



Ұлы Абай Құнанбайұлының 175 жылдығына орай «Өлең — сөздің патшасы» атты республикалық студенттер айтысы

2020 жылдың 28 ақпанында Қарағанды мемлекеттік техникалық университетінде қазақ халқының ұлы ақыны Абай Құнанбайұлының 175 жылдық мерейтойы қарсаңында «Өлең — сөздің патшасы» атты студенттердің республикалық ақындар айтысы өтті.

Республикалық ақындар айтысын жүргізген: «Қазақ тілі және мәдениеті» кафедрасының аға оқытушысы, педагогика ғылымдарының магистрі Әбілқасов Ғабиден Мәжитұлы.

Республикалық ақындар айтысының төрағасы:

Әлтаев Аманжол Дүйсенбайұлы — айтыстың ақтаңгері,
Л. Н. Гумилев атындағы Еура-

зия ұлттық университетінің профессоры, ф.ғ.д.;

Республикалық ақындар айтысының қазылар алқасы:

1. Мақсұтов Қуаныш Мәжікенұлы — ақын, халықаралық, республикалық ақындар айтыстары мен фестивальдердің лауреаты;

2. Асанов Қойлыбай Дәулетханұлы — Е. А. Бөкетов атындағы ҚарМУ профессоры, ф.ғ.д., айтыс тақырыбына ең алғаш докторлық диссертация қорғаған ғалым;

3. Асан Мирас Болатұлы — ақын, республикалық «Егемен Қазақстан» газетінің «Мәдениет және руханият» бөлімінің меңгерушісі, «Шабыт» фестивалінің лауреаты;

4. Қами Дидар — айтыскер ақын, «Екі жұлдыз» жобасының және халықаралық, республикалық ақындар айтысының жеңімпазы.

Ақындар айтысының мақсаты — ұлы ақынның бізге жеткен қымбат асыл мұрасын, шығармаларын насихаттау арқылы келешек ұрпақты адамгершілікке, инабаттылыққа, отансүйгіштікке тәрбиелеу, өткен тарихымызды зерделеу, жастарды ұлттық әдет-ғұрыптар мен рухани құндылықтарға баулу.

Республикалық ақындар айтысына әр өңірден — Нұр-Сұлтан, Алматы, Қызылорда, Шымкент, Өскемен, Семей, Павлодар, Қарағанды калаларынан — 18 ақын келіп қатысып, бағын сынады.

Айтыстың бас демеушісі — «Дільда» мейрамханасы.

«Өлең — сөздің патшасы» атты студенттердің республикалық ақындар айтысының нәтижесі бойынша.

Бастау. Жалғасы 2-бетте.

**БҮГІНГІ
НӨМІРДЕ
ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ**

Профориентация

День открытых дверей провели в КарПУ для выпускников школ и колледжей

/стр. 4

Честное поколение

Конкурс презентаций среди первокурсников организовали на кафедре «Иностранных языков»

/стр. 6

Состязания конструкторов

За победу бьются студенты колледжа инновационных технологий

/стр. 12

Призы акима области

В Караганде состоялась Спартакиада среди студенческой молодежи

/стр. 14

Ұлы Абай Құнанбайұлының 175 жылдығына орай «Өлең — сөздің патшасы» атты республикалық студенттер айтысы

Жалғастыру керек. 1-беттен бастаңыз.

Бас жүлдені (250 000 теңге) ҚарМТУ-нің **АиУ-17-1** тобының студенті **Ботпай Доскей**;



I орынды (150 000 теңге) Қазақ ұлттық өнер университетінің студенті **Манарбекова Ақбота**;



II орынды (100 000 теңге) ҚарМТУ-нің **БТ-17-2** тобының студенті **Оспанов Бекарыс**;



III орынды (70 000 теңге) Қайнар Академиясының студенті **Апуажанов Жақсылық**;



Сәулет-құрылыс факультетінің деканы **Иманов Марат**

Өмірбекұлының **арнайы жүлдесін** (20 000 теңге және картина) Сәрсен Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан мемлекеттік университетінің студенті **Маратбекова Жұлдызай**;



Жол-көлік факультетінің тәрбие ісі жөніндегі декан орынбасары **Оспанғалиева Меңдігүл Төлеутайқызының арнайы жүлдесін** Сәрсен Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан мемлекеттік университетінің студенті **Маратбекова Жұлдызай** (20 000 теңге), Қазақ ұлттық өнер университетінің студенті **Манарбекова Ақбота** (20 000 теңге) иеленді.

Әділ қазылар алқасының мүшелері мен барлық қатысқан студенттер ҚарМТУ ректоры **М. К. Ибатовтың алғыс хатымен** марапатталып, жүлдеге ие болмаған 14 ақынға **ынталандыру сыйлығы** (20 000 теңге) берілді.



Баспасөз қызметі
Фото: Д. Иманалиева



Қазақша оқимыз, латын қарпінде жазамыз

2020 жылдың 19 ақпанында «Рухани жаңғыру» бағдарламасын іске асыру шеңберінде елімізде 2025 жылға дейін латын графикасын енгізу жөніндегі іс-шараны қолдау мақсатында «Қазақ тілі және мәдениеті» кафедрасында өзге ұлт өкілдері арасында факультетаралық «Қазақша оқимыз, латын қарпінде жазамыз» тақырыбында олимпиада өтті. Білім сайысын «Қазақ тілі және мәдениеті» кафедрасының меңгерушісі Қ. С. Қалыбекова құттықтау сөзімен ашты. Олимпиадаға қатысуға 20-дан аса өтінім түсті. Олимпиада жазба жұмысы және сұрақ-жауап форматында 2 турда өткізілді.

Қатысушылар жазылым, айтылым дағдыларын байқауға арналған түрлі тапсырмаларды орындады. Үміткерлердің тақырыпты ашуына, жалпы сауаттылығына, мәтіннің стилистикасына, логикалық бірізділігіне басты назар аударылды. Қатысушылар қазақ тіліндегі жоғары білімімен қатар көпшілік алдында сөз сөйлеу мәнеріндегі жоғары құзіреттілігімен, топта жұмыс істей білуімен жақсы әсер қалдырды.

Олимпиаданың мақсаты: Студенттердің шығармашылық қабілетін дамыту; теориялық қабілеттерін дамыту; теориялық білімі мен тәжірибелік

шеберлігін тереңдету; дарынды студенттерді анықтау. «Рухани Жаңғыру» бағдарламасының іске асыру шеңберінде елімізде 2025 жылға дейін латын графикасын енгізу жөніндегі іс-шараны қолдау ретінде «Қазақ тілі және мәдениеті» кафедрасында өзге ұлт өкілдері арасында факультетаралық «Қазақша оқимыз, латын қарпінде жазамыз» тақырыбында олимпиаданы өткізген оқытушылар — Хамзина К. М., Кулейменова Л. М.

