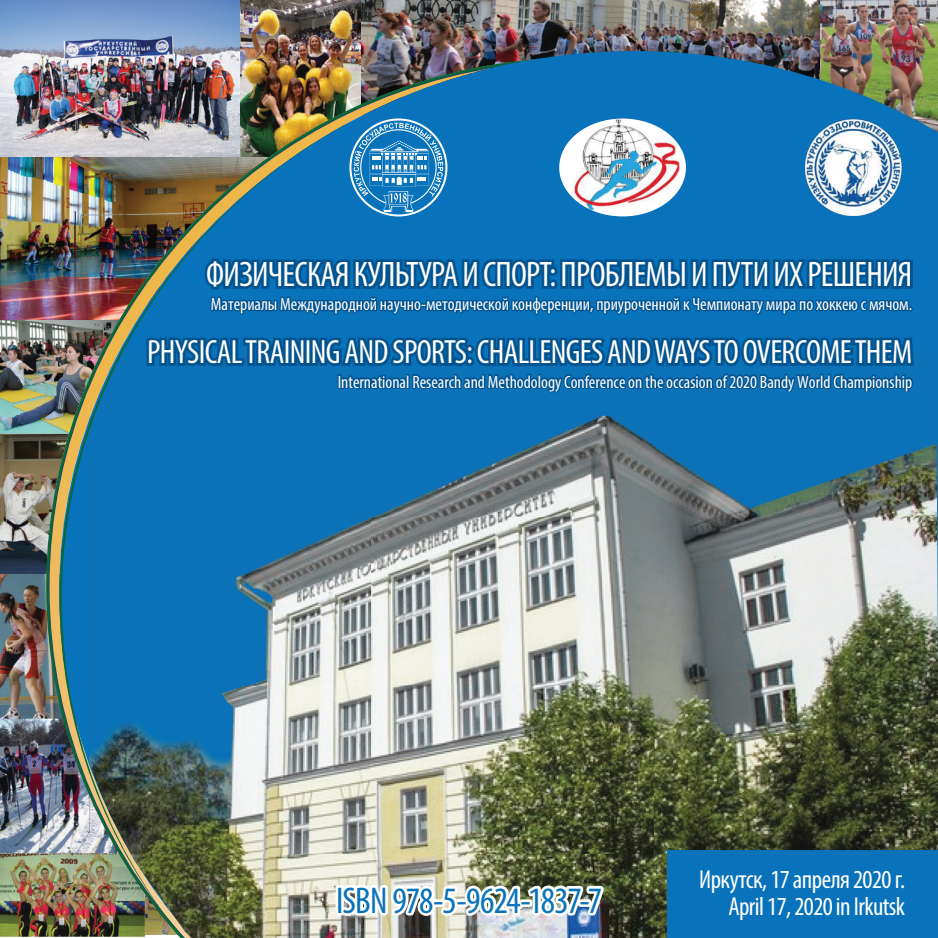




ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Материалы Международной научно-методической конференции, приуроченной к Чемпионату мира по хоккею с мячом.

PHYSICAL TRAINING AND SPORTS: CHALLENGES AND WAYS TO OVERCOME THEM

International Research and Methodology Conference on the occasion of 2020 Bandy World Championship



ISBN 978-5-9624-1837-7

Иркутск, 17 апреля 2020 г.
April 17, 2020 in Irkutsk

Редакционная коллегия:

Р. Ф. Проходовская, канд. пед. наук, проф., зав. кафедрой ФОЦ ИГУ; В. Ю. Лебединский, д-р мед. наук, профессор;
В. А. Уваров, канд. пед. наук, профессор, ИГУ имени М. В. Ломоносова, председатель Координационного научно-методического центра кафедр физического воспитания Евразийской ассоциации университетов, г. Москва;
Е. В. Будыка, канд. психол. наук, секретарь Координационного научно-методического центра кафедр физического воспитания Евразийской ассоциации университетов, г. Москва; К. В. Сухинина, канд. биол. наук, доц.;
А. Ю. Колесникова, старший преподаватель

Физическая культура и спорт: проблемы и пути их решения : материалы Международной научно-методической конференции. Иркутск, 17 апреля 2020 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ». – Иркутск : Издательство ИГУ, 2020. – 1 электрон. опт. диск. (CD-ROM). – Загл. с этикетки диска. <https://doi.org/10.26516/978-5-9624-1837-7.2020.1-166>

ISBN 978-5-9624-1837-7

Представлены методико-практические и исследовательские материалы, посвященные вопросам медико-биологических, психофизиологических аспектов физической культуры и спорта. В статьях отражены исследования отечественных и зарубежных авторов по внедрению инновационных технологий в педагогический и тренировочный процессы физической культуры и спорта и вопросы изучения мотивации студентов к здоровому образу жизни, психологических, морфофункциональных характеристик студентов.

Материалы предназначены для руководителей спортивных организаций, тренеров, преподавателей вузов и сузов, учителей физической культуры, инструкторов физической и адаптивной физической культуры, студентов, магистрантов, аспирантов и других специалистов в области физической культуры и спорта.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Иркутский государственный университет»

664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1; тел. (3952) 24-34-53

Издательство ИГУ, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 124

тел. (3952) 52-18-53; e-mail: izdat@lawinstitut.ru

Подписано к использованию 17.06.2020. Тираж 30 экз. Объем 8,44 Мб.

Тип компьютера, процессор, частота:	32-разрядный процессор, 1 ГГц или выше
Оперативная память (RAM):	256 МБ
Необходимо на винчестере:	320 МБ
Операционные системы:	ОС Microsoft® Windows® XP, 7, 8 или 8.1. ОС Mac OS X
Видеосистема:	Разрешение экрана 1024x768
Акустическая система:	Не требуется
Дополнительное оборудование:	Не требуется
Дополнительные программные средства:	Adobe Reader 6 или выше



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ
PHYSICAL TRAINING AND SPORTS: CHALLENGES AND WAYS TO OVERCOME THEM

Иркутск, 17 апреля 2020 г.
April 17, 2020 in Irkutsk

ISBN 978-5-9624-1837-7



Министерство образования
и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет» Физкультурно-оздоровительный центр

Координационный научно-методический центр
кафедр физического воспитания и спорта Евразийской ассоциации университетов



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Материалы Международной научно-методической конференции,
приуроченной к Чемпионату мира по хоккею с мячом.

PHYSICAL TRAINING AND SPORTS: CHALLENGES AND WAYS TO OVERCOME THEM

International Research and Methodology Conference
on the occasion of 2020 Bandy World Championship

ISBN 978-5-9624-1837-7

Иркутск, 17 апреля 2020 г.
April 17, 2020 in Irkutsk

СОДЕРЖАНИЕ

Акишин Б. А., Проходовская Р. Ф., Сухинина К. В., Колесникова А. Ю. Анализ заинтересованности студентов-первокурсников занятиями физической культурой	5
Александрович О. Ю., Лепская Д. К., Фрейдман Ф. К. Актуальность и эффективность олимпийского маркетинга	10
Александрович О. Ю., Рудых С. А. Роль спорта в формировании имиджа государства	15
Бонько Т. И., Ницина О. А. Сравнительный анализ динамики физической подготовленности студентов ИМИТ ИГУ	20
Будыка Е. В. К вопросу учета вариабельности показателей эмоциональной сферы при оценке функциональных состояний студентов	24
Гилев Г. А., Владыкина В. В., Дерипаско Т. Н., Харин С. В. Повышение скоростно-силовой подготовленности пловцов-спринтеров высокого класса	29
Демаков В. И., Пошвенчук Б. Л., Булычева Н. А., Портная Я. А. Применение возрастных коэффициентов в спортивных мероприятиях	34
Загородний В. Д., Фейткевич Н. А., Бальжинимаев Э. Б. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО и его видение глазами студенческой молодежи	39
Калашникова Р. В. Подготовка студентов к сдаче нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	47
Колесникова А. Ю., Пантелеева Е. Л., Яскина И. В., Добровольская А. К., Дубынина К. А. Анализ компонентов мотивационно-ценностного отношения к ЗОЖ у студентов третьей функциональной группы	54
Лимаренко Н. Ю., Казаков И. Н., Ацута А. Д. История и анализ боевых искусств	63
Няма Ж. Некоторые проблемы посттравматического стресса у детей, переживших горе вследствие утраты близкого человека	66
Павлов А. Н., Мустакимов М. Ф., Миклошевич Г. Д., Прошутин Ю. А. Автоматизированная система комплексного контроля тренировочного процесса студентов-спортсменов образовательных организаций высшего образования на примере секции спортивного ориентирования	72
Павлов А. Н., Братцев И. С. Комплекс мер для повышения результативности спортивных секций образовательных организаций высшего образования на примере секции спортивного ориентирования Иркутского государственного университета	80
Пермяков И. А., Уваров В. А., Симонов В. Н., Гуров Ю. Н., Комаров А. М., Рожнев С. С. Исследование профиля скелетных мышц студентов, занимающихся различными видами спорта	87

Проходовская Р. В., Сухинина К. В. Двигательная активность и физиологический уровень проявления здоровья	92
Салимгареева Е. Г. Формирование потребности и организация оптимальной двигательной активности студентов средствами спортивных бальных танцев как фактор социальной конкурентоспособности выпускников вуза	95
Сухинина К. В., Бонько Т. И., Колесникова А. Ю., Ницина О. А., Мунхжаргал Б. Физическая подготовленность студентов вторых курсов в зависимости от профиля профессионального обучения	101
Уваров В. А., Пермьяков И. А., Булавина Т. А. Нормативы оценки физической подготовленности при комплексном индивидуализованном сопровождении физкультурно-спортивной деятельности студентов	109
Уянга Л., Зоригтбаатар Д. Вопросы анализа доходов и расходов медицинского страхования	113
Федорова Т. Ю., Станчук П. Н. Использование сети Интернет и социальных сетей для приобщения студентов к здоровому образу жизни	118
Чергинцев В. П., Павлов А. Н., Абрамов Е. А. Воздействие методики формирования личностных качеств студентов вузов гуманитарного профиля в процессе физического воспитания	121
Шохирев В. В. Национальная бурятская стрельба из лука: опыт поколений	126
Шохирев В. В., Ацута А. Д. Особенности методики занятий плаванием с детьми, имеющими нарушения интеллекта	132
Эрдэнэпүрэв Л., Тумэнтугс Д., Лебединский В. Ю., Сухинина К. В., Старыгина Д. В., Козякова А. И. Сравнительный анализ формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов Монголии и России	137
Юмжирмаа Д. Сравнительное исследование психологических состояний спортсменов перед соревнованиями и их достигнутых результатов в соревнованиях	145
Яловенко С. В., Александрова Г. А., Гилев Г. А., Фабрика А. И. Реабилитация двигательных способностей детей со спастической диплегией	153
Odgere. L., Khishigsuren Z. Results of cognitive impairment of elderly with dementia	156
Tserendolgor U., Gantsetseg T. O., Munkhjargal B., Khaibar T., Lebedinskiy V. YU., Sukhinna K. V., Kolesnikova A. YU. Comparison of the university student's basic life needs and their mental health	158
Tserendolgor U., Gantsetseg T-O., Munkhjargal B., Khaibar T., Lebedinskiy V. YU., Sukhinina K. V., Kolesnikova A. YU. Study of first year university student's adaptation and motivation	163

АНАЛИЗ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Кандидат технических наук, доцент **Б. А. Акишин**¹
Кандидат педагогических наук, профессор **Р. Ф. Проходовская**²
Кандидат биологических наук, доцент **К. В. Сухинина**²
Старший преподаватель **А. Ю. Колесникова**²

¹ *Казанский национальный исследовательский университет, Казань*

² *Иркутский государственный университет, Иркутск*

Аннотация. Исследуются ожидаемые мотивации к занятиям физкультурой в условиях возможного индивидуального выбора реализации занятий по физической культуре – от физического развития до участия в массовых спортивных мероприятиях. Отмечается противоречие между требованиями государственного стандарта образования и возможностями индивидуального выбора вида спорта студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая культура.

THE ANALYSIS OF FRESHMAN STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor **Boris Alekseevich Akishin**¹
Candidate of Pedagogical Sciences, Professor **Raisa Fedorovna Prokhodovskaya**²
Associate Professor, Candidate of Biological Sciences **Kseniya Viktorovna Sukhinina**²
Senior Lecturer **Anna Yurevna Kolesnikova**²

¹ *Kazan National Research University, Kazan*

² *Irkutsk State University, Irkutsk*

Abstract. The modern educational process in physical culture, divided into two areas – theoretical and practical (elective) courses, has significantly changed students' motivation to learn it. The article examines the expected motivation for physical education in the context of a possible individual choice of the implementation of physical education classes – from physical development to participation in mass sports events. The contradiction between the requirements of the federal state educational standards of higher education and the possibilities of students' individual choice of sport activities is in focus of the present paper.

Keywords: physical education, students.

Введение. Переход на новые федеральные государственные стандарты образования в России в области физической культуры привнес много проблем в организации учебного процесса. Подробно эти проблемы описаны в работе [1]. Изменилось количество кредитов и их распределение по семестрам, добавилось много часов на самостоятельную работу студента, появилось требование по формированию компетенции в области физкультуры и спорта для успешной будущей профессиональной деятельности.

Эти задачи предполагается решать во время учебного процесса в рамках занятий по расписанию. При этом количество практических занятий уменьшилось до 328 часов, а 72 часа отданы базовому курсу по теоретическим вопросам физкультуры для формирования основных знаний будущей компетенции специалиста. Более того, в начале практических занятий студент-первокурсник должен сделать выбор своей индивидуальной траектории физического развития в вузе или найти свой вид спорта, который даст ему удовлетворение в его физическом совершенствовании [2].

Чаще всего в вузах сохраняются традиционные формы проведения уроков по физической культуре, на которых студенту предлагаются типовые упражнения по развитию силы, быстроты и ловкости, используются игровые занятия по баскетболу и волейболу. В то же время предлагается выбор – куда, в какую секцию или к какому преподавателю пойти, чтобы реализовать свой интерес к физкультуре.

Целью статьи является анализ интереса первокурсников к выбору формы занятий по физической культуре и мотивов выбора индивидуальной траектории своего физического развития в условиях вуза.

Результаты исследования и их обсуждение. В России каждые десять лет утверждаются национальные программы по привлечению молодежи к активным занятиям физкультурой и спортом. В 2010 г. это была «Стратегия-2020», в 2012 г. – национальная программа «Спорт – норма жизни». В каждой программе ожидаемым результатом считается достижение количества молодежи, активно занимающейся спортом, 80–85 % от общего числа молодых людей. В новой программе отмечается уровень систематичности – на первом этапе он должен составлять 2–3 посещения в неделю, на втором – 3–4 раза в неделю, в зависимости от возраста.

Очевидно, что внедряемый проект программы направлен на то, что количество молодежи будет постоянно расти на всех этапах ее обучения в учреждениях образования России. При этом для студентов вузов основными остаются занятия физической культурой по учебному расписанию. К сожалению, новые планы правительства не становятся главным мотивом для увеличения двигательной активности молодежи.

Было проведено анкетирование среди первокурсников по анализу их интереса к занятиям физкультурой и спортом до прихода в университет и оценки их ожиданий в области физической культуры во время учебы в вузе. В опросе приняло участие 722 студента, из них 204 девушки и 518 юношей, это примерно соответствует распределению в общем наборе первокурсников, всего на первый курс в университете принято около 1600 студентов. Результаты опроса приведены в таблице.

Таблица

Результаты анкетирования первокурсников по анализу их интереса к занятиям физкультурой и спортом до вуза, %

Вопросы	Юноши	Девушки
Что Вы ждете от физкультуры в вузе:		
– оздоровления	46	55
– развлечений	20	18
– отдыха от учебы	15	17
– спортивных достижений	22	10
Как Вы относитесь к физкультуре:		
– необходимость для получения зачета	17	22
– в ожидании физического развития	48	33
– с пониманием полезности для здоровья	35	45
Хотели ли Вы заниматься физкультурой вне вуза самостоятельно:		
Да	82	76
Нет	18	24
Планируете ли Вы заниматься спортом в университете:		
Да	82	74
Нет	18	26

При анализе полученных результатов можно заметить, что, придя в университет, студенты положительно относятся к предмету «Физкультура и спорт», ждут от занятий и оздоровления, и физического развития. Желающих добиваться спортивных успехов около 12 % от опрошенных, что соответствует количеству первокурсников, пришедших в секции спортклуба. Около 40 % студентов рас-

считывают, что занятия физкультурой помогут снять напряжение после занятий в аудиториях, некоторые надеются включиться в различные группы черлидинга, фангруппы, танцевальные коллективы и группы спортивных танцев.

