

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ИНСТИТУТ "EDUCATIO"**

Ежемесячный научный журнал  
№ 5 / 2014

**ЧАСТЬ 4**

Главный редактор: Вершинин Б.М., профессор,  
руководитель Института Психологии Новосибирского университета

Ответственный секретарь: д. ф-м.н., Егоров Федор Тихонович (РФ, Санкт-Петербург)

## Редакционная коллегия:

Геращенко Илья Анатолиевич - канд. филос. наук, доц.  
Гиркин Денис Владимирович - д-р геогр. наук.  
Данченко Кристина Валентиновна - канд. с.-х. наук.  
Донец Ирина Федоровна - д-р психол. наук, канд. мед. наук, проф.  
Евстахий Андрей Денисович - канд. техн. наук, доцент.  
Убезков Игорь Николаевич - канд. экон. наук  
Зеленский Константин Егорович - канд. физ.-мат. наук, доц.  
Иванов Иван Петрович - канд. пед. наук, доц.  
Карпенко Виктор Инокентиевич - канд. филос. наук, доц.

Карпенко Татьяна Михайловна - канд. филос. наук, ст. преподаватель  
Козлов Семен Борисович - д-р хим. наук, проф.  
Левой Артем Александрович - канд. искусствоведения, проф.

Лычак Мария Ивановна - канд. ист. наук, доц. кафедры естественно-гуманитарных дисциплин  
Смоленского филиала Российского государственного торгово-экономического университета.

Мезенцева Алена Владимировна - д-р культурологии, проф.

Прошин Денис Владимирович - канд. ист. наук, доц.  
Сероян Арсен Гиевич - канд. ист. наук, доц.

Фукина Екатерина Петровна - канд. с.-х. наук, доц.  
Якунев Денис Алексеевич Светлана Дмитриевна - канд. пед. наук, доц.  
Ответственный редактор  
д.п.н., профессор Вершинин Б.М.

**Международные индексы:**

The Asian  
Education Index

**GIF**  
GLOBAL IMPACT FACTOR

INDEX COPERNICUS  
INTERNATIONAL

**OAJI**  
.net  
Open Academic  
Journals Index

**BASE**  
Bielefeld Academic Search Engine



**SSOAR**  
Social Science Open Access Repository



работа является обязательным видом учебной деятельности в ходе получения среднего профессионального образования. А это значит, что данная деятельность организуется, управляется и контролируется образовательным учреждением.

Проанализировав перечисленные документы, мы пришли к следующим выводам:

- идея получения качественного образования прослеживается во всех рассмотренных документах;
- в образовательном процессе необходимо использовать информационные технологии;
- требуется обновление методического обеспечения самостоятельной работы;
- усиление роли самостоятельной работы предполагает пересмотр организации образовательного процесса, основной акцент которого должен быть сделан на развитие у студентов умения учиться, формирование способности к самообразованию, самоуправлению и саморазвитию.

Следовательно, вызовы времени диктуют вновь обращаться к проблеме организации самостоятельной работы студентов. К современным условиям, обеспечивающим эффективную организацию самостоятельной работы студентов в учреждении среднего профессионального образования, мы относим:

- четкое и обоснованное планирование самостоятельной работы студентов в тематическом планировании учебной дисциплины, междисциплинарного курса;
- материально-техническое и информационно-техническое обеспечение самостоятельной работы студентов;
- наличие учебной и учебно-методической литературы;
- внедрение в учебный процесс современных образовательных и информационных технологий учебно-профессиональной деятельности;
- наличие и доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала как печатного, так и электронного, методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы, технологических карт прохождения индивидуального образовательного маршрута студента, доступа в сеть Интернет; наличие web-страницы каждой предметно-цикловой комиссией на сайте образовательной организации;
- обеспечение компьютерной поддержки организации самостоятельной работы студентов для опера-

тивной выдачи учебных материалов, автоматизированного учета учебных достижений, самоконтроля и оценки знаний;

- дифференциация содержания учебного материала в соответствии с повышением уровня сложности предлагаемых заданий внутри дисциплины и междисциплинарного курса и многообразием видов деятельности;
- повышение педагогической квалификации преподавателей по проблемам организации самостоятельной работы студентов;
- создание системы контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- расширение и повышение ценности самостоятельной работы для студентов за счет использования форм и методов поощрения за успехи в учебе и творческой деятельности.