Олимпиадаға ҚарМТУ редакциялық баспа бөлімінің редакторы — Г. Қ. Жақыпханова,

ФЗИ патриоттық тәрбие маманы — Ф. Е. Қанат, Ш. Құдайбердіұлы атындағы «Тілдердің үштұғырлығы орталығы» басшысының орынбасары — С. Е. Қалтабаевалар қазылық жасап, студенттердің еңбегін бағалады.

Білім жарысы нәтижесінде жеңімпаздар анықталып, арнайы дипломмен және сыйлықтармен марапатталды.

I орын — Альтмаер Виктор — НВП-19-3;
II орын — Останин Константин — ПСК-19-3;
III орын — Джумабаева Карина — ИС-19-2;
Олимпиадаға қатысқан барлық студенттер алғыс хаттармен марапатталды.

Қазақ тілі және мәдениеті кафедрасының ұжымы барлық жеңімпаздарды шын жүректен құттықтап, аталмыш шараға қатысқан барша қатысушыларға алғыс білдіреміз. Білімнің биік шыңдарынан көріне беруге тілектеспіз.

ҚТЖМ кафедрасының доценті **Қ. М. Хамзина, п.ғ.м., аға оқытушы Л. М. Кулейменова**

К 175-ЛЕТИЮ АБАЯ КУНАНБАЕВА



Абай Құнанбайұлының 175 жылдық мерейтойына арналған «Абайдың асыл мұрасы» атты әдеби кездесу

2020 жылдың 21 ақпанында Қарағанды мемлекеттік техникалық университетінде қазақ халқының ұлы ақыны Абай Құнанбайұлының 175 жылдық мерейтойы қарсаңында «Абайдың асыл мұрасы» атты әдеби кездесу өтті.



175 ЖЫЛ
ұлы Абай Құнанбайұлының мерейтойы

Әдеби кездесудің арнайы қонағы — Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің профессоры, филология ғылымдарының докторы, абайтанушы ғалым Жұртбай Тұрсын Құдакелдіұлы.

Аталмыш кездесуге Қарағанды қаласы Е. А. Бөкетов атындағы ҚарМУ профессоры, ф.ғ.д Ж.Қ. Смағұлов, Қарағанды медицина университетінің профессоры, ф.ғ.д. Ш. Ш. Жалмаханов, қауымдастырылған профессор, ф.ғ.к, қазақ тілі кафедрасының меңгерушісі М. А. Маретбаева қатысты.

Мақсат — дана Абайдың тағылымын жастардың санасына сіңіру, ұлы тұлғаның ой-толғамдарын кеңінен дәріптеу.

Абай Құнанбайұлының бізге жеткен қымбат поэзиясы мен қара сөздерін насихаттау арқылы келешек ұрпақты адамгершілікке, инабаттылыққа, отансүйгіштікке тәрбиелеп, өткен тарихымызды зерделеп, жастарды ұлттық әдет-ғұрыптар мен рухани құндылықтарға баулу.

ҚарМУ студенттері (ақт залы — 400 астам адам) келген қонақтың әңгімесіне үлкен қызығушылық танытып, зейін қойып тыңдады. Кеш қонағына сұрақтар қойылып, толық мазмұнды жауап алынды. Сонымен қатар, техника мамандықтарының студенттері ұлы ақынға арнап шығарған өлеңдерінен үзінділер оқыды.

Труды великого мыслителя



Кафедра РЯиК КарГТУ организовала книжную выставку в библиотеке Омского государственного педагогического университета. Экспозиция располагалась в главном корпусе и была посвящена наследию Абая Кунанбаева.

Открыла мероприятие директор библиотеки — Серёмина Эльвира Владимировна, которая познакомила читателей с книгами, которые имеются в библиотеке: «Абай — личность мирового значения. Любое произведение великого мыслителя и поэта заставляет думать, открывает нам глаза на окружающий мир. Произведения Абая не утрачивают своей актуальности во все времена. Сегодня наши читатели имеют возможность прикоснуться к миру Абая».

В этом году в Казахстане отмечают 175-летний юбилей поэта и философа Абая Кунанбайұлы. Это одно из важнейших событий новейшей истории независимого Казахстана, направленное на углубление исторического сознания народа и всемерное продвижение духовной культуры страны в глобальном формате.

Цель проводимой выставки — это всемерно популяризировать труды великого мыслителя, познакомить читателей с литературным наследием Абая Кунанбаева.

Большой интерес среди посетителей вызвали «Слова-назидания» Абая, переведенные на русский язык. На мероприятии присутствовала, старший преподаватель кафедры РЯиК Карагинского государственного технического университета Азимбаева Жанат Амантаевна, которая от имени кафедры вручила в дар библиотеке несколько экземпляров собраний сочинений великого мыслителя Абая Кунанбаева.



ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Для выпускников карагандинских школ и колледжей провели День открытых дверей

Мероприятия состоялось 6 февраля 2020 года в КарГТУ. В рамках встречи с приветственным словом выступил Исагулов Аристотель Зейнуллинович — первый проректор КарГТУ, Тусупова Гульзат Алиевна — руководитель Центра профориентационной работы КарГТУ, а также гости и партнеры Корпоративного университета, и представители ассоциации студенческих организаций КарГТУ «Жас Орда».

Будущие выпускники и их родители смогли ознакомиться с историей университета, материально-технической базой, с образовательными и международными программами ВУЗа. Здесь же рассказали о правилах поступления абитуриентов в университет и этапах проведения ЕНТ. Все желающие могли задать интересующие вопросы.

В завершении мероприятия состоялась концертная программа, подготовленная Ассоциацией студенческих организаций КарГТУ «Жас Орда». Между тем сотрудники Центра и ППС университета провели экскурсии по лабораториям, Музеям, Центрам рабочих профессий, кафедрам и факультетам.

Пресс-служба КарГТУ



8 из 10 наёмных работников и самостоятельно занятых в стране имеют высшее или среднее профессиональное образование, причём 56 % среди наиболее образованных — женщины

Численность безработных на конец третьего квартала составила 442 тысячи человек.

На конец третьего квартала текущего года число безработных в РК составило 442,1 тыс. человек — на 0,1 % больше, чем в аналогичном периоде прошлого года (441,6 тыс. человек). Уровень безработицы остался на прежнем уровне, как и в прошлом году — 4,8 %. Официально на конец октября 2019 года в органах занятости зарегистрированы 165,8 тыс. человек.

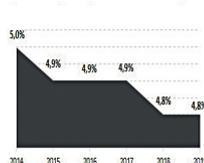
Стоит отметить, что число безработных в городах увеличилось на 3 %, до 262,1 тыс. человек, доля от общего числа составила 59,3 %. Тем временем численность безработных в сельской местности сократилась на 3,8 %, до 180,1 тыс. человек.

Среди безработных большую часть составляют женщины — 55,7 %, или 246,2 тыс. человек, на мужчин, соответственно, приходится 44,3 %, или 195,9 тыс. человек.