Было установлено, что для 17 % у юношей и 22 % девушек физкультура не является жизненной ценностью. Это тот контингент, который остается за рамками национальных программ, и на него следует обратить особое внимание.

Интересные результаты получены при оценке желания студентов заниматься физкультурой самостоятельно. По-видимому, полученный опыт применения физических упражнений до вуза позволяет молодежи организовать свои занятия в свободное время, не связанное с расписанием, хотя большая часть студентов желает заниматься спортом во время учебы. Сегодня в городе существует серьезная конкуренция среди различных секций и клубов, бассейнов и частных спортзалов, в которых молодежи удобно заниматься возле дома. Но, тем не менее, около 70 % не собираются уходить со спортивных площадок вуза.

Полученные цифры позволяют проводить различные оценки и делать выводы для улучшения работы преподавателей и тренеров со студентами, начиная с первого курса. Понимая поставленную цель, обозначенную в национальной программе, но не сформулированную в федеральном государственном стандарте образования, преподаватель должен делать выбор между привлечением молодежи к занятиям физкультурой на индивидуальном студенческом уровне и формированием компетенции для будущей профессиональной деятельности.

Можно заметить, что после индивидуального выбора формы занятий, учебный процесс может трансформироваться в тренировочный, уже со своими правилами и требованиями. В этом случае новые проблемы возникают перед руководством кафедры, в частности и в области безопасности.

Пока студент выступает на внутренних соревнованиях и тренируется два раза в неделю, он находится в системе обучения общей физической культуре по плану преподавателя кафедры. Но переход в спортивную секцию и участие в составе сборных команд вуза или республики уже сопровождается целым рядом трудностей. При этом уровень ожидаемых компетенций не всегда можно будет проконтролировать и оценить. Более того, в активных видах спорта не исключена возможность получения травм.

Заключение. Смена цели обучения в области физической культуры в высшей школе образовала противоречие между целями государственного стандарта, национальными программами и индивидуальными интересами студентов. Понятные лозунги «Сильнее, быстрее, дальше» и «Будь готов» сменились на «Будь компетентным в области физкультуры и спорта – это тебе поможет в будущей профессиональной карьере». Новые призывы совсем не воодушевляют молодежь и не побуждают к скорейшему выходу на стадионы и беговые дорожки, даже в условиях значительного улучшения материальной базы университетов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пономарев Г. Н., Куванов Я. В., Селюкин Д. Б. Физическая культура в высшем образовании – важная составляющая подготовки будущих специалистов // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 12–14.
2. Индивидуальный выбор видов спорта : учеб. пособие / Б. А. Акишин [и др.]. Казань : Изд-во КНИТУ-КАИ. 2017. 144 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЛИМПИЙСКОГО МАРКЕТИНГА

Старший преподаватель **О. Ю. Александрович**

Студент **Д. К. Лепская**

Студент **Ф. К. Фрейдман**

Иркутский государственный университет, Иркутск

Аннотация. Рассмотрены проблематика олимпийского маркетинга, основные понятия данной темы, история происхождения и развития олимпийского маркетинга, описаны первые попытки его применения. Дана оценка эффективности явления, приведен пример мирового бренда.

Ключевые слова: олимпийский маркетинг, Олимпийские игры, эффективность олимпийского маркетинга, мировая практика.

THE RELEVANCE AND EFFECTIVENESS OF OLYMPIC MARKETING

Senior Lecturer **Olga Yurevna Aleksandrovich**

Student **Daria Konstantinovna Lepskaya**

Student **Felix Konstantinovich Freidman**

Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract. Article includes modern problems of Olympic marketing. Global ideas of this topic: History of origin and developing of Olympic marketing, first attempts of using it. Valuation of its effect. Example of the global brand.

Keywords: olympic marketing, Olympic games, efficiency of olympic marketing, World practice.

Олимпийские игры, которые зародились еще в Древней Греции, не потеряли своей актуальности и по сей день. Наоборот, они стали событием международного масштаба. Олимпийское движение является неотъемлемой частью мирового спорта.

Несмотря на уже многолетнее утверждение в сознании людей, на всеобщий охват, олимпийское движение нуждается в развитии, которое зависит и от совершенствования маркетинга Олимпийских игр. Игры нуждаются в финансовой независимости от внешних факторов, поэтому вопрос изучения и развития маркетинга является особенно актуальным и первостепенным. Высокий имидж олимпизма является фундаментальным нематериальным активом Междуна-

родного олимпийского комитета, однако для его формирования и поддержки требуется использование маркетинговой деятельности.

Олимпийский маркетинг является интересным явлением для изучения, поэтому мы постарались исследовать вопросы происхождения, применения и эффективности его в мировой практике.

Существует определение, которое сформулировала Американская ассоциация маркетинга, олимпийский маркетинг – это «процесс планирования и реализации концепций ценообразования, продвижения и распределения идей, товаров и услуг с использованием прямых или косвенных ассоциаций с олимпийским движением, направленный на осуществление обменов, удовлетворяющих как индивидуальным, так и организационным целям» [2].

Основные программы, которые осуществляет Международный олимпийский комитет:

- Программа ТОП (англ. TOP – The Olympic Program). Эта программа предполагает сотрудничество бизнеса и спорта, участие крупных компаний в спонсировании мероприятия для закрепления в сознании клиентов положительного образа бренда, с опорой на олимпийский спорт [3].

- Продажа прав на трансляцию Олимпийских игр.
- Программа лицензирования.
- Монетная программа.

История происхождения и развития олимпийского маркетинга. Из истории известно, что первые древнегреческие Олимпийские игры состоялись в 776 г. до н. э. Олимпийские игры давали человеку возможность демонстрировать свое мастерство. Основой для Игр являлись тело и дух, а также справедливость. Такие соревнования, где люди в честной борьбе проявляли свою силу духа, вызвали интерес у народа.

С V–IV вв. до н. э. правители городов-государств Древней Греции начали понимать, что такие мероприятия являются зрелищными, поэтому решили использовать народный интерес в целях повышения личного статуса. Так Олимпийские игры стали щедро финансироваться.

Можно считать, что это время и есть период зарождения маркетинга Олимпийских игр. Рассмотрев одно из определений маркетинга: «маркетинг есть социальный и управленческий процесс, направленный на удовлетворение нужд и потребностей как индивидуумов, так и групп посредством создания, предложения и обмена на рынке обладающих ценностью товаров» [1, с. 69], можно ска-

зять, что организация и финансирование данных мероприятий являлись актом удовлетворения потребностей граждан, а также способом формирования лояльного отношения народа к власти. Однако коммерческий характер в скором времени привел к кризису олимпийского духа, так как отодвинул идеалы олимпизма на второй план.

Только благодаря барону Пьеру де Кубертену Олимпийские игры возродились вновь и стали событием международного уровня. Можно также предположить, что уже на Играх 1896 г. были первые попытки олимпийского маркетинга, которые проявились в наличии спонсоров, однако финансирование от спонсоров все же было меньше, чем от членских взносов, а также средств барона.

Игры 1932 г. в Лос-Анджелесе стали удачным опытом, ведь именно тогда олимпийское движение не просто избежало убытков, но и получило доход. В тот год был осуществлен проект «олимпийский хлеб», который выпекали для гостей в местной пекарне Helms Bakery. Казалось бы, обычная продажа хлеба, но такой с виду простой маркетинговый ход оказался удачным.

Осуществление программы сотрудничества с телевизионными компаниями началось с 1936 г. в Берлине. Тогда Игры впервые показали по телевидению. Впоследствии практика сотрудничества с телекомпаниями стала основной программой осуществления маркетинговой деятельности и принесла существенную прибыль.

Олимпийский комитет понимал, что необходимо расширять маркетинговую программу, и поэтому в 1952 г. привлек спонсоров и поставщиков из 11 стран. В этом же году стартовала монетная программа. А позже в 1964 г. впервые олимпийское движение получило коммерческий доход от лицензионной программы, продав право использовать слово «Олимпия» на сигаретах за 1 млн долл. США.

Олимпийское движение не стояло на месте, приход Хуана Антонио Самаранча на пост президента Международного олимпийского комитета в 1980 г. положил основу для дальнейшего развития маркетинга Олимпийских игр. Маркетинг помогал олимпийскому движению сохранить финансовую независимость, но остро стоял вопрос о защите спорта от коммерческого интереса.

Олимпийский маркетинг стал не только важнейшим аспектом развития олимпийского движения, но и шансом для компаний завоевывать доверие потребителей. Но все же основополагающим критерием оставалась приверженность олимпийским принципам.

Эффективность олимпийского маркетинга. В своей статье мы будем рассматривать олимпийский маркетинг не только как осуществление программ Международным олимпийским комитетом, но и как возможность для компаний использовать Олимпиаду в целях укрепления бренда.

Программы Олимпийского комитета в сфере маркетинга направлены на привлечение финансов для развития движения и сохранения его независимости. Для поддержки позиций престижных мировых соревнований необходимы огромные денежные средства. За счет контрактов с телекомпаниями, осуществления лицензионных программ, выпуска монет и сотрудничества со спонсорами олимпийское движение становится автономным от государственных структур, имеет возможность воздействовать на весь сегмент целевой аудитории, поддерживать имидж в перерывах между играми и продвигать идеалы олимпизма.

Теперь рассмотрим олимпийский маркетинг с позиции укрепления бренда. Стремление компаний получить уникальные права ассоциировать себя с олимпийским движением становится понятным, учитывая тот факт, что сегодня наблюдается очевидное нарастание конкуренции брендов. В результате многие компании хотят закрепить свой бренд не только на рынке, но и в сознании потребителей, завоевать лояльность своего клиента. Компании пытаются создать условия, при которых бренд воспринимался бы как уникальный. Ассоциации бренда с олимпийскими кольцами и всемирно известным событием в глазах потребителя – явное преимущество перед конкурентами.

Эффективность олимпийского маркетинга проявляется в повышении репутации и лояльности потребителей, закреплении в сознании большого количества людей ассоциации бренда и олимпийской символики, формировании доверительного отношения клиента к бренду.

В этом смысле компания Coca-Cola является образцом становления бренда. Компания начала партнерство с организаторами Олимпийских игр в 1928 г. В списке маркетинговых идей американской компании: «винтокрылая машина» с символикой Coca-Cola, карты городов, уличные указатели на Токийской летней Олимпиаде, вещание радио Coca-Cola, предоставляющего эфир комментаторам со всего мира.

Подводя итог всему вышесказанному, хочется отметить, что на сегодняшний день олимпийский маркетинг позволяет олимпий-

скому движению, не теряя своего высокого статуса, сохранять при этом собственную независимость и поддерживать благородные идеалы олимпизма. А также является возможностью для компаний показать себя на мировой арене и сформировать лояльное отношение потребителя к бренду. Опираясь на историю развития олимпийского маркетинга и его применение по сей день, мы можем утверждать, что олимпийский маркетинг является актуальным и эффективным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Котлер Ф., Келлер К. Л. Маркетинг-менеджмент / [пер. с англ. В. Кузин]. 14-е изд. Москва [и др.] : Питер, 2014. 800 с. : ил., табл.; 26 см. (Классический зарубежный учебник)
2. Литвинова М. Олимпийский маркетинг // CEO. 2009. № 6. С. 23–28
3. Понянин А. В. Олимпийский маркетинг // Маркетинг в России и за рубежом. URL: <http://www.mavriz.ru/articles/2002/6/11.html> (дата обращения: 13.03.2020).

РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ИМИДЖА ГОСУДАРСТВА

Старший преподаватель **О. Ю. Александрович**
Студент **С. А. Рудых**

Иркутский государственный университет, Иркутск

Аннотация. Рассмотрены понятия «имидж», «государственный имидж», его методы и составные части. На исторических примерах прослежен путь перехода спорта из чисто профессиональной сферы в политическую. Получен ответ на вопрос «Какую роль на сегодняшний день играет спорт в формировании имиджа государства?». Сформулированы выводы о том, что спорт сегодня – это не просто спорт, а мощный инструмент PR-продвижения страны.

Ключевые слова: имидж, государственный имидж, Олимпийские игры, спорт, мировая практика.

THE ROLE OF SPORT IN SHAPING THE IMAGE OF THE STATE

Senior Lecturer **Olga Yurevna Aleksandrovich**
Student **Sofia Arkadevna Rudykh**

Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract. This article discusses the concepts of “image”, “state image”, its methods and components. Historical examples are used to trace the transition of sports from a purely professional sphere to a political one. The answer to the question “what role does sport play in shaping the image of the state today?” Conclusions are formulated that sport today is not just a sport, but a powerful tool for PR promotion of the country.

Keywords: image, state image, Olympic games, sport, world practice.

На сегодняшний день спорт играет не последнюю роль в формировании имиджа страны. И слова инициатора проведения современных Олимпийских игр П. де Кубертена «спорт вне политики» можно считать неактуальными в настоящее время, так как мы видим явное расхождение с сегодняшней действительностью. Поэтому нельзя не принимать во внимание фактор политики в сфере большого спорта [1].

Для более глубокого понимания поднимаемой темы рассмотрим несколько определений имиджа. По мнению Э. А. Капитонова, имидж – «целенаправленно сформулированный образ (изображение), призванный оказать эмоционально-психологическое воздей-

ствие на кого-либо своим устойчивым представлением об объекте в целях его популяризации, рекламы и т. п. ...Он своего рода неповторимый образ-представление о конкретном объекте, который выделяет, создает впечатление радикального отличия от других объектов, наделяет конкретный объект дополнительными ценностями» [2]. Другой отечественный автор, Д. В. Ольшанский, дает схожее определение. Он говорит, что имидж – это «специально моделируемое целенаправленное “отражение отражения”, т. е. отражение образа, уже созданного профессионалами на основе некоторой реальности. Это виртуальный образ, включающий четыре компонента, которые можно рассматривать еще и как уровни структуры имиджа.

Первый уровень – это база, некий «исходный материал» (политическая партия, политический кандидат или организация, проведенное мероприятие и т. д.), заранее обработанный имиджмейкером, с целью приведения к основным характеристикам выбранной модели имиджа.

Второй уровень – это непосредственно выбранная модель имиджа, адаптированная для исходного материала.

Третий уровень – искажения, транслируемые каналами продвижения (в первую очередь это средства массовой информации), и средства общественного внедрения имиджа.

Четвертый уровень – результат ментальной деятельности общественности или отдельного субъекта воздействия, по итогам которой в сознании аудитории формируется целостный образ, навязанный извне, но с учетом собственных жизненных представлений [3].

Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что имидж государства является одним из основных политических инструментов, который при компетентном применении способен оказать нужное воздействие на мнение социума. Таким образом, можно предположить, что природа имиджа дуалистична: с одной стороны, имидж – это уникальный метод налаживания диалога с общественностью, а с другой – средство воздействия на социум и контроля его настроения. Имидж государства – это не просто образ, а совокупность представлений, основанных как на стереотипах, так и на объективных исторических характеристиках конкретной страны.

В политической науке на сегодняшний день большое внимание уделяется семантической (понятийной) линии «имидж – известность – репутация». Хотя понятие «репутация» не есть синоним «имиджа», но является его неотъемлемой частью. Несмотря на это,

политтехнологи и ученые-политологи даже понятия «образ» и «имидж» не всегда ставят по разные стороны равенства. Профессиональный и массовый спорт выполняет различные роли и функции в политической сфере государства, в том числе касающиеся формирования имиджа [4].

Мы можем наблюдать, что для России массовый спорт – это прежде всего основание для формирования идентичности нации и ее объединения [5], а профессиональный спорт превращается в фактор так называемой мягкой силы. За всю историю международного олимпийского движения накопилось множество примеров, где спорт становился системой формирования положительного облика государства в глазах мировой общественности, а также средством минимизации отрицательной атмосферы между конфликтующими странами.

