivanov Nadezhda Georgieva**, the post-graduate student, асистент, Trakijsky university, Medical faculty, chair „Medical leaving”, Bulgaria, Stara

Zagora.

**Ilyina Irina Anatolevna**, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer of physical training and sports Chair Puchkin Leningrad State University, the triple world champion on track and field athletics superall-round, the silver prize - winner of the championship of Russia on female decathlon (St. Petersburg, Russia).

**Jergasheva Mavluda**, the candidate of jurisprudence, the senior lecturer of Bukhara state university (Bukhara, Uzbekistan).

**Janeva Rumjana**, the senior lecturer, д.м.н., Chair of Economy of public health services at Medical university in the city of Sofia (Sofia, Bulgaria).

**Kornienko Alexander Fedorovich**, PhD in Psychology, associate professor, Department of Psychology, Academy of Social Education (Kazan, Russia).

**Ljubomirova Carolina**, the professor, д.м.н., the assistant to the rector of Medical university of Sofia (Sofia, Bulgaria).

**Makshantseva Lyudmila Viktorovna**, the senior lecturer, the candidate of psychological sciences, the senior lecturer of chair of social psychology of Psychology, Sociology and Social Relations, Moscow City Pedagogical University (Moscow, Russia).

**Markov Dimitr**, the senior lecturer, д.м.н., Faculty of public public health services at Medical university in the city of Sofia (Sofia, Bulgaria).

**Markov Peter**, the practising doctor, the post-graduate student of Chair «the Policy and public health services management», Faculty of public public health services, the assistant to Medical faculty of Medical university of Sofia (Sofia, Bulgaria).

**Milev Ivan**, the student of the program of a bachelor degree «Public public health services and management of public health services», Faculty of public public health services at Medical university in the city of Sofia (Sofia, Bulgaria).

**Miteva Iva**, the assistant to Chair of the Labour safety at Medical university in the city of Sofia (Sofia, Bulgaria)..

**Nasyrova Dilfuza M.**, the teacher of chair of foreign languages of Bukhara state university (Uzbekistan).

**Nurmuradova Shahnoza Ibragimovna**, the teacher of chair "Foreign languages" Bukhara engineering the Republic Uzbekistan-institute of technology..

**Penkova Marijana**, the doctor, гл. асистент, Trakijskiy university,

Medical faculty, chair „Здравные уходы”, Bulgaria, Is old Загора.

**Popov Teodor**, honourable professor BCOA, the professor, д.п.н., managing Medical education Chair, Faculty of public public health services, corresponding member ИНГА (Sofia, Bulgaria).

**Popova Ekaterina Vasilevna**, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer of chair of physical training and sports Puchkin Leningrad State University (St.-Petersburg, Russia)..

**Radev Emilian**, the assistant to chair of Preventive medicine at Medical university in the city of Sofia (Sofia, Bulgaria).

**Sabanin Pavel V.**, PhD student at the Institute of Psychology, Sociology and Social Relations, Moscow City Pedagogical University (Moscow, Russia).

**Sidzhimova Dobriana**, a Cand.Phil.Sci., the senior lecturer of Faculty of public health, at Medical university in the city of Sofia, on Chair of a policy and менеджмента in public health services (Sofia, Bulgaria).

**Soldatova Maria Aleksandrovna**, the candidate of historical sciences, the senior lecturer of chair of physical training and sports Puchkin Leningrad State University (St.-Petersburg, Russia).

**Tabanska-Petkova Milena**, the assistant, the doctor of medical sciences., labour safety Chair, Faculty of Public public health services, Medical university of Sofia (Sofia, Bulgaria).

**Vizev Krasimir**, the senior lecturer, д.м.н., the assistant to the dean of Faculty of Public public health services at Medical university in the city of Sofia, on Chair of preventive medicine (Sofia, Bulgaria).

**Vizeva May**, the post-graduate student of Chair of public health services of Faculty of Public public health services and the deputy director of Medical college of Jordanian Filaretovoj of Sofia (Sofia, Bulgaria).

**Vodenicharova Aleksandrina**, the master on public public health services and management of public health services, the expert at Faculty of public public health services at Medical university in the city of Sofia (Sofia, Bulgaria).

**Yanakieva Elka Kirilova**. The professor, the doctor of pedagogical sciences, the honourable doctor of sciences NEI E-SOA (Krasnoyarsk), a member of an editorial board of scientific magazine «the Bulletin on pedagogics and psychology of Southern Siberia», Southwest university of the Neophyte Rilsky (Bulgaria, Blagoevgrad).

**Zlatanova Tihomira**, the senior lecturer, д.м.н., managing Chair of Economy of public health services at Medical university in the city of Sofia (Sofia, Bulgaria).