Безработное население РК, III квартал (тыс. человек)



Уровень безработицы населения РК, III квартал



На основе данных Комитета по статистике МНЭ РК

В разрезе регионов наибольшая часть безработных приходится на город Алматы: 50,3 тыс. человек (11,4 % от общего числа) — на 1,8 % больше, чем в соответствующем периоде годом ранее (49,4 тыс. человек).

Вторую строчку занимает Алматинская область (48,5 тыс. человек, доля составила 11 %),

третью — Туркестанская область (40,4 тыс. человек, или 9,1 % от общего числа). Эти три региона консолидируют 31,5 % всех безработных в стране. Также среди антилидеров Восточно-Казахстанская (33,9 тыс. человек безработных) и Карагандинская (30,2 тыс. человек) области.

По данным местных исполнительных органов, на 1 октября 2019 года создано 332 тыс. новых рабочих мест, то есть 89 % от годового плана (373 тыс.), в том числе 146 тыс. — в сельской местности. Из общего количества созданных рабочих мест 214,4 тыс. — постоянная работа, 117,6 тыс. — временная. По видам экономической деятельности наибольшее количество созданных рабочих мест приходится на отрасль оптово-розничной торговли — 35,8 тыс. В сфере строительства создано 32,9 тыс., в сельском, лесном и рыбном хозяйстве — 31,2 тыс. рабочих мест.*

Наибольшее количество рабочих мест создано в Алматинской (42,3 тыс.) и Карагандинской (31 тыс.) областях, а также в городе Алматы (36,4 тыс.), наименьшее — в Кызылординской (9,6 тыс.), Акмолинской (10,3 тыс.) и Западно-Казахстанской (10,8 тыс.) областях.

Безработное население РК, III квартал (тыс. человек)



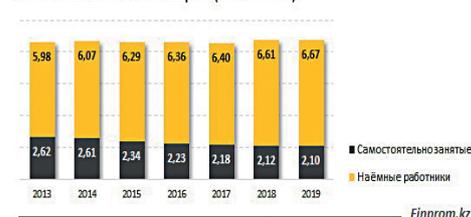
На основе данных Комитета по статистике МНЭ РК

числась на 0,5 % и составило 8,8 млн человек. 76 % от общей численности занятого населения, или 6,7 млн человек, приходится на наёмных работников.

Число самозанятых составило 2,1 млн человек, среди которых 1,5 млн человек — индивидуальные предприниматели, 2,1 тыс. человек занимались частной практикой, 9,4 тыс. человек являлись учредителями (участниками) хозяйственных товариществ либо учредителями, акционерами (участниками) акционерных обществ, а также членами производственных кооперативов, 563,6 тыс. человек — независимыми работниками.

Большая часть занятого населения осуществляла свою деятельность в таких сферах, как торговля (16,3 %), сельское хозяйство (13,6 %), промышленность (12,5 %), образование (12,6 %).

Занятое население РК, III квартал (млн человек)



На основе данных Комитета по статистике МНЭ РК

Высшее и среднее профессиональное (специальное) образование имели 7,1 млн человек — 80,9 % от занятого населения. Доля занятых женщин, имеющих высшее и среднее профессиональное образование, выше по сравнению с долей занятых мужчин на 6,2 п.п. Основную долю занятого населения — 30,1 % (2,6 млн человек) — составляли лица в возрасте 25-34 лет.

БУДУЩИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Студенты КарГТУ встретились с представителями Координационного агентства Проекта развития молодежного корпуса



Цель проекта — активизация и вовлечение молодёжи в жизнь общества, развитие важных навыков через программу обучения, приобщение к общественно полезной деятельности.

Перед студентами выступила представитель Координационного агентства из города Нур-Султан, специалист по мониторингу и оценке — Сулушаш Кастаева. В своей презентации Сулушаш сообщила, что Проект инициирован Международным банком реконструкции и развития и Министерством образования и науки РК.

Студенты приняли активное участие в беседе, с интересом слушали, задавали вопросы.

Гостья из Нур-Султана рассказала, что участниками проекта могут стать молодые люди в возрасте от 14 до 29 лет, проживающие на территории Карагандинской области

Ребята узнали о том, что Проект стартовал в 2017 году и охватил порядка более 8 500 участников из шестнадцати областей Казахстана. А в 2020 году в рамках Проекта планируется охватить порядка 900 человек.

Проект включает в себя четыре компонента:

1. Предоставление грантов до 1 000 000 тенге и социальных стипендий группам молодежи на реализацию социальных проектов;
2. Обучение молодых людей по развитию жизненно важных навыков и управлению проектами;
3. Работа с уязвимыми группами молодежи;
4. Реализация эффективной информационно-разъяснительной кампании и механизма обратной связи и разрешения проблем.

Участники Проекта проходят трёхэтапное обучение программе жизненно важных навыков и управления проектами, реализуют свои социальные проекты в течение пяти месяцев, а также получают ежемесячную стипендию 60 000 тенге — выпускники вузов, 40 000 тенге — все остальные участники. Кроме этого, полу-

чают поддержку менторов в период реализации проектов.

Для участия в Проекте необходимо:

- Собрать команду (инициативную группу) от 3 до 5 человек.
- Придумать идею социального проекта.
- Каждый участник группы должен пройти регистрацию и заполнить все необходимые поля. Определить лидера группы.
- Выбрать способ подачи заявки.
- Следить за этапами отбора конкурсных заявок.

Программа развития жизненно важных навыков рассчитана на 5 месяцев и включает в себя:

- начальный четырёхдневный тренинг для всех участников Проекта;
- ежемесячные встречи с ментором;
- пятимесячная реализация социальных проектов («обучение через действие»);
- заключительный четырёхдневный тренинг;
- сдача программных и финансовых отчетов об исполнении проектов.

В конце встречи студенты поблагодарили гостей за интересную и познавательную информацию, многие выразили желание принять участие в данном Проекте.



ЧЕСТНОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Зарубежный опыт борьбы с коррупцией



Конкурс презентаций на английском языке среди первокурсников организовала кафедра «Иностранных языков». Главная цель — формирование активной гражданской позиции будущего конкурентоспособного специалиста.

Коррупция является существенной проблемой для экономического и политического развития любой страны.

В общем порядка 70 студентов первого курса (АСФ, ФИТ, ФИЭМ, ФЭАТ, ГД) выступили с презентациями по следующим темам: «Anti-corruption methods in Net-

herlands», «Fight against corruption in Sweden», «Fighting corruption in New Zealand», «Anti-corruption methods in Switzerland», «Against corruption in Hong Kong», «Anti-corruption methods in Netherlands and also in Singapore, New Zealand, The Dominican Republic, in Brazil». Принять участие

в викторине могли и зрители. Вопросы задавала ведущая, а члены жюри следили за точностью ответов. В его состав вошли старшие преподаватели кафедры ИЯ: Бабжанова Рымгуль Жумагалиевна, Тентекбаева Жулдыз Мухамедгалиевна, Нурпейсова Дина Лесбековна.