Уже в начале XX в. появилось осознание того, что спорт способен формировать имидж государства. Например, Соединенные Штаты Америки одними из первых создали общекомандный рейтинг олимпийских медалистов и активно использовали спорт для саморекламы. Нельзя не упомянуть, что и Российская империя пришла к этому. В прессе дореволюционного периода отмечалась народная мощь и сила, сконцентрированная в каждой команде. Притом особое внимание уделялось тому факту, что команда каждой страны характеризует свое государство и является ее воплощением [6].

Внедрение спорта в мировую политику ярко проявилось во многих странах уже в прошлом веке. Советский Союз, позиционирующий себя как сильная спортивная держава, внедрил в общественное сознание факт о том, что спорт по своей сути «больше, чем спорт». Спорт – это еще один эффективный инструмент в борьбе с недружественными государствами, посягающими на целостность нашей страны. Логично сделать вывод о том, что это привело к мысли о безоговорочном мировом спортивном первенстве советских спортсменов [7]. Также при формировании образа СССР как сверхдержавы применялись не только победы в спортивных состязаниях, но и другие бренды повышения престижа – космос, балет. Естественным национальным символом стали восприниматься победы на международной арене. Спортивные успехи позволили Советскому Союзу укрепить внутригосударственный режим, а также создать положительный облик в глазах других стран [8].

Но не один Советский Союз использовал спорт для создания положительного имиджа. В 2004 г., когда Китай занял второе место в общекомандном зачете на летних Олимпийских играх в Афинах, оставив позади Россию, мировая общественность находилась в недоумении. Никто и представить не мог, что страна третьего мира может показать такой результат. Именно после этого триумфа к КНР стали проявлять повышенное внимание, интересоваться ее экономикой, системой организации массового спорта и т. д. Но Китай на этом не остановился и продолжил укреплять собственный авторитет, и провел домашнюю Олимпиаду 2008 г. в г. Пекин, в которой и одержал победу [9].

Из-за смены отношения к спортивным достижениям выбор страны – хозяйки для проведения Олимпийских игр к концу XX в. становится преимущественно политической акцией, а сами Игры модифицируются в очень выгодное как экономическое, так и политическое событие. Отсюда можно сделать вывод о том, что роль Олимпиады в создании позитивного имиджа государства невозможно переоценить [8]. С целью пропаганды своих духовных и культурных ценностей, установок, скреп, страны заинтересованы в проведении спортивных мероприятий на своей территории. Ведь привилегия организации таких массовых мероприятий говорит о высоком уровне развития спорта в стране, стабильной экономике, благоприятной политической атмосфере и наличии нужной инфраструктуры для данного события.

Выделим основные инструменты, формирующие имидж страны с помощью спорта:

1. Выбор приоритетных видов спорта, когда государство делает ставку на более подходящие для себя виды спорта, опираясь на традиции, международные стандарты и физиологические предрасположенности населения.

2. Создание спортивных объединений. Наличие клубов определенного вида спорта и национальных лиг оказывает положительное влияние на формирование имиджа страны на мировой арене.

3. Основание центров по подготовке спортсменов. Данный инструмент призван повышать имидж региона, в котором он непосредственно расположен.

4. Спортсмены. И как бренд, и как самостоятельные личности они являются носителями имиджа государства. Российская Федерация чаще всего применяет этот инструмент для создания благоприятного политического климата внутри государства. Так, напри-

мер, мы регулярно видим спортсменов в органах законодательной власти.

5. Наличие представителей страны в международных спортивных организациях. Данный инструмент призван повысить авторитет государства в международной среде.

6. Проведение спортивных мероприятий. Организация спортивных соревнований позволяет продемонстрировать не только спортивные достижения страны, но и политическое, и финансово-экономическое благосостояние государства. Место проведения соревнований становится «лицом» страны. По нему можно судить не о конкретных спортсменах, а об общей организации мероприятия.

Подводя итоги, скажем, что с течением истории менялось отношение к соревнованиям. Если раньше это был вопрос, касающийся узкого круга профессиональных спортсменов, то сейчас сложно найти человека, не охваченного спортивной пропагандой государства. Плохо это или хорошо – судить каждому, но, по нашему мнению, популяризация спорта – это один из самых гуманных методов создания имиджа страны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Филонов В. И., Юдина А. В. Политический фактор в сфере большого спорта: теоретико-методологические аспекты // Вестник Поволжского института управления. 2018. Т. 18, № 1. С. 106–112.
2. Капитонов Э. А. Корпоративная культура и PR. М. : ИКЦ «МарТ», 2003. С. 214.
3. Ольшанский Д. В. Политический PR. СПб.: Питер, 2003. С. 267.
4. Щепинов А. О. Политический потенциал спорта в современной России // Среднерусский вестник общественных наук. 2010. № 3. С. 121–126.
5. Ливцов В. А., Пожидаев А. С. Эволюция понятия «патриотизм»: через прошлое к будущему // Свободная мысль. 2016. № 6 (1660). С. 151–162.
6. Соловьев Н. О. Спортивная Цусима // К спорту! 2017. № 32 (145). 10 марта. С. 2.
7. Ливцов В. А., Пожидаев А. С. Эволюция понятия «патриотизм»: через прошлое к будущему // Свободная мысль. 2016. № 6 (1660). С. 151–162.
8. Бродская Н. П. Спорт больших достижений как пространство для формирования национального имиджа страны // Национальные интересы и имидж России. М. : ФИС, 2006. С. 65–116 с.
9. Образы государств, наций и лидеров / под ред. Е. Б. Шестопа. М. : Аспект Пресс, 2008. С. 27.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИМИТ ИГУ

Старший преподаватель **Т. И. Бонько**

Старший преподаватель **О. А. Ницина**

Иркутский государственный университет, Иркутск

Аннотация. Проведен сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов Института математики и информационных технологий Иркутского государственного университета. В качестве основного материала использовались определенные результаты тестирования физической подготовленности студентов, занимающихся в основной и подготовительной медицинских группах. Была выявлена динамика их результативности, а также основные факторы, влияющие на физическую подготовленность студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, физическая подготовленность, физическое развитие.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF IMIT ISU STUDENTS

Senior lecturer **Tatyana Ivanovna Bonko**

Senior lecturer **Olga Aleksandrovna Nitsina**

Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract. A comparative analysis of the level of physical fitness of students of the Institute of mathematics and information technologies of Irkutsk state University was carried out. As the main material, certain results of testing the physical fitness of students engaged in the main and preparatory medical groups were used. The dynamics of their performance was revealed, as well as the main factors affecting the physical fitness of students.

Keywords: physical culture, students, physical education, physical development.

Уровень физической подготовленности неукоснительно связан с такими понятиями, как общее состояние организма человека, его физическое развитие и возможности, его работоспособность и, самое главное – здоровье. А соответственно, связан и с такими весьма значимыми категориями, как успешность освоения профессии и дальнейшая профессиональная деятельность, социальный статус и благополучие, а также гармоничное развитие личности и общества в целом. Нельзя не согласиться с тем, что «недостаточная

физическая подготовленность специалиста для выполнения всего комплекса профессиональных видов работ зачастую проявляется в ограниченной отдаче, а это приводит к определенным экономическим и моральным издержкам общества» [2]. В то время как «специалист в любой профессии должен обладать высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надежности и дееспособности» [Там же]. И особую актуальность данный факт приобретает в студенческой среде.

Снижение состояния здоровья современной молодежи, их двигательной активности, рост заболеваемости, малоподвижный образ жизни и следующие за этим проблемы говорят о том, что необходимо искать факторы, способствующие устранению данных неблагоприятных явлений. Физическая подготовленность является следствием физической активности, которая обеспечивающей формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. Физическая культура, способствующая непосредственному повышению физической подготовленности, как раз и является тем звеном, которое играет очень важную роль в формировании позитивных тенденций в области как повышения уровня здоровья, так и приобщения молодежи к здоровому образу жизни. Что также весьма ценно в условиях развития современного общества.

Цель нашего исследования заключается в сравнительном анализе определенных показателей уровня физической подготовленности студентов в период с I по IV семестр включительно.

Методика и организация исследования состоит в следующем. На протяжении двух лет у студентов Института математики и информационных технологий (ИМИТ), начиная с I семестра 1-го курса и заканчивая IV семестром 2-го курса, проводилось тестирование уровня их физической подготовленности. Тестирование проводилось в I и III семестрах в начале учебного года (в сентябре), во II и IV семестрах в конце учебного года (в мае). В качестве основы были взяты следующие нормативы: тестирование скоростно-силовых качеств (бег на 100 м, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. и прыжок в длину с места), тестирование общей выносливости (бег по стадиону, включающий дистанцию 1000 м у юношей и 500 м у девушек), тестирование координационных способностей (челночный бег 3×10 м), тестирование гибкости (наклон вперед из положения стоя на скамье). Исходя из полученных при тестировании студентов нормативов, были выведены средние результаты (среднее значение) по каждому из обозначенных показа-

телей. Всего было обследовано 103 студента, из них 56 юношей и 47 девушек. 42 человека на момент обучения имели основную группу здоровья, 61 человек – подготовительную. Стоит отметить, что на протяжении двух лет данные студенты занимались по профилю, основу которого составляла легкоатлетическая направленность. Методика проведения занятий включала в себя комплексное развитие и проработку всех вышеперечисленных качеств. И относительно в равной степени делались акценты на развитие всех обозначенных способностей. Студенты также на протяжении всего периода обучения имели возможность заниматься на стадионе и в легкоатлетическом манеже, что в большей мере способствовало развитию данных способностей. Итак, в ходе исследования нами были получены следующие результаты (табл. 1, 2).

Таблица 1

Уровень физической подготовленности студентов (юноши)

№	Показатели	I семестр	II семестр	III семестр	IV семестр
1	Бег на 100 м (сек.)	13,8	13,4	13,6	13,0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. (кол-во раз)	47	49	49	52
3	Прыжок в длину с места (см)	221	235	233	242
4	Бег на 1000 м (мин./сек.)	4,33	4,15	4,30	4,07
5	Челночный бег 3×10 м (сек.)	7,6	7,4	7,5	7,2
6	Наклон вперед из положения стоя на скамье (см)	+4	+8	+6	+10

Таблица 2

Уровень физической подготовленности студентов (девушки)

№	Показатели	I семестр	II семестр	III семестр	IV семестр
1	Бег на 100 м	17,8	17,2	17,5	17,0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.	31	39	33	41
3	Прыжок в длину с места	173	180	175	182
4	Бег на 500 м	2,31	2,16	2,26	2,12
5	Челночный бег 3×10 м	8,7	8,4	8,7	8,2
6	Наклон вперед из положения стоя на скамье	+14	+17	+16	+18

Говоря об анализе результатов исследования, стоит отметить факт изменения уровня физической подготовленности в лучшую сторону по всем показателям к концу каждого учебного года как у девушек, так и у юношей. Во многом это связано с тем, что студен-

ты регулярно посещают занятия по физической культуре, выполняя тем самым необходимый объем нагрузок. Но стоит также отметить, что на втором году обучения прирост результативности немного выше, чем на первом, в большинстве показателей. Полагаем, что связано это с тем, что студенты первого курса, согласно учебной программе, посещают три занятия за две недели (в связи с необходимостью освоения лекционного материала). В то время как студенты второго курса регулярно занимаются два раза в неделю. Также стоит отметить положительную динамику в целом: результаты студентов в IV семестре кардинально меняются по сравнению с изначальными результатами, показанными ими же в I семестре. Но в то же время результаты III семестра в большинстве показателей близки к результатам I семестра и во многом уступают результатам, показанным студентами в конце первого года обучения, т. е. во II семестре. Во многом это можно объяснить тем, что студенты, уходя на летние каникулы, теряют за это время некоторые физические качества и свойства, приобретенные за время регулярных занятий физической культурой во время учебного года.

Подводя итоги, можно сказать, что систематические занятия физической культурой, основой которых является комплексное развитие всех физических качеств, способствуют развитию уровня физической подготовленности студенческой молодежи. И грамотное сочетание разнообразных упражнений позволяет достичь определенных успехов в развитии физических качеств. Данные факты подтверждают и результаты исследований ряда специалистов относительно позитивного влияния занятий по физическому воспитанию на физическую подготовленность студентов [1, с. 107]. Стоит также отметить, что положительная динамика физической подготовленности студентов является свидетельством качественно проведенных учебных занятий, что весьма значимо в рамках образовательного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Куликов В. М. Исследование динамики физической подготовленности студентов вузов // Труды БГТУ. № 8. Учебно-методическая работа / УО «БГТУ». Минск : Изд-во БГТУ, 2011. С. 106–108.
2. Значение физической подготовленности для профессиональной деятельности / М. А. Беляева, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова // Материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014005510> (дата обращения: 10.03.2020)

К ВОПРОСУ УЧЕТА ВАРИАБЕЛЬНОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПРИ ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ

Кандидат психологических наук **Е. В. Будыка**

Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, Москва
Московский государственный медико-стоматологический университет
имени А. И. Евдокимова, Москва

Аннотация. Обнаружены колебания показателей эмоциональной сферы студенток в течение овариально-менструального цикла, которые чаще наблюдались у девушек, характеризующихся более высокой эмоциональностью и выраженностью отрицательных эмоций во II фазе цикла. Выявлены различия характеристик отрицательной эмоциональной подсистемы, связанные с полом обследованных студентов.

Ключевые слова: студенты, студентки, овариально-менструальный цикл, эмоциональная сфера, функциональное состояние.

ON THE ISSUE OF TAKING INTO ACCOUNT THE VARIABILITY OF INDICATORS OF THE EMOTIONAL SPHERE WHEN ASSESSING STUDENTS' FUNCTIONAL STATES

Candidate of Psychological Sciences **Elena Vladislavovna Budyka**

Lomonosov Moscow State University, Moscow
A. I. Yevdokimov Moscow State University of Medicine and Dentistry, Moscow

Abstract. The fluctuations in the indicators of the emotional sphere of students during the ovarian-menstrual cycle were found. They were more often observed in girls, characterized by a higher emotionality and severity of negative emotions on the 5–7th day of the ovarian-menstrual cycle. The differences in the characteristics of the negative emotional subsystem associated with the gender of the students examined were revealed.

Keywords: students, female students, ovarian-menstrual cycle, emotional sphere, functional state.

При комплексной оценке функциональных состояний достаточно часто используются характеристики эмоциональной сферы [2; 6], причем преимущественно субъективные [7]. Однако межиндивидуальная вариабельность указанных показателей зачастую не учитывается. В настоящей работе обобщены результаты нескольких серий исследований, посвященных анализу индивидуальных различий эмоциональных характеристик студентов, связанные с их

полом. Специальное внимание к эмоциональной сфере определялось большой эмоциональной нагрузкой студентов, особенно в зачетно-экзаменационные периоды.

Цель работы – проанализировать индивидуальные различия показателей эмоциональной сферы, используемых в комплексной оценке функциональных состояний, у студентов разного пола.

Учитывали то, что проявления функционального состояния женщин претерпевают изменения в течение месячного овариально-менструального цикла (ОМЦ), описанные в ряде работ [1; 6]. Большинство авторов признают периодом, преимущественно характеризующимся оптимальным функциональным состоянием, II фазу ОМЦ, т. е. 5–7-й дни цикла [3]. В первой серии настоящего исследования поставили задачу изучить особенности колебаний субъективных показателей эмоционального состояния у девушек-студенток в разные фазы ОМЦ. Задача второй серии заключалась в сравнительном анализе показателей эмоциональной сферы студентов и студенток (с учетом оптимальной фазы ОМЦ).

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 52 девушки и 31 юноша – студенты и студентки I–II курсов естественных и гуманитарных факультетов МГУ. Исследование девушек проводили 4 раза в месяц – во 2–3-й дни цикла (I фаза – менструальная), в 5–7-й дни (II фаза – ранняя фолликулярная), в середине ОМЦ (III фаза – постовуляторная) и за 2–4 дня до начала следующего цикла (IV – предменструальная). Фазы цикла определяли посредством опроса.