Таким образом, эффективность организации самостоятельной работы студентов в рамках образовательного учреждения, с нашей точки зрения, во многом будет зависеть от подготовки каждого преподавателя, от четкой и слаженной работы предметно-цикловых комиссий, методической службы, библиотеки по развитию инициативы, активности, ответственности студентов за выполнение различных видов учебной деятельности.

#### Список литературы:

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]: распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1662-р. – URL: <http://www.ifap.ru/ofdocs/rus/rus006.pdf>.
2. Об образовании в РФ [Электронный ресурс]: фед. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. – URL: <http://минобрнауки.рф/документы/2974>.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования [Электронный ресурс]: приказ Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464. – URL: <http://www.rg.ru/2013/08/07/obr-dok.html>.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 050144 Дошкольное образование [Электронный ресурс]: приказ Минобрнауки России от 05 ноября 2009 г. № 530. – URL: <http://минобрнауки.рф/документы/1496>.

## ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И НАСОСНОЙ ФУНКЦИИ СЕРДЦА БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*И.Х. Вахитов, И.И. Хузиахметова*

*Ключевые слова: частота сердечных сокращений, ударный объем крови, антропометрические показатели юных баскетболистов.*

**Введение.** Значительный интерес у исследователей вызывает изучение закономерностей изменения показателей насосной функции сердца развивающегося организма, при систематических мышечных тренировках [1,2]. Организм в целом и, в частности сердце, при мышечных тренировках испытывает большие физические

нагрузки. В этой связи изучение насосной функции сердца, а так же антропометрических показателей спортсменов, регулярно занимающихся популярным видом спорта-игрой в баскетбол, представляется важным для возрастной физиологии, физиологии физических упражнений и теории спортивной тренировки.



### Методы и организация исследований.

Для изучения показателей насосной функции сердца, а так же антропометрических данных нами были исследованы спортсмены, занимающиеся в специализированной ДЮСШ г. Казани - по баскетболу, и дети, обучающиеся в общеобразовательной школе. Обследование юных баскетболистов проводили в процессе многолетней спортивной подготовки в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных группах (УТГ) и группах спортивного совершенствования (ГСС). Продолжительность спортивной подготовки в каждой группе составляет в среднем три года [3].

Для определения ЧСС и УОК использовали метод тетраполярной грудной реографии [4].

### Результаты исследований и их обсуждение.

#### 1. Изменения антропометрических показателей баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки.

Как показали наши исследования, длина тела у детей, занимающихся баскетболом в течение одного года, составляла  $139,5 \pm 6,9$  см (табл.1). К второму году систематических мышечных тренировок длина тела увеличилась до  $147,2 \pm 6,7$  см, что на 7,7 см оказалась больше по сравнению с исходными данными ( $P < 0,05$ ). В течение третьего года занятий баскетболом длина тела спортсменов увеличилась по сравнению со значениями роста спортсменов предыдущей группы на 6,3 см ( $P < 0,05$ ). На четвертом и пятом годах систематических мышечных тренировок у баскетболистов показатели длины тела увеличились на 14,0 и 9,7 см, соответственно ( $P < 0,05$ ). В последующие три года систематических занятий баскетболом у спортсменов показатели длины тела также увеличивались, однако достоверных значений не достигали. Следовательно, у баскетболистов длина тела более значительными тем-

пами увеличивается в течение первых пяти лет систематических мышечных тренировок, а в последующем темпы его прироста несколько замедляются.

Масса тела у детей, занимающихся баскетболом в течение одного года, составляла  $34,6 \pm 2,2$  кг. Ко второму году занятий баскетболом масса тела детей увеличилась до  $39,2 \pm 2,6$  кг, что на 4,6 кг оказалась больше по сравнению с исходными данными ( $P < 0,05$ ). На третьем году систематических мышечных тренировок масса тела у баскетболистов также продолжала увеличиваться, однако достоверных значений не достигла. На четвертом году занятий баскетболом у детей вновь произошло значительное увеличение массы тела по сравнению с показателями спортсменов предыдущей группы на 6,5 кг ( $P < 0,05$ ). В течение пятого года масса тела баскетболистов увеличилась незначительно. На шестом году систематических мышечных тренировок у баскетболистов вновь произошел значительный прирост массы тела на 11,5 кг ( $P < 0,05$ ). Достоверный прирост массы тела у баскетболистов также наблюдался и на восьмом году систематических мышечных тренировок. Таким образом, у детей, систематически занимающихся баскетболом, прослеживается определенная закономерность прироста массы тела через каждые два года мышечных тренировок, т.е. на втором, четвертом, шестом и восьмом годах занятий баскетболом.