По итогам мероприятия участники приобрели новые гуманитарные знания, повысили уровень владения иностранным языком, а также больше стали разбираться в вопросе противодействия коррупции.

В завершении победителей наградили грамотами. Первое место заняла студентка группы ГПР-19-1 Есенбаева Толкынай (старший преп. Изотова А. С.). Второе место досталось Лейле Булатовой из группы БТ-19-2 (преп. Алкен С. Х.). Почетное третье место занял Малик Андасов, обучающийся в группе ГД-19-3 (старший преп. Изотова А. С.).

В номинации «За лучшее представление презентации на английском языке» («Best speaking performance») отметили Джумабаеву Карину — студентку группы ИС-19-1 (старший преп. Кубеева М. М.) и Толеуову Айнур из группы ГПР-19-1 (старший преп. Изотова А. С.).

В номинации «За самую креативную презентацию» сертификат получил Ахметжан Айболат, обучающийся в группе АиУ-19-2 (преп. Алкен С. Х.).

Организаторами мероприятия были: зав. кафедрой ИЯ, к.п.н, доцент Джантасова Д. Д., ответственная за воспитательную работу Изотова А. С., старшие преподаватели кафедры Бабжанова Р. Ж., Кубеева М. М.

**Кафедра ИЯ,
Пресс-служба КарГУ**



ШКОЛА ДОБРОПОРЯДОЧНОСТИ

ADAL KÓMEK

В рамках Года волонтеров для повышения правовой грамотности антикоррупционной службой в Караганде запущен проект «Adal kómek». Главная его

задача — это повысить правовую грамотность граждан, а также оказать юридическую помощь социально-уязвимым слоям населения. В здании сервисного центра антикоррупционной службы «Anti-kor ortalyǵy» будут проводиться консультации. Отвечать на вопросы будут сот-

рудники агентства по противодействию коррупции, практикующие юристы, адвокаты, нотариусы, а также студенты юридических факультетов высших учебных заведений. Проект «Adal kómek» — это бесплатные консультации для населения по интересующим их вопросам.

Школа Добропорядочности



Полсотни преподавателей КарГТУ стали участниками семинара, проводимого в рамках цикла встреч под названием «Школа Добропорядочности».

25 февраля 2020 года перед собравшимися выступила проректор по ВР Алпысбаева Н. А., а также и.о. зав. кафедрой АНК и СГД Мусаева Ж. Т. Они рассказали о коррупционных рисках в деятельности различных университетов и о принципах академической честности студентов и преподавателей. Рассмотрены также были механизмы противодействия коррупции, меры ответственности за коррупционные правонарушения.

Цель проведения такого семинара — это формирование добропорядочного

поведения преподавателей по отношению к коллегам, к студентам, а также воспитание студентов в духе добропорядочности.

Между тем, уже на следующий день был организован такой же семинар и для студентов. 26 февраля 2020 года в рамках цикла встреч «Школа Добропорядочности» выступили преподаватели кафедры АНК и СГД Мусаева Ж. Т., Жуматова Г. М., Қайырбек М. С.

Участниками мероприятия стали более 50 студентов разных факультетов КарГТУ,

которые получили теоретические знания о феномене коррупции, об истории антикоррупционной политики Казахстана, о новых механизмах противодействия коррупции. Преподаватели кафедры АНК и СГД рассказали об ответственности за коррупционные правонарушения и поделились контактами, по которым следует обращаться в случае правонарушений. Организаторы уверены, что подобные мероприятия позволят сформировать антикоррупционную модель поведения в молодежной среде. Так удастся воспитать профессиональных, честных и неподкупных специалистов-выпускников КарГТУ.

Пресс-служба КарГТУ

Фото — участников мероприятия.



Преподавателям спортивных дисциплин хотят ввести доплату за дополнительные занятия



Доплату учителям планируют ввести за проведение внеклассных занятий по физической культуре и спорту. Об этом сообщила министр культуры и спорта РК Актоты Раимкулова, пишет МИА «Казинформ».

«В соответствии с планом законопроектных работ Правительства РК на 2020 год разработаны проекты закона по внесению изменений и дополнений в некоторые законодательные акты касательно развития массового спорта на 2020-2025 годы. В целях развития физической культуры и спорта, а также увеличения количества занимающихся физической культурой и спортом, предусмотрена реализация ряда мероприятий», — сказала Актоты Раимкулова на правительственном часе в Мажилисе.

В этой связи, по ее словам, предусматривается расширение сети детско-юношеских спортивных клубов и врачебно-физкультурных диспансеров, а также обязательное внедрение элементов национальных видов спорта на уроках физической культуры на всех уровнях образования.

Кроме того, отмечает министр, предусмотрена доплата учителям за проведение внеклассных занятий по физической культуре и спорту, обеспечение штатных единиц инструкторов по спорту для работы с населением.

Также будут реализованы мероприятия по увеличению количества спортивных соревнований путем популяризации физической культуры и спорта среди школьников.

«Законопроект предусматривает формирование у населения стремления к здоровому образу жизни путем занятий физической культурой и спортом», — заключила министр.

Согласно предоставленной пресс-службой ведомства информации, законопроект планируется внести на рассмотрение Парламента в апреле 2020 года.

<https://bilimdinews.kz/>



Афганистан болит в моей душе

В рамках цикла «Уроки мужества» 12 февраля 2020 г. в актовом зале главного корпуса КарГТУ прошла встреча студентов, преподавателей университета с воинами-интернационалистами, посвященная знаменательной дате — 31 годовщине со Дня вывода советских войск из Афганистана.

Во встрече приняли участие воины-афганцы: кавалер ордена «Красной звезды», ордена «Славы Афганской Республики» полковник Тимашов Александр Николаевич, Председатель общественного объединения Союза ветеранов и инвалидов войны в Афганистане «Ардагер» Хасенов Талгат Болатович, воины-интернационалисты Лузин Николай Викторович, Фахретдинов Риф Фасхутдинович, Эм Геннадий Аркадьевич, Белов Андрей Александрович, Тугамбаев Нұрым Алигазыевич, Тыныбаев Кайрат Иранович, Искаков Еркен Рамбекович. Ветераны рассказали об испытаниях, выпавших на их долю, о мужестве, стойкости наших ребят; о необходимости усиления военно-патриотического воспитания современной молодежи.

Встреча прошла в благодарной и дружеской обстановке. Воины-интернационалисты пообщались и со студентами Исламской Республики Афганистан, которые обучаются в нашем университете в рамках международного соглашения. Для участников встречи была организована студенческая концертная программа с дебютом вокально-инструментального ансамбля курсантов военной кафедры «Политехник», исполнивших хиты «афганских» песен. Воин-интернационалист Искаков Еркен Рамбекович исполнил песни про «афганскую» войну. В завершении встречи — памятные фото.