Использовали методику оценки выраженности базальных эмоций – радости, страха и гнева, а также общей эмоциональности по А. Е. Ольшанниковой [7], тест определения уровня личностной и реактивной тревожности Ч. Спилбергера – Ю. Л.Ханина, треморометрию. Для обработки результатов применяли непараметрический критерий Манна – Уитни и корреляционный анализ.

Результаты и их обсуждение. В первой серии исследования у большинства студенток (более 70 %) были обнаружены колебания субъективных оценок базальных эмоций в разные фазы ОМЦ. Для выявления особенностей этих колебаний сопоставляли данные, полученные во II фазу цикла как оптимальную по большинству проявлений, с показателями в другие фазы. Обнаружили, что более частым вариантом изменений субъективных оценок эмоционального состояния на протяжении ОМЦ было снижение показателей от II к

IV фазе: у 23 % обследованных оно отмечалось по категории «радость», у 21 % – «страх» и у 19 % – «гнев».

Высокие значения ЛТ отмечались у 25 % девушек, а высокая реактивная тревожность во II фазу цикла – у 11 % студенток.

Корреляционный анализ продемонстрировал следующие связи показателей эмоциональных проявлений: чем больше была выраженность общей эмоциональности во II фазу цикла, тем больше в течение ОМЦ были изменения эмоций «страха» (коэффициенты корреляции r от 0,11 до 0,29; $p = 0,05$) и «гнева» (r от 0,33 до 0,38) при переходе от II к III и от II к IV фазам. Кроме того, выраженность изменений эмоции «гнева» от II к III и от II к IV фазам была тем больше, чем выше были проявления «гнева» во II фазу ОМЦ (r от 0,36 до 0,49). Обнаружено, что эмоциональные характеристики коррелируют между собой: чем был выше уровень личностной тревожности обследованных студенток, тем была меньше выраженность положительной эмоции (коэффициент корреляции $r = -0,59$ при $p = 0,05$), а также больше выраженность эмоций «страха» ($r = +0,44$ при $p = 0,05$) и «гнева» ($r = +0,25$ при $p = 0,05$). С повышением реактивной тревожности уменьшалась выраженность эмоции радости ($r = -0,46$ при $p = 0,05$). Изложенные обнаруженные взаимосвязи показателей, на наш взгляд, отражают определенное единство эмоциональных проявлений, возможно, характеризующее индивидуальные особенности. Предположительно они заключаются в том, что у обследованных девушек преобладание отрицательных эмоциональных состояний сочетается с высокими значениями и личностной, и реактивной тревожности. Это, вероятно, надо учитывать, применяя для оценки функциональных состояний рассмотренные показатели.

Во второй серии исследования сопоставляли показатели, выявленные у обследованных студенток во II фазу ОМЦ и юношей-студентов. Это отражено в таблице.

Из таблицы видно, что значимые различия субъективных оценок выраженности эмоциональной составляющей текущего функционального состояния у девушек и юношей были обнаружены по характеристикам отрицательной эмоциональной подсистемы. Выраженность негативных эмоциональных составляющих была выше у девушек, равно как и значения общей эмоциональности. Литературные данные содержат указания на более высокую эмоциональность женщин [4; 5].

Таблица

Средние значения проанализированных показателей у студенток и студентов

	Оценки базальных эмоций, балл				Уровень тревожности, балл		Треморометрия в покое, у. е.
Группа	Радость	Страх	Гнев	Общая эмоциональность	Личностной	Реактивной	Суммарный балл правой и левой рук
Девушки	38,06±4,75	25,06*±5,10	29,06*±5,65	92,17*±8,52	38,78±7,55	35,20±7,07	14,40*±10,11
Юноши	38,33±5,35	22,70*±5,00	26,80*±3,94	87,83*±10,04	38,97±7,43	35,43±7,72	25,07*±13,97

Примечание: * – значимые различия, p от 0,05 до 0,10.

В то же время различий по показателям не только личностной, но и реактивной тревожности испытуемых разного пола не прослеживалось. Любопытными представляются различия результатов оценки тремора, которые продемонстрировали его большую выраженность в покое у обследованных юношей, что, на наш взгляд, требует дополнительного анализа.

Выводы:

- Обнаружены колебания субъективных проявлений эмоциональной сферы студенток в течение ОМЦ, которые прослеживались по показателю как общей эмоциональности, так и отдельных базальных эмоций.
- Отмечено, что данные колебания чаще наблюдались у девушек, характеризующихся более высокой эмоциональностью и выраженностью отрицательных эмоций во II фазе цикла.
- Выявлены различия характеристик отрицательной эмоциональной подсистемы, связанные с полом: у обследованных девушек отрицательная составляющая эмоциональной сферы (по субъективным характеристикам) проявлялась в большей степени.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горбунов Р. В. Комплексная оценка функционального состояния женщин в различные фазы овариально-менструального цикла // Кубанский научный медицинский вестник. 2006. № 9. С. 55–59.
2. Данилова Н. Н. Функциональные состояния // Психофизиология : учебник для вузов. под ред. Ю. И. Александрова. 4-е изд. СПб. : Питер, 2015. С. 157–170.
3. Ефимова И. В., Будыка Е. В. Адаптационные возможности организма студенток в разные фазы овариально-менструального цикла // Физиология человека. 1993. № 1. С. 112–118.
4. Ильин Е. П. Пол и гендер. СПб.: Питер, 2010. 686 с.
5. Колпакова Л. В. Проявление гендерной специфики эмоциональной сферы личности в языке // Вестник ТПУ. 2018. № 6 (195). С. 62–67.
6. Николаева Е. И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии. М. : ПЕР СЭ; Логос, 2003. 544 с.
7. Ольшанникова А. Е. К психологической диагностике эмоциональности // Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии / под ред. В. В. Давыдова. М., 1978. С. 93–105.

ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Доктор педагогических наук, профессор Г. А. Гилев^{1,2}

Аспирант В. В. Владыкина¹

Старший преподаватель Т. Н. Дерипаско²

Старший преподаватель С. В. Харин²

¹Московский педагогический государственный университет, Москва

²Московский политехнический университет, Москва

Аннотация. Показано, что повышение эффективности скоростно-силовой подготовленности пловца-спринтера высокой квалификации возможно при акцентированном развитии отстающих звеньев (скоростных или силовых компонентов) в выполнении гребкового движения. С целью дифференциации скоростного и силового компонентов в реализации гребкового движения, по существу являющегося скоростно-силовым проявлением двигательного действия, представлена разработанная нами методика, позволяющая оценить реализацию скоростного и силового потенциалов (величины проявляемого усилия при одиночном гребковом движении, выполненном с максимально возможной мощностью) при выполнении гребковых движений в скоростном или силовом режимах соответственно. Фактически разработанная методика позволяет дифференцировать индивидуальные скоростные и силовые возможности (компоненты) в реализации гребкового движения. Определение отстающих звеньев (скоростных или силовых возможностей) в скоростно-силовой подготовленности пловца позволяет индивидуализировать и оптимизировать процесс специальной физической подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации. Показана нецелесообразность развития силовых возможностей в ущерб повышению скоростных характеристик при совершенствовании скоростно-силовой подготовленности пловца-спринтера высокой квалификации.

Ключевые слова: пловцы, тренировочный процесс, отстающие звенья, скоростно-силовая подготовленность.

INCREASE SPEED STRENGTH TRAINING SWIMMERS, SPRINTERS HIGH CLASS

Doctor of Pedagogical Science Genadiy Andreevich Gilev^{1,2}

Graduate Student Vasilisa Vladimirovna Vladykina¹

Senior Lecture Tatyana Nikolaevna Deripasko²

Senior Lecture Sergey Vladimirovich Kharin²

¹Moscow Pedagogical State University, Moscow

²Moscow Polytechnic University, Moscow

Abstract. It is shown that improving the efficiency of speed-power fitness of swimmer-Sprinter high qualification possible when accented with the development of backward links (speed or force components) in performing the rowing motion. In order to differentiate the speed and power components in the implementation of the stroke movement, which is essentially a speed-force manifestation of the motor action, we have developed a technique that allows us to evaluate the implementation of speed and power potentials (the magnitude of the exerted force in a single stroke movement performed with the maximum possible power), when performing stroke movements in high-speed or power modes, respectively. In fact, the developed method allows to differentiate individual speed and power capabilities (components) in the implementation of the hoe-type motion. Defining the backward links (speed or power) in the speed and power of preparedness of the swimmer allows to individualize and optimize the process of special physical preparation of swimmers-sprinters qualifications. Unreasonableness of development of military capabilities to the detriment of improve speed performance while improving speed-power fitness of swimmer-Sprinter high qualification.

Keywords: swimmers, training process, lagging links, speed-strength training.

Введение. Для определения уровня скоростно-силовой подготовленности пловца, в большинстве случаев, сравнивают величину силы тяги, развиваемой пловцом в воде, с показателем его статической силы, проявляемой в средней части гребка в условиях суши. Другой вариант определения скоростно-силовой подготовленности пловца основан на количестве выполненных гребковых движений на силовых устройствах за определенное время при различных величинах дозированного сопротивления [1].

Отметим, что данные подходы в определенной мере дают представление об уровне скоростно-силовой подготовленности пловца, но не позволяют определить отстающие звенья в скоростно-силовом двигательном действии гребка пловца. Данное обстоятельство, как правило, приводит к неверной оценке при выборе нагрузок, к развитию исключительно силовых характеристик при выполнении гребка, что порой приводит к снижению результата на соревновательной дистанции [2].

Гипотезой исследования явилось предположение о возможности повышения результативности пловцов высокого класса в случае развития у них скоростно-силовой подготовленности с акцентом на устранение отстающих звеньев (силовых или скоростных показателей) в выполнении гребкового движения.

Методика и организация исследования. Определение отстающих звеньев в скоростно-силовой подготовленности при выполнении пловцом гребкового движения осуществлялось путем фиксации величины скоростно-силового потенциала, при выполнении единичного гребкового движения в силовом (75 % от статиче-

ского усилия) и скоростном (25 % от статического усилия) режимах, при дальнейшей его реализации в соответствующих циклах гребковых движений на тренажерном устройстве [4], нагрузка на котором задавалась гидросопротивлением.

Реализация силового потенциала предусматривала выполнение гребковых движений на тренажере за определенный промежуток времени при изначальном 75 % проявлении усилия в одиночном гребковом движении с максимальной мощностью от величины статического проявления силы на тренажере (при полностью закрытом отверстии для течения жидкости). Аналогичным образом определялась реализация скоростного потенциала спортсмена, когда изначальное сопротивление устанавливалось на уровне 25 % при выполнении единичного гребкового движения с максимальной мощностью.

Степень реализации силового потенциала (СРСП) определялась соотношением суммы средних величин усилий обеих рук пловца, которые производятся во временном отрезке (устанавливаемом в зависимости от соревновательной дистанции пловца-спринтера), к сумме силового потенциала обеих рук (%) по формуле

$$\text{СРСП} = \frac{F_{\text{ср.пр}} + F_{\text{ср.л}}}{F_{\text{пр}} + F_{\text{л}}} 100 \%,$$

где $F_{\text{ср.пр}}$, $F_{\text{ср.л}}$ – средняя величина усилия, производимых правой и левой руками в циклах гребковых движений; $F_{\text{пр}}$, $F_{\text{л}}$ – величина развиваемого усилия отдельно взятого гребка соответственно правой и левой рукой.

Для определения скоростно-силового потенциала спортсменов, прилагая максимальные усилия, производит одиночные гребковые движения поочередно правой и левой рукой в одном из режимов установленного на тренажере сопротивления. Среднее значение фиксируется на тренажере после нескольких повторений. Далее пловец выполняет циклы гребковых движений за определенный промежуток времени с задачей реализации своего силового потенциала, который был зафиксирован в одиночном гребковом движении. После выполнения упражнения, на экране тренажера появляется показатель СРСП.

Анализ соотношения СРСП в скоростном и силовом режимах определяет менее развитые стороны скоростно-силовой подготовленности пловца. Например, если в силовом режиме спортсмен смог реализовать 80 % своего скоростно-силового потенциала, зарегистрированного при выполнении одиночного гребкового движе-

ния, а в скоростном соответственно 50 %, то отстающим звеном в скоростно-силовом проявлении следует признать скоростные возможности данного спортсмена.

Для подтверждения правомерности данного подхода определения отстающих звеньев в скоростно-силовой подготовленности, нами был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали пловцы-кролисты, специализирующиеся в спринтерском плавании, от 1-го спортивного разряда до мастеров спорта. Спортсмены были поделены на контрольную и экспериментальную группы (КГ и ЭГ), в каждой по 8 спортсменов, недостоверно различных по физическим, техническим и результативным параметрам спортивного плавания.

Затем, на протяжении двух месяцев ежедневно, кроме воскресений, испытуемые занимались по одной программе, за исключением занятий в спортивном зале. Спортсмены КГ на суше при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств в большей мере уделяли внимание развитию силовых физических качеств. Тогда как пловцы ЭГ в этом случае акцентировали развитие своих отстающих звеньев скоростно-силовой подготовленности с учетом оценки СРСП в скоростном и силовом режимах. На проведение упражнений для обеих групп на суше уходило от 30 до 45 мин 3–4 раза в неделю.

Результаты и их обсуждение. В конце последней фазы эксперимента, прогресс при выполнении контрольного заплыва был зафиксирован у пловцов обеих групп. Однако пловцы ЭГ продемонстрировали наиболее значительный прирост результатов. Достоверное улучшение отстающих звеньев в развитии скоростно-силовой подготовленности позволило более чем в 2 раза превысить показатели на 100-метровой дистанции участников КГ.

Повторное тестирование спортсменов КГ на определение СРСП в конце педагогического эксперимента выявило достоверное улучшение этого показателя в силовом режиме выполнения гребковых движений на тренажерном устройстве. Тогда как в скоростном режиме выполнения гребковых движений у этих спортсменов зафиксировано достоверное снижение СРСП. С учетом полученных данных можно заключить, что развитие силовых показателей при выполнении упражнений на суше у испытуемых КГ отрицательно повлияло на поддержание зафиксированной до начала эксперимента СРСП в скоростном режиме выполнения гребковых движений. Полученные данные испытуемых КГ подтверждают результаты ис-

следований, демонстрирующих, что улучшение силового потенциала, при снижении скоростных показателей в реализации скоростно-силовой подготовленности, не является оптимальным вариантом в повышении результативности спортсменов [3].

Таким образом, любой спортсмен должен определить наиболее подходящий формат тренировки для улучшения результатов по скоростно-силовым показателям.

Заключение. Использование разработанной методики, служащей для определения отстающих звеньев (скоростных или силовых компонентов) в скоростно-силовой подготовленности пловца, оптимизирует процесс специальной физической подготовки спортсмена. Подтверждена относительно малая эффективность преимущественного развития силовых возможностей в выполнении гребкового движения при совершенствовании скоростно-силовой подготовленности пловцов-спринтеров высокого класса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайцеховский С. М., Абсалямов Т. М., Сайгин М. И. Проблема совершенствования силовой подготовки квалифицированных пловцов // Плавание. М. : Физкультура и спорт, 1983. Вып. 1. С. 23–28.
2. Гилев Г. А., Максимов Н. Е. Использование сочетаний упражнений различной интенсивности в тренировочном процессе пловцов // Вестник спортивной науки. 2011. С. 12–14
3. Гилев Г. А. Методология скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных пловцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1998. 38 с.
4. Гилев Г. А. Устройство для тренировки пловцов. Патент 2069065. Бюл. № 32. 1996. 22 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ВОЗРАСТНЫХ КОЭФФИЦИЕНТОВ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Доцент, кандидат технических наук **В. И. Демаков**
Старший преподаватель **Б. Л. Пошвенчук**
Старший преподаватель **Н. А. Булычева**
Старший преподаватель **Я. А. Портная**

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

Рассматривается проблема необходимости привлечь внимание спортивного сообщества к использованию возрастных коэффициентов при оценивании результатов выступления спортсменов-любителей различного возраста на массовых мероприятиях. Приведен метод оценки достижений участников состязаний, который позволяет изменить порядок проведения соревнований с возможностью одновременного соперничества всех заявленных спортсменов, без стратификации на возрастные группы. Предлагаемая методика подлежит корректировке. Авторы рекомендуют использовать коэффициенты, адаптируя их к конкретной территории, имеющей особенности географического расположения, собственные аспекты в качестве пищи, воды и т. д.