Анализируя изменения показателей физического развития баскетболистов, нами выявлена следующая закономерность. Наиболее существенные изменения длины тела если у баскетболистов отмечаются на начальных этапах многолетней спортивной подготовки, то увеличение массы тела происходит более равномерно в течение всего периода многолетней спортивной подготовки. Таким образом, наблюдается определенная разновременность в становлении антропометрических показателей юных баскетболистов в процессе многолетних мышечных тренировок.

Таблица 1

#### Изменения антропометрических данных у баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки

Антропометр данные детей	Тренировочные группы							
	ГНП-1	ГНП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ГСС
Длина тела (см)	$139,5 \pm 6,9$	$147,2 \pm 6,7^*$	$152,5 \pm 7,0^*$	$166,5 \pm 6,5^*$	$176,5 \pm 6,4^*$	$181,2 \pm 6,2$	$185,2 \pm 6,5$	$191,1 \pm 7,0^*$
Масса тела (кг)	$34,6 \pm 2,2$	$39,2 \pm 2,6^*$	$41,7 \pm 3,0$	$48,2 \pm 2,4^*$	$51,7 \pm 2,8$	$63,2 \pm 3,0^*$	$67,1 \pm 3,1$	$72,8 \pm 2,5^*$

\*- достоверность различий по сравнению с показателями предыдущей группой ( $P < 0,05$ ).

#### 2. Изменения показателей насосной функции сердца баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки.

В процессе первого года систематических мышечных тренировок у баскетболистов частота сердечных сокращений существенно не изменилась по сравнению с исходными данными. Ко второму году мышечных тренировок частота сердечных сокращений снизилась с  $85,7 \pm 2,5$  уд/мин до  $78,6 \pm 2,4$  уд/мин, т.е. урежение ЧСС составило 7,1 уд/мин ( $P < 0,05$ ) (табл. 2). На третьем году занятий баскетболом частота сердечных сокращений у баскетболистов продолжала урежаться, однако достоверных значений не достигла. В процессе четвертого года занятий баскетболом у детей вновь произошло достоверное урежение ЧСС по сравнению с предыдущей группой спортсменов на 12,4 уд/мин ( $P < 0,05$ ). Однако, на пятом году систематических мышечных тренировок у баскетболистов вновь наблюдалась лишь тенденция к урежению частоты сердечбиений. В процессе шестого года мышечных трениро-

вок у баскетболистов произошло урежение ЧСС по сравнению с показателями частоты сердцебиений спортсменов предыдущей группы на 3,7 уд/мин ( $P < 0,05$ ). В процессе шестого года мышечных тренировок вновь наблюдалась лишь тенденция к урежению ЧСС, а на восьмом году произошло урежение ЧСС на 5,8 уд/мин ( $P < 0,05$ ).

Следовательно, можно утверждать то, что в процессе систематических занятий баскетболом развивается брадикардия тренированности. При этом следует отметить, что урежение частоты сердечных сокращений у баскетболистов происходит неравномерно. Достоверное урежение частоты сердцебиения у баскетболистов наблюдается на втором, четвертом, шестом и восьмом годах систематических мышечных тренировок, т.е. через каждые два года занятий баскетболом.

Как показали наши исследования, показатели ударного объема крови в процессе первого года систематических мышечных тренировок существенных изменений не претерпевают. Ко второму году систематических мышеч-



ных тренировок ударный объем крови юных баскетболистов увеличился с  $28,1 \pm 2,1$  мл до  $41,9 \pm 3,0$  мл, т.е. на 7,1 мл ( $P < 0,05$ ). В процессе третьего года систематических мышечных тренировок у детей, занимающихся баскетболом, наблюдалась лишь тенденция к приросту ударного объема крови. Однако в процессе четвертого года систематических занятий баскетболом у спортсменов вновь произошло достоверное увеличение ударного объема по сравнению со значениями УОК спортсменов предыдущей группы на 10,1 мл ( $P < 0,05$ ). В последующем у баскетболистов ударный объем крови увеличивался ежегодно в среднем на 4-5 мл, однако достоверности не достигает. Таким образом, у баскетболистов ударный объем крови достоверно увеличивается на втором и четвертом годах систематических мышечных тренировок. На последующих годах мышечных тренировок наблюдается лишь тенденция к приросту ударного объема крови.