Вековая история

На базе Транспортно-технологического колледжа проходил областной конкурс исследовательских проектов «Вековая история». Мероприятие было организовано в рамках программы «Рухани жаңғыру» среди колледжей-участников областного методического объединения (ОМО) по железнодорожным специальностям.

Цель конкурса – выявление творческих способностей студентов колледжей посредством демонстрации выполненных работ.

Студенты нашего Колледжа инновационных технологий КарГТУ участвовали по направлению «История развития железнодорожного транспорта» и представили два проекта на тему «История формирования Карагандинского отделения дороги» (студентка 2 курса группы КОПЖТ-9/18-1 – Касенова Дильназ, руководитель проекта – преподаватель спецдисциплин

Махашева Инкар Сакеновна), «История развития железнодорожного транспорта Казахстана» (студенты 4 курса группы КОПЖТ-9/16-2 Федулов Геннадий, Аубакиров Алдияр, Омаров Асылхан, руководитель проекта – преподаватель спецдисциплин Сарсенбеков Бауыржан Кобланович).

Из 15 представленных семь проектов – по направлению, в котором показывали работы студенты Колледжа инновационных технологий КарГТУ.

Наши студенты заняли достойное II место!



Из глубины веков — до наших дней

Студенты Карагандинского государственного технического университета приняли участие в девятом онлайн-фестивале дружбы. Организатором выступил МГУ им. М. В. Ломоносова.

В этом году наши студенты представили на мероприятие пять выступлений. Их готовили совместно с преподавателями кафедры русского языка и культуры КарГТУ: Азимбаева Ж. А., Тимохина Т. В., Акынжанова А. А. На конкурс были представлены выступления разных жанров: сценки, мелодии, танцы. Условия фестиваля предполагали выступление в одной из трех номинаций: традиционная песня

или мелодия, традиционный танец и старинная история / старинный традиционный сюжет на новый лад (сценка).

По итогам онлайн-фестиваля дружбы, победителем в номинации «Традиционная песня или мелодия» признали студентку группы ЦАФ-19-2 КарГТУ Жанибек Асем (рук. Тимохина Т. В.).

Пресс-служба КарГТУ

Студенты КарГТУ принимают активное участие в реализации мероприятий Года волонтера



21 февраля 2020 года девушки женского клуба «Көркем» КарГТУ участвовали в мастер-классе по вязанию вещей для детей, рожденных недоношенными. Мастер-класс организован Молодежным ресурсным центром Карагандинской области совместно с клубом «28 петель».

Клуб «28 Петель» – это благотворительное движение, где волонтеры вяжут шерстяные вещи для недоношенных детей, рожденных весом от 500 грамм. Шерсть, благодаря своему составу, обладает свойствами сохранения тепла. Помимо этого, волокна шерсти воздействуют на кожу и создают эффект своеобразного массажа, усиливают моторику движений новорожденных. В таком состоянии малыш не находится в забытьи, когда он может уйти в крепкий сон и забыть сделать вдох.

В бюджете больницы покупка вязаных вещей не предусмотрена, а мамам недоношенных детей заниматься вязанием в критической ситуации некогда, и не все молодые мамы умеют вязать. Поэтому было создано движение волонтеров Клуб «28 Петель», который снабжает теплыми вещами все перинатальные центры республики совершенно бесплатно.

Члены клуба «Көркем», принявшие участие в мастер-классе, выразили свою благодарность и в дальнейшем изъявили желание стать активными волонтерами.



ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ

Семинар-тренинг для кураторов академических групп КарГТУ



В настоящее время общество предъявляет требования к высшему образованию по формированию у выпускника ВУЗа не только профессиональных, но и личностных компетенций, ценностного отношения к себе и к обществу, патриотизма.

Куратор, чаще других преподавателей, общается и работает с учебной группой не только во время кураторских часов, но и вне рамок привычной учебной деятельности.

Сейчас, во время смены поколений и изменения ментальности в работе куратора, сложно использовать традиционные методы обучения, необходимо, кроме педагогической беседы использовать современные интерактивные методики. Куратору необходимо постоянно работать над собой, заниматься саморазвитием и самосовершенствованием. Именно для этого, ежегодно в межсессионный

период проводятся семинары и тренинги для преподавателей и кураторов нашего университета.

В течение двух дней – 14-15 января 2020 года, 98 кураторов участвовали в семинаре – **«Религиозная грамотность, как фактор стабильности в обществе»**, модератором которого выступил заместитель председателя Совета по духовно-нравственному воспитанию Тусупбеков Жаркын Амантаевич и психологическом тренинге – **«Личностное саморазвитие как цель профессионального роста куратора»**, модератор – руководитель социально-психологической службы КарГТУ Шарипова Руфина Мунировна

На семинаре выступил руководитель отдела мониторинга, информационно-

разъяснительной и аналитической работы Аймагамбетов Нурлан Муратович, который рассказал о том, что в настоящее время в нашем многонациональном обществе, особенно среди молодежи появился интерес к религиозным ценностям. Для многих верование принимается как дань традиции, культуре или даже моде. Не получив знаний о религии, молодежь, будучи излюбленной аудиторией миссионеров, не может защитить себя перед лицом новоявленных псевдорелигиозных «гуру», которые в свою очередь пользуются пробелами в знаниях молодых казахстанцев и навязывают свои ценности. Поэтому задача куратора владеть информацией об основных чертах псевдо-религиозных течений, знать их отличия. Доносить до студентов основы толерантного мышления, как основного фактора для межрелигиозного диалога.

Психологический тренинг, проведенный психологом социально-психологической службы Кайсеновой Бибигуль Нурушевной, был ориентирован на использование активных методов групповой психологической работы, с целью развития компетентности куратора, формирования и отработки умений и навыков эффективного поведения преподавателя в формировании студенческого коллектива, выработки норм и правил общения со студентами, умения самопроявляться, расширения зоны личной уверенности куратора.

На тренинге были использованы методы создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения, поставленных перед ними задач.

На протяжении двух дней все кураторы проявляли свою активность, задавали вопросы, отработывали навыки, работали индивидуально и в командах.



ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ



Разработки методической продукции как условие эффективности и успешности методической деятельности педагога

На сегодняшний день возрастает актуальность технического и профессионального образования, как вектора развития профессиональной адаптации молодого поколения в условиях высокой конкуренции на рынке труда, а глобальные перемены и реалии современного мира требуют усовершенствованных подходов к подготовке молодых кадров с новым технологическим укладом. В совокупности факторов, определяющих успех профессиональной подготовки специалистов в организациях технического и профессионального образования Казахстана (ТиПО), важнейшая роль принадлежит педагогическим работникам.