Ключевые слова: возрастные коэффициенты, старение, организация массовых соревнований.

THE USE OF AGE-RELATED FACTORS IN SPORT EVENTS

Associate Professor, Candidate of Technical Sciences **V.I. Demakov**
Senior Lecturer **B. L. Poshvenchuk**
Senior Lecturer **N. A. Bulycheva**
Senior Lecturer **I. A. Portnaia**

*Irkutsk State Medical University of the Ministry of Health
of the Russian Federation, Irkutsk*

Abstract. The purpose of this work is the opportunity to attract the attention of the sports community to use of age-related factors, which are necessary to evaluate the results of performances by non-professional athletes of different ages at public events. This method of achievements assess among all competitors group allows to change the order of a competition with the possibility of simultaneous competition of all declared athletes, without stratification by age groups. The proposed methodology is subject to adjustment. Used coefficients must be adapted to a specific territory, have features of a geographical location, own aspects in the quality of food, water, etc.

Keywords: age-related factors, aging, organization of mass competitions.

Из всего многообразия спортивных обществ, процветавших во времена Советского Союза, которых было более тридцати, пожалуй, «Буревестник» имел отличительную особенность. Под знаменем вузовского спортивного движения были объединены не только спортсмены-студенты, но и многочисленный коллектив профессорско-преподавательского состава, среди которых весьма часто встречались и представители почтенного возраста. Несмотря на то что «Буревестник» прекратил свое существование еще в начале девяностых, спартакиады преподавательского состава образовательных организаций до сих пор продолжают ежегодно проводиться. Ширится количество работников вузов среднего и зрелого возраста, вовлеченных в процесс сдачи нормативов ГТО. Все эти спортивно-массовые мероприятия проводятся в традиционном формате, с распределением участников по возрастным группам.

Однако необходимо отметить, что прежде всего «Буревестник» создавался для студентов и профессорско-преподавательского состава. И основными участниками соревнований, проходящих под эмблемой «Буревестник», должны быть студенты и преподаватели. Организация проведения и судейства таких соревнований должна обеспечивать максимальный комфорт и поддержание спортивной состязательности спортсменов с учетом их профессиональных качеств и особенностей.

В настоящее время многие массовые соревнования по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, плавание и т. п.), в том числе в рамках профессорско-преподавательских спартакиад, проводятся с разбиением участников на возрастные группы. Аналогичные возрастные группировки применяются и при сдаче контрольно-зачетных нормативов действующими сотрудниками силовых ведомств. Например, группа до 30 лет, группа от 30 до 35 лет и т. д. Однако подобная система учета возрастного спада физических возможностей имеет массу недостатков [1].

1. Отдельные возрастные группы могут быть настолько малочисленны, что формально вся группа спортсменов до проведения соревнований обеспечивает себе призовые места.

2. Достаточно часто возникает ситуация, когда спортсмены из «старших» возрастных групп показывают более высокие результаты, чем спортсмены из «младших» возрастных групп, и при этом не попадают в призеры соревнований только лишь из-за сильного состава участников в группе, а спортсмены с более низкими резуль-

татами становятся призерами в менее сильных по составу участников возрастных группах [2].

3. Разбиение на возрастные группы равными интервалами не отражает реального падения физической активности, которая с некоторого возраста сокращается гораздо активнее, в особенности в условиях, в которых приходится нести службу сотрудникам правоохранительной системы [6].

4. При разнице в возрасте лишь в один год, некоторые участники попадают в различные возрастные группы, внутри которых возрастной размах варьируется гораздо шире.

Перечисленные факты очень часто имеют место на спортивных состязаниях и очевидно не отражают спортивные принципы.

Отчасти подобных недостатков лишена система использования возрастных коэффициентов при определении итоговых результатов спортсменов. В этом случае участники не делятся на группы, а фактически показанный результат каждого делится на некоторый, заранее определенный коэффициент, соответствующий его возрасту. Довольно широко применяются возрастные коэффициенты, рассчитанные по методике Л. Н. Литвинова [7] (табл., рис.), а также по методике К. Н. Спиридонова [8]. Однако данные коэффициенты определены на основе многочисленных статистических наблюдений выступления спортсменов достаточно высокого уровня на крупных соревнованиях.

Таблица

Возрастные коэффициенты Литвинова

Возраст (лет)	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Коэффициент	1,000	1,000	1,001	1,002	1,004	1,007	1,010	1,013	1,017	1,022	1,027
Возраст (лет)	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Коэффициент	1,032	1,039	1,045	1,053	1,060	1,069	1,077	1,087	1,097	1,107	1,118
Возраст (лет)	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
Коэффициент	1,130	1,142	1,154	1,168	1,181	1,195	1,210	1,225	1,241	1,258	1,274
Возраст (лет)	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
Коэффициент	1,292	1,310	1,328	1,347	1,367	1,387	1,408	1,429	1,451	1,473	1,496
Возраст (лет)	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Коэффициент	1,519	1,543	1,567	1,592	1,617	1,643	1,670	1,697	1,725	1,753	1,781

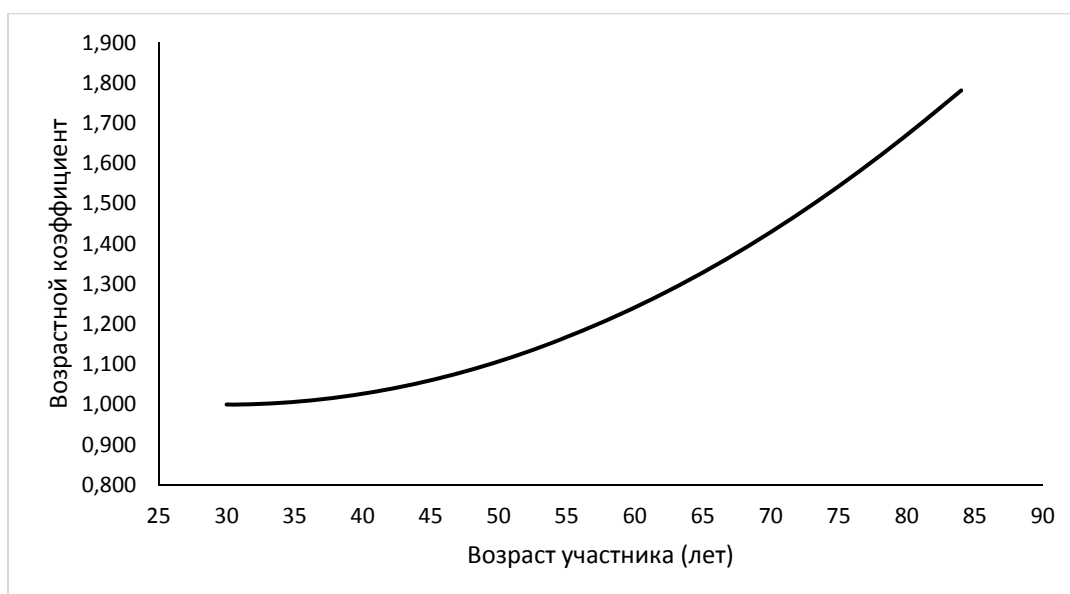


Рис. Зависимость возрастных коэффициентов Литвинова от возраста

Опыт проведения нескольких соревнований по различным видам спорта иркутскими образовательными организациями, а также сотрудниками силовых ведомств иркутской региональной организации «Динамо» с использованием возрастных коэффициентов Литвинова в 2016–2018 гг. показал существенное повышение спортивного интереса участников, стартовавших не в возрастных группах, а в «общем строю». При этом многие участники высказывали некоторые сомнения в обоснованности конкретных значений коэффициентов, рассчитанных по результатам профессиональных спортсменов, постоянно поддерживающих свою спортивную форму.

Представляет интерес проведение научно-исследовательской работы по сбору достаточно репрезентативной статистической информации о результатах, показываемых спортсменами, в том числе профессорско-преподавательским составом, различного возраста как во время выступления на соревнованиях, так и при сдаче контрольных нормативов по физической подготовке (нормативов ГТО) [4]. А также последующей адаптации средствами математического моделирования значений возрастных коэффициентов, приведенных в таблице, к категории преподавателей и ветеранов образовательных организаций [Там же]. В случае достаточной обоснованности рассматриваемой методики, возможно ее применение при организации соревнований спартакиады профессорско-преподавательского состава [5]. Очевидно, что подобные коэффициенты должны быть адаптированы к конкретной территории, имеющей особенности географического расположения, собственные аспекты в качестве пищи, воды и т. д.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белозерова Л. М. Физическая работоспособность и биологический возраст мужчин // Клиническая геронтология. 2008. № 5. С. 21–24.
2. Шевцов В. И., Свешников А. А., Овчинников Е. Н. Возрастные изменения массы мышечной, соединительной и жировой тканей у здоровых людей // Гений ортопедии. 2005. № 1. С. 58–66.
3. Деев А. И. Как определить темп старения человека? // Клиническая геронтология. 2008. № 9. С. 87.
4. Донцов В. И., Крутько В. Н. Системные механизмы и обобщенные модели старения // Информатика и системы управления. 2009. № 4. С. 30–31.
5. Зайцев В. М., Лифляндский В. Г., Маринкин В. И. Прикладная медицинская статистика. СПб. : Фолиант, 2006. 432 с.
6. Кишкун А. А. Биологический возраст и старение: возможности определения и пути коррекции. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. 976 с.
7. Литвинов Л. Н. Рекомендации по оценке скоростей лыжников-гонщиков // Российский любительский лыжный союз. М., 2016. 22 с.
8. Спиридонов К. Н., Байцов М. М. О возрастном коэффициенте оценки результатов лыжников-гонщиков старшего возраста // Лыжный спорт : [сб.]. М., 1985. Вып. 2. С. 30–32.

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО И ЕГО ВИДЕНИЕ ГЛАЗАМИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Студент В. Д. Загородний

Студент Н. А. Фейткевич

Старший преподаватель Э. Б. Бальжинимаев

Иркутский государственный университет, Иркутск

Аннотация. Приводится анализ отношения молодежи к программе «Готов к труду и обороне» на сегодняшний день. Автором анализируются результаты проведенного онлайн-исследования в данной области. Приводятся графики и таблицы для полноценного восприятия информации.

Ключевые слова: комплекс ГТО, массовый спорт, молодое поколение.

ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX GTO AND ITS VISION THROUGH THE EYES OF STUDENTS

Student Valentin Dmitrievich Zagorodniy

Student Nikita Aleksandrovich Feytkevich

Senior Lecture Eduard Borisovich Balzhinimaev

Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract. The article analyzes the attitude of young people to the program “Ready for work and defense” today. The author investigates the problem, relying on the results of his online research on this issue. The article provides graphs and tables for the full perception of information.

Keywords: GTO complex, mass sports, young generation.

Физическое развитие и здоровье населения всегда являлось одной из приоритетных задач политики любого государства. В Советском Союзе для решения данной задачи была создана программа «Готов к труду и обороне» (ГТО), которая на долгие годы стала основой системы физического воспитания и развития массового спорта в стране. Данная программа взяла свой старт с лозунгов и призывов в газете «Комсомольская правда» и на протяжении практически шестидесяти лет полностью спонсировалась и поддерживалась государством. С развалом СССР и прекращением существо-

вания ВЛКСМ эта поддержка исчезла и, соответственно, комплекс ГТО также прекратил свое функционирование.

Последующие годы после ликвидации комплекса ГТО были отмечены резкими изменениями в жизни молодого поколения страны. Комплекс был неотъемлемой частью жизни молодежи на протяжении долгих лет. Теперь же данное занятие постепенно заменялось другими способами проведения досуга, причем зачастую не совсем соответствующими моральным нормам. Далее, в эру информационных технологий и процесса глобализации, количество увлечений молодых людей беспрестанно росло, что негативно сказывалось на их занятиях спортом. Новые занятия заменяли привычную прежде и всегда необходимую физическую активность. Это вызвало снижение физической готовности и состояния здоровья населения в сравнении с предыдущими годами.

Здесь получает свою актуальность вопрос о возрождении программы «Готов к труду и обороне», которая в свое время как раз таки способствовала поддержанию высокой физической подготовленности населения. И спустя 23 года после прекращения своего существования комплекс ГТО был возрожден. Понятно, что программа претерпела серьезные изменения, ведь и социальные реалии практически за четверть века не остались прежними, и под них необходимо было подстраиваться. Тем не менее главная цель и задачи комплекса остались прежними.

Данная работа базируется на результатах онлайн-исследования, проводимого на сайте ianketa.ru, участие в котором приняли 150 человек разного пола, возраста, состояния здоровья и социального статуса. Онлайн-исследование было направлено на изучение осведомленности, вовлеченности и отношения населения к комплексу «Готов к труду и обороне». Оно включало в себя следующие положения: выявление степени вовлеченности населения в спортивную деятельность и в комплекс ГТО в частности; раскрытие отношения населения к программе ГТО как современной, так и советской вариации; определение того, какую роль, по мнению респондентов, играет комплекс ГТО в жизни современного молодого поколения и играл для молодежи советской эпохи.

Для того чтобы понять специфику отношения индивида к программе «Готов к труду и обороне», необходимо понимать, насколько участвующим близок такой вид деятельности, как спортивная. Проследить это можно, анализируя табл. 1.

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос «Занимается ли респондент спортом, если да, то на каком уровне?» в зависимости от пола, в %

№ п/п	Занимаетесь ли Вы спортом, если да, то на каком уровне	Пол респондента					
		Мужской		Женский		Всего	
		Кол-во чел.	Доля, в %	Кол-во чел.	Доля, в %	Кол-во чел.	Доля, в %
1	Да, профессионально	7	9,1	3	4,1	10	6,7
2	Да, любительски	45	58,4	16	21,9	61	40,7
3	Да, иногда посещаю спортзал	13	16,9	23	31,5	36	24,0
4	Да, но только в рамках учебной дисциплины в своем учебном заведении	5	6,5	20	27,4	25	16,7
5	Нет	7	9,1	11	15,1	18	12,0
	Всего	77	100,0	73	100,0	150	100,0

Видно, что доля тех, кто занимается спортом на профессиональном уровне, незначительна (6,7 %). Количество же спортсменов-любителей гораздо больше и равно практически половине от количества всех респондентов (40,7 %). Причем процент мужчин из числа респондентов, занимающихся на любительском уровне, значительно выше, чем женщин – 58,4 % против 21,9 %. Около четверти опрошенных сказали, что иногда посещают спортзал. Еще 16,7 % респондентов отметили, что занимаются спортом только в рамках учебной дисциплины в своем учебном заведении. Оставшиеся же 12,0 % опрошенных совсем не занимаются спортом, что является незначительной частью от общего количества ответивших на вопрос.

Важным фактором вовлеченности молодого поколения в комплекс является знание и понимание сути данной программы. И этот показатель находится на достаточно высоком уровне: лишь 3,3 % опрошенных отметили, что ничего не знают о комплексе. Оставшаяся часть респондентов в равной степени сказали, что владеют всей необходимой информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО и знают о нем в общих чертах. Обусловливается это тем, что в советский период о комплексе знал каждый и сейчас программа нацелена на массовость и обязательную сдачу для молодежи.