Минутный объем кровообращения у баскетболистов ко второму году мышечных тренировок увеличился с  $2,4 \pm 0,2$  до  $3,2 \pm 0,4$  л/мин, т.е. на 0,8 л/мин ( $P < 0,05$ ). На третьем и четвертом годах систематических мышечных

тренировок у баскетболистов показатели минутного объема кровообращения достоверно увеличивались на 0,3 л/мин. С пятого года систематических мышечных тренировок у баскетболистов также происходил прирост МОК, однако достоверных значений не достигал. Следовательно, у детей, систематически занимающихся баскетболом, достоверный прирост МОК происходит на начальных этапах мышечных тренировок, а в дальнейшем наблюдается лишь тенденция к приросту минутного объема кровообращения.

Обобщая вышеизложенное, можно утверждать, что если у баскетболистов в процессе систематических мышечных тренировок достоверное урежение частоты сердечных сокращений происходит через каждые два года мышечных тренировок, то ударный объем крови значительными темпами увеличивается на начальных этапах занятий, а в последующем темпы его прироста несколько замедляются. Следовательно, показатели насосной функции сердца юных баскетболистов, в процессе многолетних мышечных тренировок, изменяются гетерохронно.

Таблица 2

**Изменения показателей насосной функции сердца баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки**

Показатели	Тренировочные группы							
	ГНП-1	ГНП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ГСС
НФС								
ЧСС (уд/мин)	85,7±2,5	78,6±2,4*	81,2±2,5	68,8±2,3*	70,6±1,5	66,9±1,5*	65,9±2,0	60,1±2,1*
УОК (мл)	27,2±2,2	41,9±3,0*	38,6±1,9	48,7±2,7*	51,4±2,6	55,2±2,7	54,0±2,4	58,6±2,8
МОК (л/мин)	2,4±0,2	3,±0,4*	3,1±0,3	3,4±0,3*	3,6±0,3	3,7±0,3	3,6±0,3	3,5±0,4

\* - достоверность различий по сравнению с показателями предыдущей группы ( $P < 0,05$ )

#### Литература

1. Абзалов Р.А., Ситдииков Ф.Г. Развивающееся сердце и двигательный режим.- Казань, 1999.- 95 с.
2. Вахитов И.Х. Изменение ударного объема крови юных спортсменов в восстановительном периоде после выполнения Гарвардского степ-теста //Теория и практика физической культуры. - 1999.- №8.- С.30-31.
3. Платонов В.Н. Структура многолетней подготовки. В кн.: «Подготовка квалификационных спортсменов». М. «ФиС», 1986.с220-230
4. Kubichek W.P. The Minnesota impedans cardiograph and applications//Biomed. End 1974. V. 9.410

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУТЕНТИЧНОГО МАТЕРИАЛА КАК ЭФФЕКТИВНОГО СРЕДСТВА В ПРЕПОДАВАНИИ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

**Иманалиева Рахима Бейсебековна**

Кандидат филологических наук, доцент Таразского Государственного Университета им. М.Х. Дулати, Тараз

### USING AUTHENTIC MATERIAL AS AN EFFECTIVE TOOL IN ENGLISH LANGUAGE TEACHING

Imanaliyeva Rakhima, Candidate of philological sciences, associate professor of Taraz State University named after M.Kh.Dulaty, Taraz

#### АННОТАЦИЯ

Преподаватели согласны, что аутентичный материал полезен для языкового обучения, но в чем они менее согласны - когда эти материалы должны быть введены и как они должны использоваться в классе. Газета - одно из важных средств массовой коммуникации, оказывающее влияние на наши жизни. В нашей статье представлены серии интерактивных видов учебной деятельности использования газеты для развития интегрированных навыков. Выбор заданий для «продвинутого» и «выше среднего» уровней направлен на осуществление интерактивной деятельности, с помощью которой моделируется реальное использование языка.

#### ABSTRACT

Teachers agree that authentic materials are beneficial to the language learning process, but what is less agreed is when authentic materials should be introduced and how they should be used in an ELT classroom. The newspaper is one of the most