Казахстан, как активный участник Туринского процесса, будет продолжать работу в целях совершенствования системы ТиПО и создания благоприятных условий для подготовки молодых профессионалов.

В то же время, реформирование отечественной системы ТиПО вызвало не только изменение цели образования, процессов управления и содержания образовательного процесса, но и выполнение педагогами ранее несвойственных им функций в контексте педагогических инноваций. Например, разработку содержания образования на основе компетентностного подхода с учётом новых требований работодателей, анализ рынка труда, взаимодействие с социальными партнёрами, диагностику и анализ обеспечения, организации и результатов педагогического процесса, разработку методической продукции.

Сегодня в ситуации меняющихся приоритетов в образовании Казахстана вопрос «как преподавать?» оказывается гораздо важнее вопроса «что преподавать?». Именно поэтому, методическая продукция – один из самых востребованных сегодня видов педагогической издательской продукции.

Педагог, владеющий навыками создания методической продукции, часто становится проводником передовых педагогических идей, лидером методико-педагогического процесса в колледже,

Теме разработки методической продукции педагогическими работниками

колледжа было посвящено очередное заседание областного методического объединения (ОМО) методистов и заместителей директора по научно-методической работе Учебно-методического центра развития образования Карагандинской области (УМЦ РО КО), которое состоялось 12 февраля 2020 года на базе Колледжа инновационных технологий Карагандинского государственного технического университета (КарГТУ).

Участники заседания – методисты и заместители директора по научно-методической работе колледжей ТиПО Карагандинской области.

В приветственном слове участникам заседания директор колледжа Смагулова Н. М. отметила, что хотя Колледж инновационных технологий КарГТУ очень «молодой» и по возрасту – 3 года, и по количеству молодых преподавателей, тема разработки методической продукции для педагогов колледжа – актуальна и своевременна. Нурбиби Абсадыковна сделала акцент и на активной ежегодной разработке преподавателями колледжа учебных пособий в контексте методической работы университета, в целом, и колледжа, как его структурного подразделения, в частности.

Руководитель ОМО Квитко Е. М., методист Колледжа инновационных технологий КарГТУ, ознакомила участников заседания с его целью: содействие эффективной организации разработки качественной методической продукции педагогами организаций образо-

вания ТиПО области, приобщению методистов к педагогической инновационной деятельности.

На заседании были представлены педагогический опыт по разработке учебных пособий педагогами СГТК им. А. Кунанбаева: «Разработка учебно-методических пособий для модульного обучения в сотрудничестве с издательством «Фолиант» и НАО «Холдинг «Кәсіпқор» (Федькина М. А.), «Учебно-методическое пособие по современному казахскому языку, разработанное на основе модульной технологии» (Муфталова А. К.), «Из опыта работы над методическим пособием «Педагогика в схемах и таблицах» (Шапалова Н. П.), «Профилактика профессионального выгорания» (Козлова Е. О.).

На заседании ОМО директор Центра инженерной педагогики КарГТУ (ЦИП) Смирнова Г. М. ознакомила присутствующих с информацией о деятельности и перспективах ЦИП, его планах по повышению квалификации работников ТиПО Карагандинской области. Галина Михайловна отметила, что именно от педагогического мастерства и нового мышления педагогов колледжа зависит сейчас реализация реформы ТиПО.

По окончании заседания были подведены итоги, отмечены достигнутые результаты. Методист отдела ТиПО УМЦ РО КО Утянова Н. М. вручила сертификаты всем выступающим и благодарственное письмо директору колледжа Н. Смагуловой.

Участники заседания тепло поблагодарили директора колледжа Н. Смагулову, директора ЦИП Смирнову Г. М., руководителя ОМО Квитко Е. М., за четкую организацию данного мероприятия и предоставленные комфортные условия.

Е. М. Квитко,
методист

Колледжа инновационных технологий КарГТУ

Состязания конструкторов



Почти три десятка проектов представили студенты колледжей области на конкурс по робототехнике «Айти герой». За работой новаторов наблюдало строгое жюри и руководители айти компаний. Так одни выявляли лучшие идеи и разработки, другие подбирали себе будущих специалистов.

В таком конкурсе студент 3 курса колледжа инновационных технологий КарГТУ Данил Столер участвует впервые. Ему выпало задание собрать робота из комплекта деталей и научить его ездить по определенному маршруту.

«Наш робот должен по первому заданию сделать восьмерку. Мы прикрепили к нему колеса, подсоединили к ноутбуку через USB-шнур и запрограммировали. Теперь он умеет ездить по заданному маршруту. Нас сюда позвал наш куратор из колледжа, и мы очень рады принимать участие в этом конкурсе. Очень интересно», — поделился своими ощущениями студент колледжа инновационных технологий Данил Столер.

Почти 35 участников со всей области собрал конкурс «IT герой», организованный на базе Темиртауского высшего политехнического колледжа. Здесь студенты мерились силами конструкторского мышления и знаниями программирования.

«IT технологии, сейчас это очень важная сфера в нашей жизни. Без нее не обойтись! То, что ребята сегодня делают, это не просто игра, это не просто конкурс — это будущее нашей страны, потому что все, что в будущем будет сделано, будет сделано именно с помощью программистов», — говорит одна из организаторов мероприятия, заместитель директора Темиртауского высшего политехнического колледжа Акбота Акжанова.

Оценивать труды участников конкурса были призваны профессиональные программисты, работники IT компаний и преподаватели. Состязание проходило по трем номинациям — самый лучший проект по робототехнике, программирование Arduino, и программирование lego system.

«Этот областной конкурс «IT герой» впервые проходит среди студентов колледжей области. Сейчас информационные системы, робототехника очень важные направления работы любой организации. Сегодня работодатель заин-

тересован в компетентных выпускниках, которые имеют хорошие знания по программированию», — говорит методист отдела технического и профессионального образования Учебно-методического центра развития образования Карагандинской области Асель Альханова.

Продемонстрировать свои умения и презентовать разработки решились студенты из 18 колледжей области. Здесь же для них провели мастер классы и рассказали о тонкостях по организации не только проектов, но и своего дела. Между тем, работодатели области присматривали для своих компаний будущих специалистов.

«Если эти ребята могут найти информацию, могут сами изучать робототехнику, значит, они смогут сами развиваться в этом направлении. Получив какое-либо задание, они изучат вопрос и смогут создать какие-то свои проекты. Мы смотрим на ход мысли, на умение решать нестандартные ситуации», — говорит член жюри конкурса, IT-эксперт Илья Синенко.

Конкурс «IT герой» проходил на протяжении всего дня. Для всех участников — это хорошая площадка для обмена знаниями. Победители же получили специальные дипломы и памятные подарки.

Пресс-служба КарГТУ



Snow Fest 2020

1-2 февраля 2020 года на базе отдыха «Космонавт» в городе Темиртау состоялась традиционная зимняя выездная школа студенческого актива «Snow Fest 2020», приуроченная к году Волонтера.

