



Рисунок 2. Процентное соотношение женщин среднего возраста с различным уровнем физической подготовленности

**Заключение.** Разработанная и апробированная нами программа оздоровительной силовой тренировки доказала свою эффективность, о чем свидетельствует улучшение физического состояния женщин по критериям показателей физического развития и физической подготовленности. Полученные в эксперименте данные о положительном влиянии силового тренинга позволяют судить о возможности и перспективности его использования в качестве средств оздоровительного фитнеса у женщин среднего возраста.

#### Литература:

- 1 Гусалов А. Х. Физкультурно-оздоровительная группа / А. Х. Гусалов. - Москва: Физкультура и спорт, 2001. - 80 с.
- 2 Иваненко, О. А. Фитнес технологии : Учебное пособие / О. А. Иваненко, Т. М. Мелихова. Челябинск: УралГУФК, 2007. - 58 с.
- 3 Иккес Д. В. Crossfit - функциональное развитие организма / [Электронный ресурс] / Д. В. Иккес, Г. И. Семенова // Материалы IX Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». - Режим доступа : <https://www.scienceforum.ru/2017/2219/34701> (дата последнего обращения 05.05.18).
- 4 Иккес Д. В. Петли TRX как средство повышения физических способностей в фитнесе / Д. В. Иккес, Г. И. Семенова // Агаджанянские чтения : материалы II Всероссийской научно-практической конференции. - Москва: Изд-во «РУДН», 2018. - С. 108-109.
- 5 Сабадырь Н.В., Сударь В.В. Методико-организационные особенности фитнес-тренировки силовой направленности для женщин./ Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – 383-387с .
- 6 Милокова И. В., Евдокимова Т.А. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / Милокова И. В., Евдокимова Т.А. - АСТ, 2010. - 992 с.
- 7 Миронов С.П. Спортивная медицина : национальное руководство. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. –1184 с.

**Королёва О.А.**, Карагандинский университет имени академика Е. А. Букетова, педагогический факультет, гр. ПМНО-22, студент  
(Научный руководитель — м.п.н., старший преподаватель Сафарова Н.Б)

## ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ В КАЗАХСТАНСКОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

В настоящее время в образовании всего мира происходят перемены. Казахстан не стал исключением. Начиная с 2016 года система образования переживала значительные изменения. Это связано, в первую очередь, с постоянно меняющимися тенденциями современного мира. Наука, техника и информационные возможности находятся в постоянном динамичном развитии, которые несут за собой изменения во всех сферах жизни.

Современная система образования Казахстана направлена на подготовку не только квалифицированных кадров, но и "человека будущего", который будет обладать широким спектром возможностей: начиная от знания своей профессии, заканчивая саморазвитием, мобильностью и результативностью.

В системе образования меняется абсолютно всё. Оценивание, длительность учебного процесса для детей разных степеней образования, план ведения урока и многое другое, что действительно требует улучшений и контроля. Но есть то, что остаётся под запретом. То, что долгие годы не входило в школьные нормы и программу. Это тема полового воспитания на уроках и как отдельный предмет. Если учитывать тот факт, что в основном подростки начинают половую жизнь в 14-15, то эта тема приобретает ещё более масштабный оборот и становится как никогда актуальной. Младший возраст: в процессе этого периода очень важно относиться правильно к детям и подросткам разных возрастов. Условно периоды полового воспитания можно выделить следующие этапы: 1й- с 5 до 7 лет; 2й- с 7 до 13; 3й- с 12 до 15 лет; 4й- с 15 до 17 лет [1].

Психическое и сексуальное развитие в совокупности происходит с малых лет. Можно заметить, что будучи малышом, ребёнок реагирует на прикосновения. В 6 месяцев он начинает интересоваться своим телом. Приблизительно в 1,5-2 года знает расположение частей тела. В 3 года может отличать девочек и мальчиков по примитивным признакам.

Дошкольный/младший школьный возраст: в пять лет у ребёнка можно заметить стеснение. В этом возрасте очень важно развивать половое воспитание ребёнка. Особую роль играют родители его пола. Если ребёнок принимает душ самостоятельно, то нужно принимать ванну либо с родителем своего пола, либо научить принимать душ самостоятельно. Это поможет ребёнку не закрыться в себе в период полового созревания.

В 7-8 лет дети стараются разделяться на 2 группы: девочки и мальчики. В этом возрасте ребёнок полностью подражает родителям, именно поэтому так важно подавать правильный пример здоровых половых отношений. Исходя из этого, ребёнок выбирает себе социально-половую роль. Можно заметить, что дети младшего школьного возраста обсуждают друг с другом тему интимных отношений. Здесь можно сформировать доверительные отношения между ребёнком и родителем. С девочками в этом возрасте обычно начинают разговор о менструации.

Подростковый возраст: в подростковый период можно наблюдать изменение гормонального фона. Гормональное созревание идёт намного быстрее. Мальчики начинают созревать быстрее, поэтому они более выражено стремятся к совершению полового контакта. К этому периоду подростки, в особенности девочки, должны приобретать все необходимые навыки ухода за собой, в плане гигиены. Половое воспитание должно захватывать все происходящие изменения в организме подростка. Пробуждение полового влечения обосновывается тем, что в этот период увеличиваются функции половых(эндокринных) желёз. Самым важным в этот период является объяснение подростку плюсы и минусы половой жизни. Предостеречь их от ранних половых актов [2].