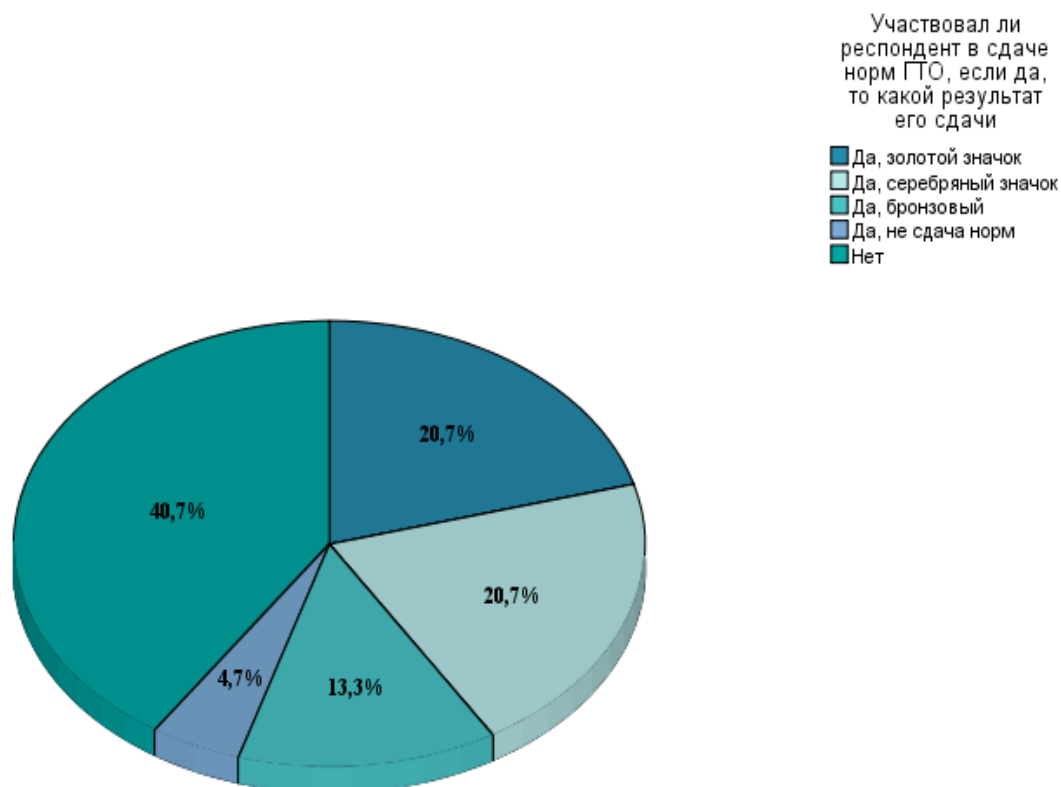


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «Участвовали ли Вы в сдаче норм ГТО, если да, то какой результат вашей сдачи?», в %

Тем не менее, процесс привлечения к сдаче норм ГТО еще находится в стадии становления. Около половины (40,7 %) опрошенных не принимали участие в сдаче комплекса ГТО. По пятой части респондентов (20,7 %) сдали нормы ГТО, получив при этом золотой и серебряный значок соответственно. 13,3 % участвующих в опросе сдали ГТО на бронзовый значок. И лишь 4,3 % не сдали нормы ГТО, поучаствовав в их сдаче. Это говорит о том, что для того, чтобы получить положительный результат сдачи, не обязательно иметь очень высокий уровень физической готовности.

Здесь встает вопрос мотивации населения к сдаче нормативов, включающихся в комплекс ГТО. Увидеть, что подталкивает людей участвовать в данной программе, можно, проанализировав рис. 2.

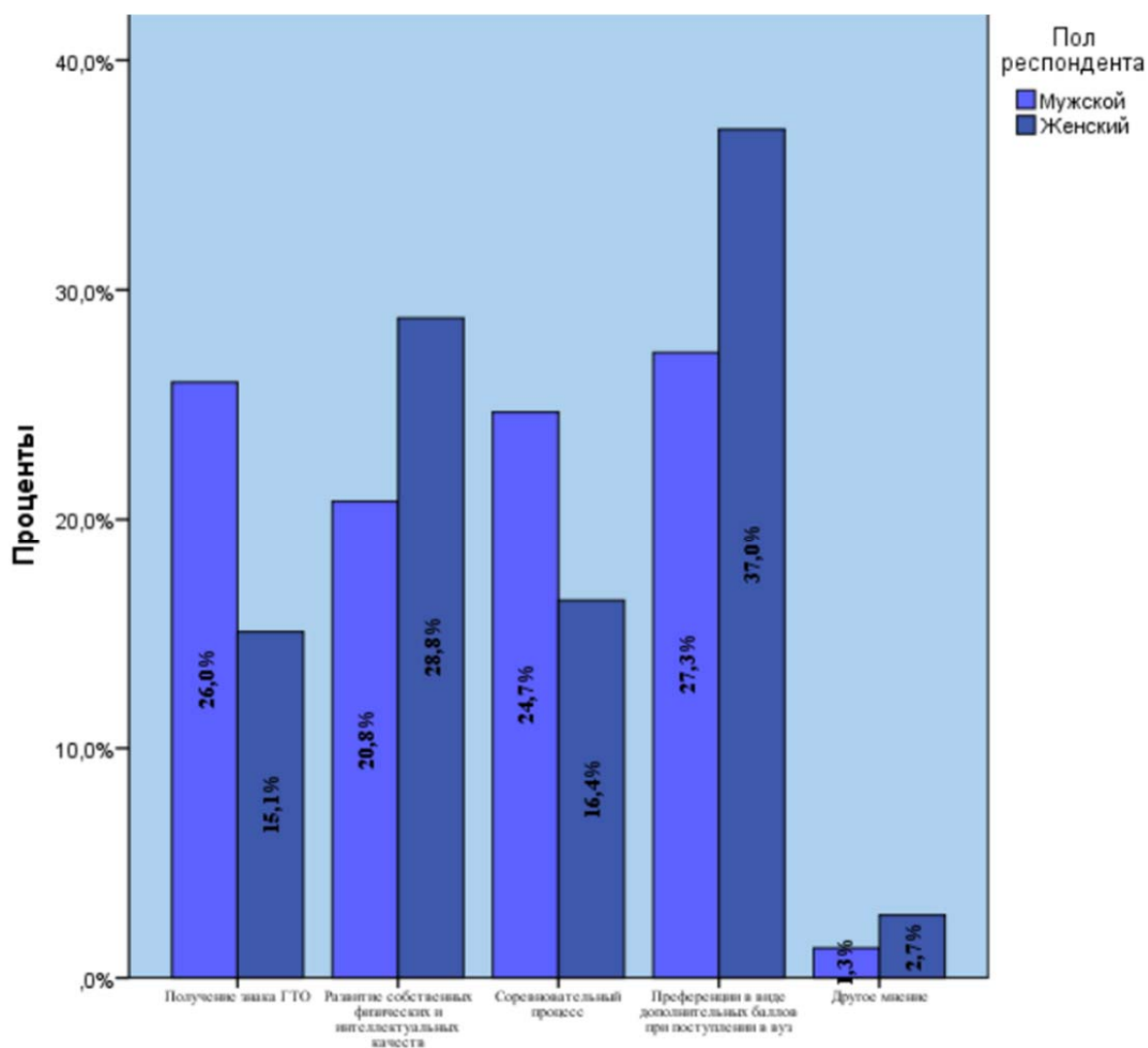


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос «Что для Вас явилось или явилось бы мотивацией к сдаче комплекса ГТО» в зависимости от пола респондента, в %

Анализ рисунка позволяет сделать вывод, что для большинства как мужчин (27,3 %), так и женщин (37,0 %) мотивацией для сдачи норм ГТО явились или явились бы преференции в виде дополнительных баллов при поступлении в вуз. Вариант ответа «соревновательный процесс» выбрало большее количество мужчин (24,7 %), нежели женщин (16,4 %), что вполне логично. Развитие собственных физических и интеллектуальных качеств как мотивацию обозначили, напротив, большее количество женщин – 28,8 % против 20,8 % у мужчин. Отсюда следует, что внешняя мотивация в этом плане несколько важнее для населения, нежели внутренняя.

Разобравшись с осведомленностью, вовлеченностью и мотивацией населения в рамках комплекса ГТО, необходимо перейти к другому не менее важному вопросу – вопросу о роли программы в жизни молодого поколения.

Так, одна из задач программы «Готов к труду и обороне» как в наше время, так и в советскую эпоху есть военно-патриотическое воспитание молодежи. Об этом говорит и анализ данных, представленных в табл. 2.

Таблица 2

**Распределение ответов на вопрос
«На Ваш взгляд, в какой степени система ГТО способствует
военно-патриотическому воспитанию молодежи?»**

№ п/п	Варианты ответов	Кол-во чел.	Доля, в %
1	В определенной степени	49	32,7
2	В значительной степени	37	24,7
3	В некоторой степени	34	22,7
4	Нет, не способствует	18	12,0
5	Затрудняюсь ответить	12	8,0
	Всего	150	100,0

Около четверти (24,7 %) опрошенных респондентов сказали, что комплекс ГТО в значительной степени влияет на военно-патриотическое воспитание молодого населения. Еще около трети (32,7 %) отметили, что влияние это выражается в определенной степени. И лишь 12,3 % опрошенных посчитали, что программа ГТО не способствует развитию военно-патриотического воспитания молодежи. Это говорит о том, что поставленная задача по поднятию патриотизма успешно реализовывалась в советский период и продолжает реализовываться сейчас.

Отмечая важность комплекса ГТО во влиянии на военно-патриотическое воспитание молодого поколения, перейдем к следующему аспекту – влиянию ГТО на развитие массового студенческого спорта (табл. 3).

Таблица 3

**Распределение ответов на вопрос
«Как Вы считаете, способствует ли возрождение комплекса ГТО развитию
массового спорта в Российской Федерации?»**

№ п/п	Варианты ответов	Кол-во чел.	Доля, в %
1	Да, способствует в значительной степени	88	58,7
2	Скорее способствует, чем не способствует	48	32,0
3	Скорее не способствует, чем способствует	9	6,0
4	Нет, не способствует	2	1,3
5	Затрудняюсь ответить	3	2,0

№ п/п	Варианты ответов	Кол-во чел.	Доля, в %
1	Да, способствует в значительной степени	88	58,7
2	Скорее способствует, чем не способствует	48	32,0
3	Скорее не способствует, чем способствует	9	6,0
4	Нет, не способствует	2	1,3
5	Затрудняюсь ответить	3	2,0
	Всего	150	100,0

По мнению большинства опрошенных (58,7 %), возрождение системы ГТО способствует в значительной степени развитию массового спорта в нашей стране. Еще около трети респондентов (32,0 %) отмечают, что комплекс скорее влияет на этот аспект, нежели нет. Лишь два человека из 150 считают, что ГТО не влияет на развитие массового спорта в России.

Другой важный момент, раскрывающий роль программы ГТО в жизни молодого поколения, заключается во влиянии комплекса на личностное развитие молодежи. Проследить мнение респондентов на этот счет можно, обратившись к табл. 4.

Таблица 4

**Распределение ответов на вопрос
«По Вашему мнению, каким образом система ГТО способствует
личностному развитию молодого поколения?»**

№ п/п	Варианты ответов	Кол-во чел.	Доля, в %
1	Все вышеперечисленное	52	34,7
2	Развивает физический потенциал молодежи	40	26,7
3	Мобилизует на достижение поставленных целей и задач	21	14,0
4	Воспитывает силу воли и обеспечивает целеустремленность	15	10,0
5	Затрудняюсь ответить	11	7,3
6	Формирует ценностные ориентации	9	6,0
7	Другое (а именно: «все нет»)	2	1,3
	Всего	150	100,0

Здесь более четверти опрошенных (26,7 %) сказали, что ГТО развивает физический потенциал населения. Еще 14,0 % отметили, что комплекс мобилизует на достижение поставленных целей и задач. Чуть меньше (10,0 %) респондентов выбрали вариант ответа «Воспитывает силу воли и обеспечивает целеустремленность». 6,0 % участвующих в исследовании считают, что данный проект

формирует ценностные ориентации молодого населения. Более трети (34,7 %) опрошенных и вовсе сказали, что комплекс ГТО помогает развиваться по всем вышеперечисленным направлениям. Отсюда следует, что комплекс ГТО и в советский период, и на сегодняшний день – это социально значимый и важный проект, способствующий развитию молодого поколения.

Резюмируя вышесказанное, необходимо сделать вывод, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» и в советское время, и на современном этапе играет важную роль в жизни молодого поколения. Данный комплекс способствует развитию военно-патриотического воспитания населения, является основой массового спорта в стране, а также способствует разностороннему развитию личности.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Старший преподаватель, отличник физической культуры
Р. В. Калашникова

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

Аннотация. Рассматривается важность физической активности для человека, в частности для студента, объясняется необходимость введения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», описываются методы подготовки студентов к сдаче нормативов ГТО.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, ГТО, студент, норматив, физическое воспитание.

PREPARING STUDENTS FOR PASSING THE STANDARDS OF THE SPORTS COMPLEX IS READY FOR WORK AND DEFENSE

Senior Lecture **Raisa Viktorovna Kalashnikova**

Irkutsk State Medical University Irkutsk

Abstract. This article examines the importance of physical activity for a person, in particular, for the student, explains the need to introduce a sports complex “Ready for work and defense”, describes the methods of preparing students for surrender TRP regulations.

Keywords: physical culture, sports, TRP, student, norm, physical education.

В настоящее время важной задачей оздоровления является развитие спорта в стране, а также пропаганда занятий физической культурой среди населения. Как известно, все живые организмы (в том числе и человек) стремятся обеспечить свое достойное существование, потратив при этом как можно меньше жизненных ресурсов и энергии. Данное действие не способствует оздоровлению организма человека, а, наоборот, мешает ему. На каждое движение человек тратит большое количество энергии. Доказано, что при ведении активного образа жизни человеком поддерживается мышечный тонус. При снижении двигательной активности мышцы работают гораздо меньше, в связи с этим им нужно меньше энергии, и со временем они атрофируются. Поэтому длительное ограничение двигательной активности разрушает организм и приводит к ранней нетрудоспособности и увяданию [2].

Считается, что важный период двигательной активности приходится на студенческий возраст, т. е. 16–25 лет. С этим трудно не согласиться, потому что в этом возрасте поддерживается правильный обмен веществ, хорошая работа внутренних органов, происходит активное общение молодежи друг с другом в виде совместных прогулок, активных игр. Однако общеизвестно, что чем моложе организм, тем большее влияние на него оказывают различные факторы. Гиподинамия приводит к необратимым нарушениям многих физиологических процессов. В век развития информационных технологий люди стали меньше двигаться. Гораздо легче заказать товар любого вида по интернету, чем много часов ходить по магазинам. Проще печатать сообщения в социальных сетях, двигая одними только пальцами, чем лично встретиться со своими друзьями и, допустим, пойти вместе на дискотеку. Даже на работе умственный труд практически вытеснил физическую деятельность. Это привело к снижению физических возможностей населения по сравнению с прошлыми годами. Поэтому студенты для сохранения и поддержания своего здоровья нуждаются в обязательных занятиях спортом.

Особое внимание следует уделять студентам первых курсов, так как именно в этот период жизни происходит формирование личности человека, его мировоззрения, убеждений. Очень важно, чтобы человек начал следить за своим организмом как можно раньше. Для этого необходимо воспитать у него правильные представления о спорте. Занятие физической культурой – это не только оздоровительное мероприятие. Оно имеет еще и огромное практическое значение для студента. Физически подготовленному человеку гораздо легче справиться с многими жизненными ситуациями. Навык автоматического выполнения определенных действий поможет на военной службе или в профессиональной деятельности. Однако очень малое число студентов систематически подвергают себя физической нагрузке, что сказывается на их здоровье.

Ранее уровень физической подготовленности молодежи регулярно подвергался обязательным испытаниям. Во времена СССР, когда кончилась Гражданская война, стало очевидным, что требуется повысить обороноспособность страны, чего возможно достичь, обучая молодежь различным военным специальностям. Так возникла программа под названием Всевобуч, которая ознаменовала собой начало всеобщего военного обучения. Она предполагала обязательное введение физической подготовки в количестве 192 ч. Следующим этапом военной подготовки стало введение физкуль-

турно-спортивного комплекса ГТО 11 марта 1931 г., что было логическим продолжением начатой работы. Он состоял из одной ступени (18–35 лет), включавшей 15 видов испытаний. Несколько раз комплекс ГТО претерпевал заметные изменения, но наиболее серьезные перемены были произведены 1 марта 1972 г. Были введены ступени для всех возрастов, уменьшено количество норм, которые стали обязательными для всех учащихся и студентов. В 1991 г. комплекс фактически прекратил свое существование по причине распада СССР. Его вычеркнули из учебных программ и не вспоминали о нем до начала 2000-х гг., когда возникли первые шаги к возрождению ГТО. Указом Президента РФ В. В. Путина от 24 марта 2014 г. № 172 был утвержден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа, направленная на оздоровление населения страны и усовершенствование государственной политики в сфере спорта. ГТО включает подготовку к сдаче и непосредственно сдачу государственных нормативов. Нормативы комплекса ГТО разработаны для граждан Российской Федерации, возрастом от 6 лет и предусматривают 3 уровня, различные по сложности. После сдачи нормативов выдается значок, соответствующий одному из уровней сложности: бронзовый, серебряный или золотой.