Выездная школа — это уникальная площадка, организованная КарГТУ, где студенты получают возможность реализации интеллектуального и творческого потенциала, развития своих личностных качеств, приобретения знаний и навыков, а также мотивации для дальнейшего саморазвития.

В поездке приняли участие более 100 студентов.

В течение двух дней 8 команд соревновались между собой в интеллектуальных, творческих и спортивных конкурсах.

Во время выездной школы был проведен тренинг на тему — «Я — волонтер» и организована диалоговая площадка с заслуженным волонтером Караганды, руководителем ОО «САУ ҰРПАҚ» — Носыревой Еленой Анатольевной.

В форме неформального интерактивного обучения, целью которого было развитие компетентности межличностного и профессионального поведения при коммуникации,



участники познакомились с понятием «волонтер», рассмотрели компетенции волонтера, направления волонтерской деятельности, узнали, как через волонтерство удовлетворить ключевые потребности человека.

Также, во время выездной школы, для студентов был проведен мастер класс от тренера по современным танцам Ахременко Натальи.

Участвуя в различных конкурсах, студенты раскрыли свой потенциал, проявили свои сильные стороны, показали свои таланты и получили незабываемые впечатления.

В завершении выездной школы, всем участникам были вручены сертификаты. Команда, набравшая наибольшее количество баллов, получила приз от спонсоров-партнеров: сертификат на 5 000 тт в «Zheka` s doner house», сертификат на 5 000 в «ProFood» и 50 % скидки на посещение всей командой тайм-кафе «Наше место».

Студенты КарГТУ побывали в краеведческом музее

14 февраля 2020 года студенты групп РЭТ-19с и РЭТ-19-2 посетили Карагандинский Краеведческий музей. Цель проведения занятий на базе музея — повышение культурно-исторического уровня.

Только во время посещения учреждений культуры и искусства обучающиеся смогут полностью погрузиться в культурную среду, получить впечатления и эмоции. Экскурсия в любой музей всегда очень познавательна и интересна. Музеи связаны с историческим прошлым, настоящим и будущим нашей страны.

Краеведческий музей нашего города содержит интересные экспонаты животных нашего края, есть отдельные залы по темам нашего края

Краеведческий музей оказался потрясающим в прямом смысле этого слова. Только зайдя туда, чувствуешь эту атмосферу забытого прошлого.

Музей имеет 4 отдела: отдел общей истории, археологии и этнографии, отдел современной истории, отдел фондов, отдел экскурсионно-массовой работы.

Экспозиция музея располагается в 14 залах и представляет историю края с древнейших времен до становления и развития области в условиях Независимого Казахстана



на современном этапе. Фонды музея содержат коллекции археологических предметов эпохи палеолита и неолита на территории Центрального Казахстана, свыше 1000 видов палеонтологических экспонатов, а также предметы, датируемые XVIII-XV вв. до н.э., коллекции этнографии и декоративно-прикладного искусства; документальные материалы о первых исследователях края.

Студенты были в восторге от посещения музея. Осталось много впечатлений от увиденных экспонатов. По окончании экскурсий поблагодарили экскурсовода за подробный рассказ о выставочных работах.

Экскурсии по интересным местам Караганды будут продолжаться в течение всего учебного года. Приглашаем присоединиться студентов других групп и специальностей, ведь формирование собственного культурного опыта будет полезным для специалиста любой сферы.

Студенты КарГТУ приняли активное участие в общегородской акции по уборке снега «Біз біргеміз»



После обильных снегопадов, последствия которых коммунальным службам пришлось устранять в круглосуточном режиме, волонтеры и студенты Карагандинского государственного технического университета присоединились к массовой акции по уборке снега, которая проходила по всей стране.

Челлендж проводится под эгидой начала Года волонтеров и призывает всех, и особенно молодежь, помочь в уборке заснеженных территорий, участков, а также дворов города Караганды.



Студенты и волонтеры КарГТУ очистили дворы и прилегающие территории домов тружеников тыла по улице Писарева.

В ходе акции ребята очистили подходы к домам, расширили дорожки для прохода к гаражам и сараям, скинули снег с крыш.

Студенты зарядились хорошим настроением, плодотворно поработали, помогли городу и одиноким пенсионерам.



Челлендж #BizBirgemiz не является однодневной акцией. Волонтеры и дальше будут продолжать помогать всем, кто действительно нуждается в помощи.

СПОРТ

Соревнования студентов за кубок Акима Карагандинской области

27.02.2020 года в рамках 14 Спартакиады среди студенческой молодежи на призы Акима Карагандинской области, посвященной 1150-летию Абу Насыра аль-Фараби прошли соревнования по следующим видам спорта:

Лыжные гонки (состав команды 2 мужчин, 2 женщин, 1 представитель) соревнования прошли в спорткомплексе, в районе ЖБИ. Сборная команда КарГТУ завоевала 2 место.

Шашки (состав команды 2 мужчин, 2 женщин, 1 представитель) соревнования прошли в Карагандинской академии МВД РК им. Б. Бейсенова. Сборная команда КарГТУ заняла 3 место.

Асық ату (состав команды 3 участника, 1 представитель) соревнования прошли в Карагандинской академии МВД РК им. Б. Бейсенова. Сборная команда КарГТУ заняла 4 место.

Баскетбол – женщины (состав команды 12 человек, 2 представителя) соревнования прошли в Карагандинской академии МВД РК им. Б. Бейсенова.



Сборная женская команда КарГТУ заняла 4 место.

Кафедра Физического воспитания



24.02.2020 жылы Әбу Насыр әл-Фарабидің 1150 жылдығына арналған Қарағанды облысы әкімінің жұлдесіне студент жастар арасында 14 Спартакиада басталды.

24.02 бастап. 26.02.2020 ж. аралығында баскетболдан жарыс өтті, онда біздің ҚарМТУ құрама командасы ректор М. К. Ибатовтың, проректорлардың, факультет декандарының, ПОҚ және 150-ден астам студенттердің қатысуымен финалда ҚарМУ командасын 82-52 есебімен жеңіп бірінші орынды жеңіп алды, осылайша ҚарМТУ-дың басқа командаларына Спартакиада бағдарламасында жақсы өнер көрсету үшін тон салды.

26.02.2020 года на запасном поле стадионе «Шахтер» состоялись соревнования по конькобежному спорту в рамках «14 Спартакиады среди студенческой молодежи» на призы Акима Карагандинской области. Сборная команда КарГТУ, в составе 6 человек, заняла второе место.



СПОРТ



2:0 в пользу КарГТУ

В спорткомплексе нашего ВУЗа состоялась городская студенческая лига по волейболу. За победу бились команды КЭУК и КарГТУ. Состязания для наших ребят во втором туре оказались более удачливыми. Итога встречи: 2:0 в пользу КарГТУ.