Основная цель полового воспитания, именно подростков, это воспитать стойкость к различным соблазнам и устойчивость к различным влияниям со стороны. Старший подростковый возраст: последний этап- это половое воспитание старших школьников и подростков, которые окончили школу. Это очень важная группа, так как именно здесь важно привить нравственные, социальные и гигиенические качества, которые касаются половой жизни и института брака. В этот период девушки стараются нравятся мальчикам, быть предметом восхищения. А мальчики, наоборот, стараются выглядеть взрослее, нередко перенимая вредные привычки. Здесь очень важно воспитывать уважение к противоположному полу, у мальчиков мужество и достоинство, а у девочек женское достоинство и честь. Половое воспитание проводят родители, медработники, воспитатели и педагоги.

Если говорить о сути полового воспитания, то она строится на том, чтобы здоровых женщин и мужчин подготовить к самостоятельной, взрослой жизни. Если говорить о правильном половом воспитании, то оно включает: осознавать свои психические и физические особенности, установление адекватных отношений с людьми, а особенно противоположным полом во всех отраслях жизни, в соответствии с общественными ценностями и правилами. Если говорить о конечной цели - это воспитание эмоционально стабильной и зрелой личности [3].

В широком смысле «половое воспитание» означает влияние среды на психо - сексуальное развитие и формирование личности. Половое просвещение детей и подростков включает в себя

не только темы половых отношений. Оно способствует гармоничному развитию ребёнка в личной и социальной сфере.

Место полового воспитания в Казахстане и его проблемы. Если мы посмотрим на статистику, которая представлена в исследовании Центра изучения общественного мнения о репродуктивном здоровье молодежи, то можно заметить, что в Казахстане почти треть молодежи от 15 до 19 лет живут половой жизнью. А показатель подростковой беременности – 40 случаев на тысячу девушек, что в целых шесть раз выше, чем показатели в развитых странах [3]. Это свидетельствует о том, что в нашей стране не хватает работы с половым воспитанием и просвещением. Наш менталитет направлен на изучение традиций, культуры, языков, но мы забываем про самое главное и самое основное.

В Казахстане были введены пилотные проекты. Один из них был введён в 2007 году в Южно-Казахстанской области проект внедрения в школах предмета «валеология». «Валеология» предусматривала с собой конечной целью - это формирование человека с хорошим здоровьем и состоянием, через 3 формы воспитания: нравственное, физическое и половое воспитание. Но в 2010 году депутат нижней палаты парламента Алдан Смайыл выступил против предмета, который «описывает все половые органы – как девушек, так и юношей». Он заявил, что в эту тему не стоит сильно углубляться, а детям нужно давать нравственное воспитание [4]. Но если мы посмотрим на статистику исследования, которое проводилось по заказу Министерства здравоохранения РК и Фонда ООН в области народонаселения в 2018 году, только один из 10 подростков в Казахстане имеет всесторонние знания о ВИЧ/СПИДе. На 174 правильно ответивших девушек приходится 1910 неправильно ответивших девушек, а на 221 правильно ответивших мужчин приходится 2055 неправильно ответивших мужчин. Это говорит о том, что уровень знаний об элементарных заболеваниях крайне низок [4].

В нашем обществе не принято говорить о половых отношениях. Эта тема стоит под жёстким «запретом». Но именно не проявив вовремя внимание к этой теме, не увидев и не решив проблемы, наше общество рискует оказаться на низком социальном уровне. По сведениям известной казахстанской редакции Zakon.kz, в 2017 году Казахстан стал почти "рекордсменом" по количеству изнасилованных женщин. Это ещё раз свидетельствует о том, что нашему обществу не хватает знаний и наставлений в половых вопросах. Тема полового воспитания всегда была актуальна и актуальна до сих пор.

Просвещение нужно начинать с самых малых лет и приучать ребёнка к личной гигиене, правилам поведения между противоположным полом. Чем раньше в Казахстане начнутся уроки полового воспитания, тем раньше наше общество станет более лояльным и гуманнее по отношению к половым вопросам и противоположному полу. Безусловно, половое воспитание детей и подростков требует много времени и сил. Но с помощью полученной информации они научатся выстраивать гармоничные отношения с противоположным полом. Если посмотреть статистику, то дети, с которыми родители/педагоги/наставники говорили о половой жизни, реже заражаются венерическим заболеваниям и незапланированной беременности. Это говорит о том, что вопрос о необходимости введения уроков полового образования не закрыт, а наоборот, очень нужен в Казахстане, особенно, в современном мире. Если не позаботится об этом сейчас, то в будущем могут быть ужасающие последствия, которые перерастут в глобальную катастрофу. Именно поэтому так важно поднимать этот вопрос на государственный уровень. Самое главное не бояться говорить об этом и не молчать, а говорить об этом и уделять внимание. Только тогда мы можем быть уверены за безопасность своего народа и его спокойствие.

#### Литература:

1. Аккузина О.П. Установки подростков по отношению к началу половой жизни// «Вопросы психологии».- 2001. - №4. – М.: Наука
2. Каган В.В. Что мы знаем о половом воспитании? - М.: Просвещение. 2017 – 109с.
3. Дворецкий Я.С. Всё о половом воспитании детей и подростков. – Научные исследования. – 2006 – 84с.
4. <https://cabar.asia/ru/pro-eto-pochemu-v-kazahstane-net-seksualnogo-obrazovaniya-v-shkolah> Материал в рамках проекта IWPR «Giving Voice, Driving Change — from the Borderland to the Steppes Project».