

сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексy.

Но о каком соблюдении режима может идти речь, если человек работает или учится в разные смены. Конечно, нервная система в подобных случаях проходит серьезные испытания, на нее ложится большая нагрузка. Однако именно здесь соблюдение режима наиболее важно. Должны быть выработаны варианты режима для каждого из рабочих или учащихся графиков. Тогда мозг будет располагать несколькими отлаженными программами, и человек окажется даже более приспособленным к жизни и труду, чем другой человек, у которого такого набора программ не сформировано.

8. Закаливание организма – важное условие ортобиоза. Под закаливанием понимают процесс приспособления организма к неблагоприятным внешним воздействиям, главным образом холоду, причем приспособление это достигается путем использования естественных сил природы: воздуха, солнечных лучей, воды. Наибольшее значение имеет закаливание холодом, оно предохраняет нас от простудных заболеваний /3, 4, 5/.

Закаливание холодом производится с помощью водных и воздушных воздействий. Закаляться воздухом – это не только дружить с открытой форточкой и чаще выходить из квартиры, но также и меньше кутаться зимой, чтобы частично и организму предоставлять возможность принимать определенные меры безопасности. Особенно эффективны водные процедуры: утренние после гимнастики (обтирание, обливание или душ в зависимости от имеющихся возможностей), вечерние (обливание ног холодной водой). Летом нужно использовать каждую возможность поплавать в открытом водоеме, а зимой – в плавательном бассейне.

Закаляясь, надо соблюдать три правила. Во-первых, необходима постепенность в наращивании силы раздражителя, нельзя сразу начинать с ледяной воды. Во-вторых, нужна систематичность. В-третьих, и это очень важно, закалять нужно всю поверхность тела, прежде всего изнеженные его участки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов Н.В., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения. – Киев: «Здоровье», 1985.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1968.
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: «Медицина», 1976.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: «Физкультура и спорт», 1982.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.

СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ряскин В.М., Волков С.В., Кабирова О.Р.,

*Костанайский государственный педагогический институт, г. Костанай
Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова
г. Магнитогорск, Россия*

Физическое развитие личности в истории человечества всегда занимало важное место. Особенно ярко это проявлялось в античном мире: в Афинском государстве, где придавалось большое значение гармоничному сочетанию физического и интеллектуального развития человека, являющемуся недостижимой мечтой и по сей день.

Во всяком случае, временной период до конца XX–начала XXI века показывает, что физически подготовленный человек не означает, что он физкультурно образованный, тем более, имеющий позитивную социальную направленность.

Назрела необходимость рассмотрения физкультурного образования, а тем более высшего, как процесс социализации личности, что подразумевает включение личности в общественную жизнь, усвоение опыта, норм социальных отношений, а также усвоение большого объема специализированных знаний, направленных на социально-педагогическую деятельность.

Социально-педагогический аспект высшего физкультурного образования является одним из определяющих в формировании личности и педагога.

У педагогики физкультурного образования свои особые подходы как к содержанию, так и к процессу изучения всех аспектов и взаимосвязей педагогического процесса и социально-культурной деятельности студентов.

Одними из особенностей педагогического процесса являются информационный, ценностный и коммуникационный аспекты. Эти аспекты отражают как раз особенности высшего физкультурного образования в плане социализации личности.

Студенты-спортсмены участвуют в многочисленных официальных и товарищеских соревнованиях. Это значительно расширяет приток дополнительной информации не только специализированного значения, но и сопутствующего. В процессе социального общения и коммуникативных контактов происходит формирование ценностной структуры личности под воздействием тренера-педагога.

Необходимо подчеркнуть, что указанные аспекты образовательного процесса реализуются в полной мере именно на товарищеских соревнованиях и турнирах, поскольку на них не доминирует спортивный результат и исключено проявление спортивной злобы и немотивированной агрессии, что часто наблюдается в официальных соревнованиях и особенно в контактных видах спорта.

Студенты факультета физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического института, пользуясь преимуществом географического расположения с граничащей Россией, довольно часто участвует в различных спортивных мероприятиях (предсезонные турниры, товарищеские игры, показательные соревнования и т.д.). На сегодня можно констатировать традиционность указанных мероприятий, создание тесных дружественных связей и взаимоотношений не только в педагогической деятельности, но и в социально-культурном развитии будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНДА ТӘРБИЕ ҮРДІСІН БАСҚАРУ

Сабырова З.Қ.,

Қазақ мемлекеттік қыздар педагогикалық университеті

Ұлттық тәрбие туралы идея бүгінгі күн талабы мен өмірлік қажеттіліктен туындап отыр. Қазақ елінің әлемдік кеңістікке өз жолын таңдауы әрбір қазақтың емін-еркін өмір сүруінің кепілі. Ол сөзсіз ұрпақтар қамы деген ұғыммен үндеседі. Ел болу, мемлекет құру сонау түркі заманынан желісі үзілмей келе жатқан ұлттық арман-аңсар. Ел болу – болашаққа ашылған даңғыл жол. Сол болашаққа ашылған даңғыл жолды ұлттық тәрбиемен жүруді үйренсек, ешкімнен кем болмайтынымыз анық. Бұдан шығар қорытынды – ұлттық тәрбие идеясы ата-бабалар алдындағы -қарыз бен өскелең ұрпақтың алдындағы – парыз деп түсінуіміз керек. Яғни, парыз бен қарыздың түйісер тұсы осы ұлттық тәрбие деп білеміз.

Ал, ұлттық тәрбиенің көздері фольклор, ауыз әдебиеті, ұлттық әдебиет, әдет-ғұрып, салт-дәстүр, ұлағатты қағидалар, шешендік сөздер, өнеге өсиеті бар мақал-мәтелдер, туған топырағымызда дүниеге келген ойшыл ғұламаларымыздың еңбектеріндегі тәрбие қағидалары болып табылады. Сонымен бірге отбасы тәрбиесінің ұлттық ерекшеліктері, туыстық қарым-қатынас, жеті ата туралы түсінік, перзенттік парыз бен қарыз, ұлттық намыс, ұлттық сана сезім, ұлттық адамгершілік, отансүйгіштік, еңбексүйгіштік қасиеттері, ізгілік сынды тағы