ГТО повышает популярность спорта в наше время; увеличивает число людей, которые ведут здоровый образ жизни и активно занимаются спортом; мотивирует граждан Российской Федерации к постоянному самосовершенствованию; предоставляет информацию о грамотной организации самостоятельных тренировок; совершенствует систему воспитания молодежи и развивает массовый спорт. Комплекс ГТО направлен на укрепление здоровья, всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание патриотизма, повышение продолжительности жизни населения.

Возвращение ГТО является обоснованным решением и большинством граждан воспринято положительно. Реализация такого массового спортивного мероприятия способствует прогрессу в развитии российского спорта, продвигает ценности ведения здорового образа жизни. Люди начинают задумываться о внимательном отношении к своей физической форме и своему здоровью. Появляется множество спортивных площадок и клубов, больше возможностей для полезного времяпрепровождения, активного отдыха. Эти площадки и клубы доступны для всех, и теперь при потребности в за-

нятии спортом не нужно тратить огромное количество денег на фитнес-клубы, есть возможность бесплатно улучшить свою физическую форму.

В настоящий момент нормативы ГТО включают 40 различных тестов, однако на любой ступени достаточно выполнить как минимум 8 тестов, чтобы получить значок. Причем иногда дается выбор из нескольких вариантов одного норматива. При сдаче нормативов ГТО обязательно проверяют скоростные и силовые возможности, выносливость, степень гибкости тела. По выбору можно испытать координацию, умение использовать прикладные навыки. Также осуществляется проверка знаний в сфере физической культуры, предусмотренная комплексом ГТО.

Успешную сдачу нормативов обеспечивают регулярные тренировки. Подготовка к выполнению требований комплекса ГТО осуществляется в высших учебных заведениях, общеобразовательных учреждениях, заведениях дополнительного образования, спортивных секциях, а также самостоятельно.

Для тех, кто хочет выполнить нормы ГТО, существуют рекомендации, направленные на оптимизацию двигательного режима. Очень важно ориентироваться на них при планировании ежедневных тренировок для эффективной подготовки к испытаниям. Для желающих дополнительно самостоятельно готовиться к прохождению испытаний, эти рекомендации содержат минимальный объем различных видов двигательной активности, которые развивают физические качества, сохраняют и укрепляют здоровье и включают в себя утреннюю гимнастику, организованные занятия в спортивных кружках, секциях и самостоятельные занятия физической культурой в процессе учебной или трудовой деятельности.

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему физического воспитания молодежи требует пересмотра программ подготовки по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях. Чтобы оптимизировать учебный процесс, необходимо совершенствовать программу обучения. Требуется поиск новых методов работы со студентами, комбинирование их со старыми, но все еще актуальными и эффективными, методиками. В задачи преподавателя входит просвещение студентов, объяснение задач физкультурно-спортивного комплекса ГТО, его значения, а также консультирование по поводу порядка сдачи нормативов ГТО. Преподаватель обязан выявить, какие именно качества следует развить, соответствен-

но скорректировать учебную программу, обеспечить обучаемых заданиями, направленными на улучшение у них тех или иных необходимых навыков, и проконтролировать правильное выполнение этих заданий. Также возможно внедрение определенных форм поощрения для лучших студентов с целью повышения мотивации у обучаемых улучшить свои показатели при сдаче нормативов. Таким образом повысится уровень заинтересованности студентов занятиями спортом.

Преподавателю физической культуры необходимо включать комплексы упражнений для развития физических качеств. Также необходимо ежегодно включать контрольные занятия по сдаче ГТО, чтобы проверить готовность студентов к выполнению тестов комплекса ГТО.

Рассмотрим эффективность применяемых методов на примере Иркутского государственного медицинского университета. В план проведения спортивных мероприятий включены первенство первых курсов по нормативам ГТО (как среди юношей, так и среди девушек), первенство факультетов по нормативам ГТО, а также первенство первых курсов и факультетов по лыжным гонкам.

Проводилось спортивное мероприятие «Первенство первых курсов по нормативам ГТО», участие в котором приняли все юноши основной и подготовительной группы, общее число студентов составило 98 человек. Контрольные нормативы включали следующие испытания:

- поднимание туловища из положения лежа;
- прыжок в длину с места;
- челночный бег;
- подтягивания и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

После прохождения тестирования были получены следующие результаты

Поднимание туловища из положения лежа на золотой значок выполнило 35 человек, что составило 35,7 % от общего числа участников, на серебряный – 34 человека, что составило 34,6 %, на бронзовый – 11 человек, что составило 11,2 % от общего количества участников; **прыжок в длину с места** на золотой значок выполнило 17 человек, что составило 17,3 % от общего числа участников, на серебряный – 19 человек, что составило 19,3 %, на бронзовый – 24 человека, что составило 24,4 % от общего количества участников; **челночный бег** на золотой значок выполнило 11 чело-

век, что составило 11,2 % от общего числа участников, на серебряный – 16 человек, что составило 16,3 %, на бронзовый – 19 человек, что составило 19,2 % от общего количества участников; **подтягивание** на золотой значок выполнило 11 человек, что составило 11,2 % от общего числа участников, на серебряный – 8 человек, что составило 8,1 %, на бронзовый – 13 человек, что составило 13,2 % от общего количества участников; **наклон из положения стоя на гимнастической скамейке** на золотой значок выполнили 14 человек, что составило 14,2 % от общего числа участников, на серебряный – 12 человек, что составило 12,2 %, на бронзовый – 13 человек, что составило 13,2 % от общего количества участников.

Проводя подобные мероприятия, можно делать выводы о том, насколько студенты готовы к сдаче ГТО, а также, какие параметры требуется у них улучшить. Задачей преподавателя также является формирование мотивации у студентов соответствовать нормативам ГТО. Существует большое разнообразие причин, побуждающих людей к выполнению тестов ГТО. Например, наличие значка ГТО у старших членов семьи. В те годы, когда комплекс ГТО был новшеством, значки ГТО были номерные, и их имели право носить только при наличии удостоверения. Иметь значок ГТО считалось очень почетным. Еще одной причиной желания получить значок является получение дополнительных баллов при поступлении в высшее учебное заведение. А для того, кто действительно сильно любит спорт, это просто очередная возможность проявить себя в этой области.

Однако для многих ГТО не является чем-то значимым по причине того, что они не знакомы с содержанием этого комплекса. Люди не осведомлены о том, что это такое, для чего нужно, зачем его сдавать и каким образом это делать. Информированность многих людей в этой области чрезвычайно низкая. Возможной причиной может служить то, что пропаганда с помощью средств массовой информации осуществляется в недостаточной степени. Обычно ученики впервые узнают о комплексе ГТО от преподавателя физкультуры. Современная молодежь большую часть своего времени проводит в Интернете и за просмотром телевизора, соответственно, нужно повышать долю информации о ГТО на различных сайтах и телевизионных каналах, чтобы об этом комплексе узнавало как можно большее количество людей. Необходимо повышать заинтересованность граждан Российской Федерации в сдаче ГТО, побуждать их заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. В таком

случае повысится вероятность того, что население будет более осведомленным в этом вопросе.

Таким образом, не остается сомнений в том, что комплекс ГТО является важным этапом в развитии системы физического воспитания молодежи, способствует внедрению физической культуры и спорта в повседневную жизнь, создает необходимые условия для оздоровления и улучшения физической подготовленности нации. ГТО создает основу для ведения активного образа жизни, ведь если человек понимает значение двигательной активности и привык к систематическим физическим упражнениям еще в юности, то он продолжит заниматься спортом и в зрелом возрасте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента РФ В. В. Путина от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)»
2. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М. : Альфа-М, 2003. 417 с.

АНАЛИЗ КОМПОНЕНТОВ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗОЖ У СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ

Старший преподаватель, аспирант **А. Ю. Колесникова**¹
Заместитель директора, преподаватель **Е. Л. Пантелеева**^{1,2}
Старшая медсестра **И. В. Яскина**³
Студент **А. К. Добровольская**¹
Студент **К. А. Дубынина**¹

¹ *Иркутский государственный университет, Иркутск*

² *Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Иркутска «Дом детского творчества № 5», Иркутск*

³ *ОГБУЗ «Иркутская городская поликлиника № 11», Иркутск*

Аннотация. Рассмотрены социально-психологические факторы, влияющие на формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов Иркутского государственного университета. Выявленные и представленные изменения значений основных параметров и компонентов мотивационно-ценностных отношений могут служить в качестве основы для определения индивидуальных особенностей отношения к здоровью, прогнозирования характера индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности и использоваться при организации личностно-ориентированного физического воспитания студентов.

Ключевые слова: здоровье, мотивационно-ценностное отношение, вредные привычки, культура, здоровый образ жизни, анкетирование, студенты.

ANALYSIS OF BASIC COMPONENTS OF MOTIVATIONAL-VALUE RELATIONS TO HEALTH AT STUDENTS OF THERD FUNCTIONAL GROUP

Senior Lecturer, Postgraduate **Anna YUrevna Kolesnikova**¹
Deputy Director for Educational work, Lecturer **Elena Leonidovna Panteleeva**^{1,2}
Head Nurse **Irina Viktorovna Yaskina**³
Student **Anastasia Konstantinovna Dobrovolskaya**¹
Student **Ksenia Aleksandrovna Dubynina**¹

¹ *Irkutsk State University, Irkutsk*

² *Local budget institution of additional education of the city of Irkutsk
"The House of children's creativity N 5", Irkutsk*

³ *OGBUZ "Irkutsk city polyclinic № 11"*

Abstract. The article deals with the social and psychological factors that influence the formation of Irkutsk State University students motivation and valuable attitude to healthy life-style. The revealed and presented changes in the values of the main parameters and compo-

nents of motivational-value relations can serve as a basis for determining individual characteristics of the attitude to health, predicting the nature of individual physical culture and health activities and be used in organizing a personality-oriented physical education of students.

Keywords: health, motivational value attitude, bad habits, problems, healthy lifestyle, questioning, students.

Введение. Прикладные социологические исследования, посвященные здоровью и образу жизни студентов, содержат убедительные доказательства ухудшения здоровья молодежи с его отрицательной динамикой во время обучения в вузе. В медико-социологических исследованиях выявлены высокие показатели и темпы роста заболеваемости, распространения негативных тенденций в образе жизни студентов [2; 7].

Перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов является всестороннее использование средств физического воспитания как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии, необходимым направлением для укрепления физического состояния студентов, ведущим компонентом здорового образа жизни [3; 5: 6].

Ценности физической культуры связаны с непреходящими жизненными смыслами общества и личности, ценностные отношения которой выступают в качестве моральных принципов ее самоорганизации, саморазвития и самоопределения [11].

Важной задачей воспитания физической культуры студентов является формирование у них интереса и потребности к систематической двигательной активности. Именно эти потребности лежат в основе здорового образа жизни, определяют личностный рост и физическое самосовершенствование молодого человека.

Многочисленные научные исследования свидетельствуют, что реальный объем двигательной активности современного студента не соответствует тем нормативным требованиям, которые обеспечивают полноценное функционирование молодого организма [1; 11].

Однако, несмотря на первостепенную значимость и многочисленность исследований в этом направлении, педагогическая теория и практика остается ориентированной на внешнее воздействие без учета мотивационных потребностей личности, что ослабляет индивидуальность до усредненных форм жизнедеятельности и препятствует результативному развитию ЗОЖ [4].

Поэтому особое значение приобретает создание в образовательном процессе условий для формирования мотивационно-

ценностного отношения к ЗОЖ студенческой молодежи средствами физической культуры.

Методологической основой исследования ценностного отношения к здоровью является концепция субъективных отношений личности [8], согласно которой действия и поступки человека обусловлены сложившейся у него системой субъективных отношений к объектам и явлениям окружающего мира, обеспечивающей продуктивность какой-либо деятельности.

Формирование ценностного отношения к здоровью – комплексный педагогический процесс, и методология его исследования требует системного анализа характеристик изучаемого явления, установления связей между ними, позволяющих рассматривать аспекты этого процесса во взаимосвязи и развитии с раскрытием внутренних противоречий и поиском путей их разрешения и преодоления.

Цель исследования – проанализировать влияние социально-психологических факторов на формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов специальной медицинской группы «А» (3-я функциональная группа) Института филологии, иностранных языков и медиакоммуникации (ИФИЯМ) Иркутского государственного университета (ИГУ).

Методы и организация исследования. В последние годы наблюдается тенденция к снижению уровня здоровья и физического развития студентов, обусловленная ведением нездорового образа жизни, нехваткой объема двигательной активности, ухудшением состояния окружающей среды, низким уровнем санитарно-гигиенической культуры. В связи с этим преподавателями Иркутского государственного университета было решено провести педагогический эксперимент. Его целью было выявить основные организационно-педагогические и психолого-педагогические условия формирования мотивационно-ценностных отношений студентов к здоровому образу жизни за счет внедрения в учебный процесс инновационных технологий.

В ходе проведения педагогического эксперимента с 2016 по 2019 г., в Иркутском государственном университете было выполнено социологическое исследование, в котором участвовали студенты, обучающиеся в Институте филологии, иностранных языков и медиакоммуникации, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (3-я функциональная группа).

В исследовании использовались социологические методы (анкетирование), которые дают возможность определить субъективную оценку (самооценку) состояния здоровья, отношение к ЗОЖ, а также мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом: разработанная нами анкета «Я и мое здоровье»; анкеты-опросники «Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности», «ЗОЖ и вредные привычки».

На начало исследования (октябрь 2016 г.) занятия в специальной медицинской группе «А» посещало 78 человек: из них 69 (88 %) девушек и 9 (11 %) юношей в возрасте 17 (15 %) – 18 (69 %) – 19 (11 %) лет. По завершении исследования (май 2019 г.) – 45 человек: из них 41 (91 %) девушка и 4 (8 %) юноши в возрасте 19 (4 %) – 20 (66 %) – 21 (19 %) год.

В ходе исследования у студентов выявлялись самооценка состояния своего здоровья, отношение к ЗОЖ, а также мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом. Были определены ведущие мотивы физкультурно-спортивной деятельности, выявлено наличие положительных и вредных привычек участников опроса и проведена оценка уровня своей зависимости от этих привычек.

В соответствии с задачами исследования была изучена иерархия жизненных ценностей студентов, на основе которых выделены уровни мотивационно-ценностного компонента ЗОЖ:

- *низкий*, наблюдался у студентов с наиболее дезорганизованным и слабым составом личностной группы мотивов и преобладанием группы мотивов вынужденности, бедными по содержанию группами ценностных ориентаций, профессионально-ориентационными, функционально-рекреационными ценностями, ценность здоровья для них имеет второстепенное значение;

- *ниже среднего*, характеризуется относительно бедным и неустойчивым составом профессиональных и личностных групп мотивов и ценностных ориентаций. В его иерархии преобладает функционально-рекреационная группа ценностей;

- *средний*, отличается усилением мотивации здорового стиля жизни, осознанием значимости здоровья и здорового стиля жизни в социальном, личностном и профессиональном развитии;

- *высокий*, характеризуется высокой степенью сформированности знаний, умений и навыков в организации здоровой жизнедеятельности, мотивации и ценностных ориентаций, лежащих в основе моти-

вационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни, развитию когнитивной, эмоционально-волевой и поведенческой сфер.

На основе ценностных ориентаций, уровня мотивационно-ценностного компонента ЗОЖ были выделены типологические характеристики студентов: *активно-деятельностный, рационально-ориентировочный, индифферентный и пассивный.*

Активно-деятельностный тип – характерен высокий уровень мотивации на здоровый образ жизни. Студенты имеют четкие представления о его организации, профессиональной и личной значимости.

Рационально-ориентировочный тип – характеризуется менее регулярным включением элементов здорового образа жизни в повседневную жизнедеятельность. В системе ценностей доминируют мотивы, способствующие формированию профессионально значимых качеств, снятию психоэмоционального напряжения, повышению умственной и физической работоспособности.