Состав команды:

1. Амантай Батырхан
2. Кокомбаев Тимур
3. Тлеукул Адилет
4. Совет Мади
5. Кыдырбай Оркен
6. Байдуллаев Ержан
7. Набиев Казбек

8. Аханахов Саржан
9. Ермек Даниел
10. Горецкий Дмитрий
11. Исак Бадіш
12. Казыбек Дамир
13. Манарбек Асылбек
14. Жарасов Улыксат

Лучшие по футзалу!

13 февраля состоялась встреча команд КарГТУ — КарГУ, в рамках пятого тура городской студенческой лиги по футзалу. Этот матч является одним из подготовительных этапов к областной спартакиаде на призы Акима Карагандинской области 2020 г. и по такому случаю привлекли в этой игре 16 игроков.

К слову, команда КарГУ является бронзовым призером национальной студенческой лиги сезона 2019. Команда КарГТУ в этом матче играла в три звена (четверки). Это позволило проверить студентов первого и второго курса. Среди них можно отметить: Жанарбек Адилета (гр. ОП-19-1), Абыкеева Диаса (гр. АиУ-19-3), Жаксылыкова Ержана (гр. ЦАФ-19-4).

По итогам состязаний счёт в матче составил — 3:4 в пользу команды КарГУ.

Особо хочется отметить вратаря команды Марат Темирлана гр. ФИТ-18-2 (СиБ). И безоговорочным лидером



по праву считается, капитан команды, магистрант по специальности «Строительство» Жусупов Нурсултан.

Далее, команда КарГТУ продолжит подготовку к спартакиаде Акима области, которая стартует в конце февраля.

Как увеличить выносливость организма

Плавание и бег, велосипед и лыжи требуют возможности выполнять монотонную физическую работу долго. Это качество носит название выносливости мышц. Ее повышение — сложная задача, требующая привлечения не только тренировочных средств, но и особых методик восстановления. В профессиональном спорте период на выносливость составляет примерно половину годичного цикла. В другое время атлеты работают на скорость, силу, и технику. В любительском цифра может увеличиваться до 2/3, так как новички приходят с совсем слабыми показателями. Выносливость пригодится не только в спорте, но и в обычной жизни — пройти пешком несколько остановок, взобраться на 8 этаж без лифта и гулять с ребенком целый день.

Выносливость зависит от трех параметров:

- Соотношение мышечных волокон в теле атлета. Те спортсмены, у кого больше «медленных» волокон более выносливы от природы;
- VO2 max или скорость усвоения кислорода — параметр, позволяющий измерить, как быстро в теле идут окислительно-восстановительные реакции. Этот параметр закладывается генетически, но является тренируемым. Высокоинтенсивные интервальные тренировки по типу чередования спринтов и длинных восстановительных отрезков, или даже круговой тренировки, позволяют увеличить этот параметр;
- Лактатный или анаэробный порог — параметр, определяющий, на каком уровне нагрузки тело атлета начинает накапливать лактат, а мышцы «забиваться» и не давать выполнять многоповторную работу с преж-

ней интенсивностью. Работа может совершаться с высокой интенсивностью длительное время, и тогда лактатный порог растет. Все параметры выносливости закладываются генетически, но они тренируемы. Для повышения выносливости используется тренинг очень близкий к тому, что практикуют в фитнесе для похудения. Это соотношение круговых тренировок, беговой или другой аэробной работы с интенсивностью от средней до высокой, и восстановительных занятий.

Можно ли улучшить готовность мышц к выносливой работе? Откровенно говоря, соотношение волокон изменить не удастся, но атлет способен развить «медленные» волокна при помощи регулярных тренировок.

Говорить о развитии физических качеств можно, только если тренировки, питание и отдых сведены в рациональный план, который позволяет задействовать все элементы



системы. Обычно проблемы с выносливостью возникают у атлетов, которые пытаются одновременно набирать или поддерживать мышечную массу, либо серьезно сбрасывать вес.

Если цель состоит в развитии атлетических качеств, рекомпозицию тела, снижение веса, и «накачку» отстающих групп мышц нужно отставить на второй план. Выносливость любит качественное восстановление, полноценное питание, и умеренно активный образ жизни.

Участие в любительских беговых соревнованиях, и триатлоне требуют значительной выносливости. Часто новички начинают бегать, плавать или крутить педали до изнеможения, но это совершенно не помогает стать выносливей. Причина — банальная нехватка силовых показателей. Мышцы работают не в «выносливостном», а в «силовом» режиме. «Лечить» это очень просто — надо сочетать разные типы тренинга в своей программе и не забывать о силовых тренировках.

О пользе вакцинации!



Иммунизация обеспечивает защиту от большинства инфекционных заболеваний, таких как дифтерия, столбняк, корь, полиомиелит, краснуха, вирусные гепатиты А и В, бешенство, грипп, и другие, которые могут явиться причиной смерти или инвалидности.

Все инфекции, против которых профилактические прививки включены в Национальный календарь прививок, несут прямую угрозу жизни и здоровью.

Полиомиелит грозит стойким пожизненным параличом, дифтерия – параличом и миокардитом, эпидемический паротит – бесплодием и сахарным диабетом, гепатит В – циррозом и раком печени, краснуха во время беременности – врожденными органическими поражениями плода. Отсутствие прививки от столбняка может привести к смерти взрослых и детей даже при незначительной травме. У непривитых от туберкулезной инфекции в десятки раз повышается риск заболевания туберкулезом в тяжелой форме с многочисленными осложнениями, приводящими к инвалидности.

Если иммунизация будет исключена из числа приоритетных задач, это приведет к возврату многих грозных инфекционных болезней.

Иммунизация – одна из немногих мер, которая при очень небольших затратах обеспечивает получение больших положительных результатов для здоровья и благополучия как конкретного человека, так и всего населения в целом.

Для обеспечения эпидемиологического благополучия населения и создания иммунной прослойки среди населения, удельный вес привитых во всем регионе должен составлять не менее 95 %.

Благодаря вакцинации за последние годы у нас не регистрируются такие заболевания как дифтерия, коклюш, корь, краснуха, полиомиелит, гемофильная инфекция типа «В», столбняк, снизилась

заболеваемость эпидемическим паротитом.

Какие последствия ждут Вашего ребенка при отказе от прививки?

- Высокий риск того, что ваш малыш заболит сам и может заразить окружающих в семье;
- Запрет на въезд в страны, пребывание в которых в соответствии с Международными правилами или договорами требует конкретных профилактических прививок;
- Отказ в приеме на работы, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями.
- **Отказ от прививок – это Ваше право, но сделав это, Вы лишаете своего ребенка иммунитета от грозных инфекций, подвергаете серьезному риску инфицирования.**

**Ведущий специалист Н. Т. Баширова
отдела эпидемиологического надзора
Управления «Контроля качества
и безопасности товаров и услуг
района им. Казыбек би г. Караганды»**