## TABLE OF CONTENTS

<b>Chuprov L.F.</b> About this number of magazine.....	5
<b>Ilyina I.A.</b> Sport and a science (an opening address of the special visitor).....	7

### Section 1. «PHYSICAL CULTURE. SPORTS. HEALTH»

#### Pedagogical sciences

<b>Ilyina I.A.</b> Several aspects of a preparatory part of athlete training exercises.....	9
<b>Abrashina I.V., Popova E.V., Soldatova M. A.</b> Features of the decision of an educational problem at a physical training lesson.....	19
<b>Sidzhimova D. A., Dimitrov T.</b> Media, physical education, sport Priests.....	24
<b>Popov T., Georgieva H., Milev I.</b> Nurses of neurologic clinic of University hospital of Tsarina Johns of of Sofia about possibility to continue the education.....	29
<b>Ivanova N.G., Andonova A.N., Penkova M.</b> Role of education forms of HMU in the formation of professional clinical thinking in students in the field of health care and public health.....	37
<b>Nurmuradova S.I.</b> Innovative pedagogical technologies in the higher school by preparation of experts .....	41
<b>Bozhkova E. D.</b> The Praksiologichesky approach to technological training.....	46

#### Short messages

<b>Yanakieva E. K.</b> Response on the author's abstract of the dissertation of L. Koretsky.....	51
<b>Nosirova D.M., Ochilova M.R.</b> Role of information and communication technologies in training to foreign languages.....	53

#### Medical sciences

<b>Miteva I., Tabanska M., Ljubomirova K., Cacheva N.</b> Sports medicine of work and national strategy on physical training and sports development in republic of Bulgaria 2012-2022.....	58
--	----

<b>Cheshmedzhieva A., Janeva R., Zlatanova T.</b> Communication between a state of health of the population and economic growth.....	65
<b>Popov T., Aleksandrova M., Vodenicharova A., Milev I.</b> Innovatively and in a foot in due course.....	70
<b>Baykova D., Markov D., Markov P.</b> Actual scientific concepts of a food for active kinds of sports.....	77
<b>Baykova D., Markov D., Markov P.</b> Methodical approaches at a diet for active kinds of sports.....	81
<b>Vizeva M., Vizev K.</b> Physical activity - the protective and adjustable factor of a diabetes and adiposity.....	86
<b>Vizev K.</b> Role of an active impellent mode - the factor of active longevity.....	91
<b>Vizev K., Vizeva M.</b> Role of physical training and senile osteoporosis.....	95
<b>Radev E.</b> How to supervise and cope with a burning out syndrome (a management direction).....	99

## Section 2

### Psychologically sciences

<b>Sabanin P.V., Makshantseva L.V.</b> Any attention both any memory, and their interrelation with uneasiness at teenagers.....	105
<b>Bafaev M.M., Chuprov L.F.</b> Education and propagation of special knowledge in system of psychological maintenance of the population .....	115
<b>Jergasheva M.Z.</b> Socially-psychological features of the right, legal culture and legal consciousness.....	120
<b>DATA ON REVIEWERS</b> .....	128
<b>AUTHORS</b> .....	129/138
<b>ABSTRACTS</b> .....	133





Югозападный университет им. Неофита Рильского. Факультет по педагогике (Благоевград, Болгария)  
Научный журнал «Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири» (Черногорск, Россия)



**приглашают коллег к участию  
в Международной российско-болгарской (заочной) научно-практической конференции**

**УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ  
«ПЕДАГОГИКА»: ДИАГНОСТИКА, СТРУКТУРА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И  
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ**

**УЧЕБНАТА ДЕЙНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ  
ПЕДАГОГИКА: ДИАГНОСТИКА, СТРУКТУРА, ПСИХОЛОГИЧЕСКА И  
ПЕДАГОГИЧЕСКА РЕГУЛЯЦИЯ**

Сроки проведения конференции 20 ноября – 20 декабря. **Deadline** – 2 декабря 2014 г. URL: [http://www.kon-ferenc.ru/konferenc01\\_12\\_14.html](http://www.kon-ferenc.ru/konferenc01_12_14.html)

Научный журнал (сетевая версия)

**«Вестник по педагогике и психологии  
Южной Сибири» №1. - 2014.**

[Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ 19 – 00145 от 11.12.2012]

Сетевая версия web-site: <http://bulletinpp.esrae.ru/>

Коллектив авторов. Олимпийский выпуск // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2014. – № 1;

URL: [www.es.rae.ru/bulletinpp/206-919](http://www.es.rae.ru/bulletinpp/206-919) (дата обращения: 21.03.2014).

Ответственный за выпуск *А. С. Щукин*.

Выпускающие редакторы *Г. В. Вержибок, И. А. Ильина*.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, (дизайн внутри текста) 2013.

© Оформление. «ООО Книжный перекресток», 2013.

**ISSN 2303-9744**

**ISBN 978-5-499-01167-6**

**B38**