Индифферентный тип – характеризуется отсутствием целенаправленной регуляции двигательной активности. Для них характерна низкая мотивация к здоровому образу жизни и учебной деятельности.

Пассивный тип – характеризуется бедным набором ценностных ориентаций, негативным отношением к здоровому образу жизни. Не сформированы элементарные понятия о гигиене, об использовании комплексов физических упражнений, рациональном питании.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования у студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (3-я функциональная группа), преобладали уровни сформированности мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни *ниже среднего и средний*, которые характеризовались относительно бедным и неустойчивым составом профессиональных и личностных групп мотивов и ценностных ориентаций. По завершении исследования преобладал средний и зарождался высокий уровни сформированности мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни (рис. 1), для которых характерны усиление мотивации здорового стиля жизни, осознание значимости здоровья и здорового стиля жизни в социальном, личностном и профессиональном развитии, сформированность знаний, умений и навыков в организации здоровой жизнедеятельности, мотивации и ценностных ориентаций, лежащих в основе мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни, развитию когнитивной, эмоционально-волевой и поведенческой сфер.

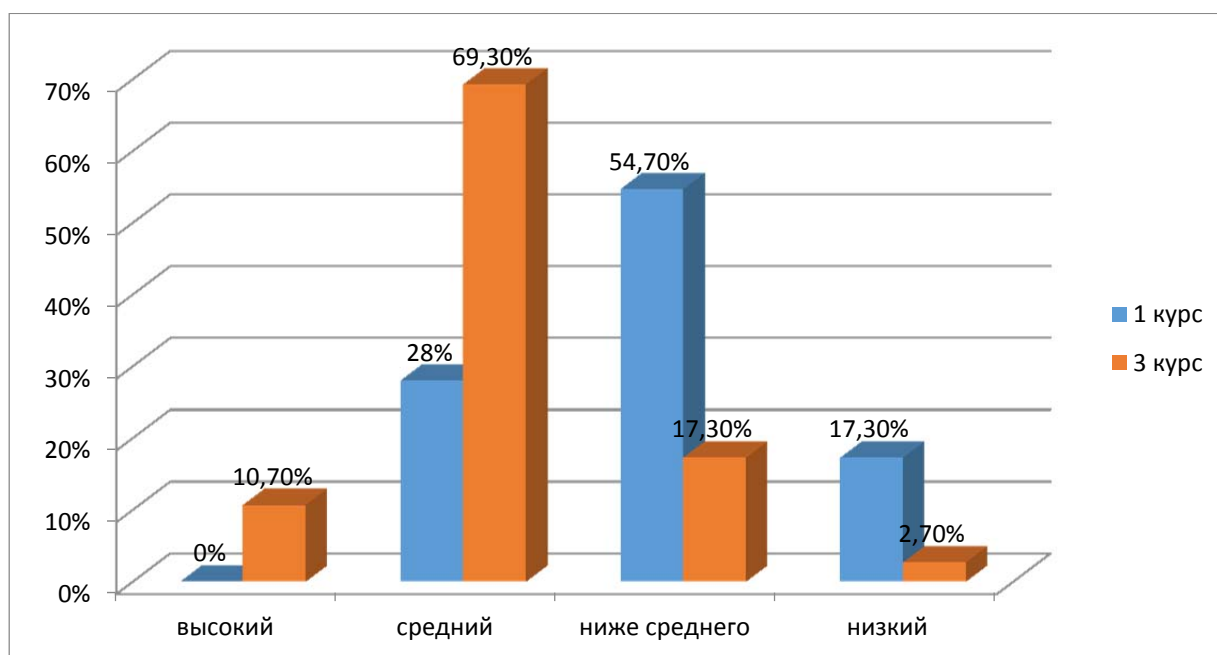


Рис. 1. Изменение уровней мотивационно-ценностного компонента ЗОЖ студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (3-я функциональная группа), в %

На начальном этапе исследования доминировали студенты, отнесенные к индифферентному и рационально-ориентированному типу, что свидетельствовало о низком и среднем уровнях сформированности мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни. Для индифферентного типа характерны низкая мотивация к здоровому образу жизни и упорядочиванию своей жизнедеятельности, а также преобладание ценностей функционально-рекреационной группы, таких как отдых, привлекательность, развлечения. Здоровье ими понимается лишь как отсутствие болезни и физических недостатков. Студенты, относящиеся к рационально-ориентированному типу, характеризовались расширенными, устойчивыми знаниями, представлениями об организации своей жизнедеятельности. Они самостоятельно планировали распорядок дня, определяли необходимый объем физической активности, грамотно составляли рацион питания, повышали уровень физического развития, проявляли навыки использования средств самоконтроля за своим функциональным состоянием. В мотивационно-ценностной сфере отмечалось наличие профессионально-ориентированных ценностей (стрессоустойчивость, работоспособность, интерес к работе), осознавалась значимость здоровья и здорового образа жизни в социальном, личностном, профессиональном развитии.

На завершающем этапе данного исследования увеличилось число студентов активно-деятельностного типа (рис. 2). Для них

были характерны высокий уровень сформированности здорового стиля жизни, мотивационно-ценностное отношение к нему. Они отличались самоорганизованностью и проявляли высокую степень знаний, умений и навыков по организации своей жизнедеятельности с позиции здоровьесбережения; успешно реализовывали индивидуальную программу по физическому самосовершенствованию.

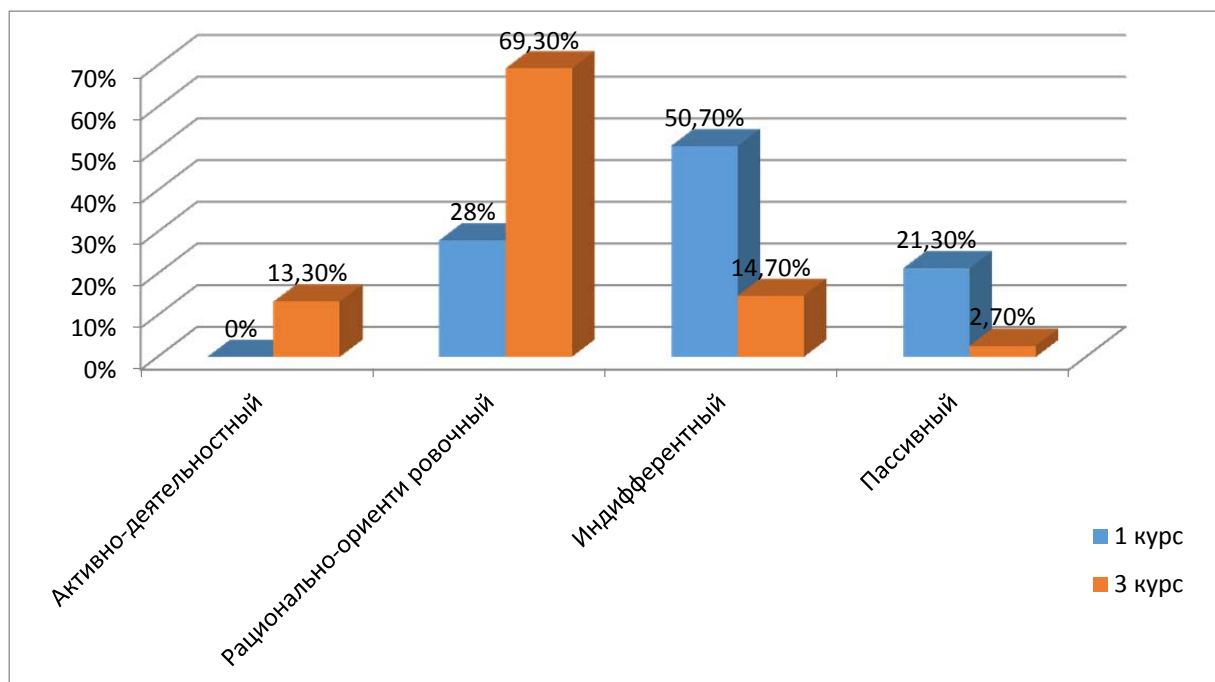


Рис. 2. Изменение развития типологии мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни у студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (3-я функциональная группа), за период эксперимента

Выводы и рекомендации. Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что у студентов наблюдалась тенденция поступательного развития мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Анализ ценностей физической культуры показал, что все они имеют высокую валеологическую значимость, а исследование возрастных особенностей развития мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту выявило динамику и закономерности, в основном совпадающие с динамикой и закономерностями развития мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Выявленные и представленные изменения значений основных параметров и компонентов мотивационно-ценностных отношений могут служить в качестве основы для определения индивидуальных

особенностей отношения к здоровью, прогнозирования характера индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности и использоваться при организации личностно-ориентированного физического воспитания студентов.

Студенчество характеризуется повышенным уровнем риска заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения, поиска дополнительных источников заработков, формированием особых межличностных отношений вне семьи. Но не столько неблагоприятные условия ответственны за ухудшение здоровья, сколько индивидуальный образ жизни студентов, поддерживающий или разрушающий их жизненные силы.

При правильной организации и соблюдении индивидуального стиля жизни, соответствующего научным представлениям о здоровье, т. е. путем формирования здорового образа жизни, возможно сохранение физического, личностного, эмоционального, социального и других компонентов здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гавришова Е. В., Горелов А. А. К вопросу об исследовании мотивации студентов, мотивированных на успех и избегающих неудач, к двигательной активности // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. № 8 (102.) С. 49–51.
2. Германов Г. Н. Методология конструирования двигательных заданий в спортивно-педагогическом процессе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2011. 56 с.
3. Гилев Г. А. Проходовская Р. Ф., Крюков Р. В. Использование средств физической культуры в достижении здорового образа жизни студентов // Физическая культура, спорт, туризм в жизни современной нации : материалы Всерос. науч.-метод. конф. (Иркутск, 23–24 июня 2017 г.) / ФГБОУ ВО «ИГУ». Иркутск : Изд-во ИГУ, 2017. С. 39–41.
4. Колесникова А. Ю., Лебединский В. Ю., Сухина К. В. Особенности формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 3. С. 60–63.
5. Лебединский В. Ю., Койпышева Е. А., Рыбина Л. Д. Физическая подготовленность дошкольников, школьников и студенток Восточной Сибири : монография. Иркутск, 2018. 246 с.
6. Физическая подготовленность и её взаимозависимость от антропометрических показателей у студентов различных функциональных групп здоровья / В. Ю. Лебединский, В. Г. Изатулин, О. А. Карабинская, А. Н. Калягин // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). 2017. Т. 149. № 2. С. 36–39.
7. Медведкова Н. И., Овчинникова В. В. Методика оздоровления студентов творческих специальностей средствами атлетической гимнастики // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 6 (148). С. 163–166.

8. Мясищев В. Н. Психология отношений: избранные психологические труды / ред. А. А. Бодалев. Москва : Институт практической психологии; Воронеж : МОДЭК, 1995. 356 с. (Психологи Отечества).

9. Сухинина К. В., Александрович О. Ю., Кудрявцев М. Д. Особенности показателей физического развития и физической подготовленности у здоровых студентов и у студентов с хроническими заболеваниями // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология : сб. науч. тр. Ялта : РИО ГПА, 2018. Вып. 59. Ч. 4. С. 266–269.

10. Корреляционные взаимосвязи между личностными характеристиками, показателями физической подготовленности у здоровых студентов и студентов с хроническими заболеваниями / К. В. Сухинина, О. Ю. Александрович, А. Ю. Колесникова, А. Н. Павлов, М. Д. Кудрявцев // Человек. Спорт. Медицина. 2019. Т. 19, № 2. С. 69–78.

11. Мотивация учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности / Р. Ф. Проходовская, К. В. Сухинина, А. Ю. Колесникова, С. В. Толстов // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы, тенденции и пути оптимизации : материалы Междунар. науч.-метод. конф. Иркутск, 14 июня 2019 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ». Иркутск : Изд-во ИГУ, 2019. С.113–116.

ИСТОРИЯ И АНАЛИЗ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Студент **Н. Ю. Лимаренко**

Студент **И. Н. Казаков**

Доцент **А. Д. Ацута**

Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутск

Аннотация. Рассматриваются разновидности боевых искусств, их история возникновения, чемпионы в этой области.

Ключевые слова: студенты пятого курса, боевые искусства, чемпионы, спорт.

HISTORY AND ANALYSIS OF MARTIAL ARTS

Student **Nikita Yurievich Limarenko**

Student **Ivan Nikolaevich Kazakov**

Associate Professor **Andrew Dzhanibekovich Atsuta**

Irkutsk state University of Railways, Irkutsk

Abstract. We consider the types of martial arts, their history of origin, and Champions in this field.

Keywords: fifth-year students, martial arts, Champions, sports.

Почему необходимо заниматься на сегодняшний день спортом?

Спорт развивает тело как физически, так и духовно, что приводит к профилактике большого количества заболеваний, улучшению качества жизни. Кроме того, спортивные люди чувствуют себя более уверенно, а значит, более успешны в работе, на учебе и в других ситуациях. Родители все чаще стали задумываться, в какую секцию отдать ребенка и понравится ли она ребенку.

Рассмотрим одну из самых популярных и интересных категорий в спорте.

Боевые искусства – различные системы единоборств и самозащиты преимущественно восточноазиатского происхождения. Раньше развивались как средства ведения рукопашного боя. Сейчас практикуются во многих странах в основном как спортивные упражнения, целью которых является физическое и духовное самосовершенствование [1].

Многие боевые искусства произошли из других; такие как тхэквондо, карате и айкидо являются смесью местных боевых искусств Окинавы, Кэндзюцу и Дзюдзюцу в Японии, а текьен и субак – в Корее.

Единоборства имеют связь с религией и духовностью. Некоторые из них были основаны и распространялись членами религиозной общины.

Сегодня распространено много видов боевых искусств, и каждое из них находит своих поклонников. Уровень популярности некоторых единоборств сильно разнится. Согласно статистическим данным, востребованными в России являются следующие виды боевых искусств:

- 1) боевое самбо;
- 2) рукопашный бой;
- 3) карате;
- 4) ММА, или микс-файт (фри-файт);
- 5) джиу-джитсу;
- 6) самбо;
- 7) муай-тай;
- 8) бокс;
- 9) кикбоксинг;
- 10) тхэквондо [2].

Само собой, в таких видах спорта наиболее высока вероятность получения травм. Рассмотрим статистику получения травм в одном из самых популярных видов спорта в этой категории – боксе.

Самой распространенной травмой у боксеров является травма опорно-двигательного аппарата, которая составляет 66,16 %. Резкое увеличение переломов составляет 18 % от всей патологии опорно-двигательного аппарата спортсменов. Но не стоит забывать и о повреждениях капсульно-связочного аппарата различных суставов, таких как голеностопный, коленный, плечевой и т. д. Ушибы и вывихи составляют 12 %. У боксеров явно наблюдается увеличение количества воспалений слизистых сумок суставов.

Рассмотрим бойцов, которые являются одними из самых известных и интересных.

Фёдор Владимирович Емельяненко (род. 28 сентября 1976 г.) – боец из России, выступающий в ММА в тяжелом и супертяжелом весе, самбист и дзюдоист, в настоящее время представляющий Федерацию боевых искусств Ризина. Обладатель большого количества званий чемпиона мира и чемпиона России в таких дис-

циплинах, как самбо, дзюдо, ММА. Мастер спорта по самбо и дзюдо. Фёдора Емельяненко признают самым лучшим бойцом ММА за всю историю. Он победил в 39 боях из 45.

Андерсон да Силва (род. 14 апреля 1975 г.) – боец по смешанному боевому искусству из Бразилии по прозвищу «Паук». Андерсон в прошлом чемпион UFC в среднем и полутяжелом весах. На его счету самое длинное удержание титула за всю историю UFC, составляющее 2457 дней в период с 2006 по 2013 г. Совершил рекорд в десять защит титула подряд. Также он одержал 16 побед подряд, что тоже является рекордом UFC. Количество побед 34 в 45 боях. Президент UFC Дана Уайт и немалое количество аналитиков ММА называли Сильву самым великим мастером смешанных боевых искусств за все время.

Жорж Сен-Пьер (род. 19 мая 1981 г.) – боец профессионального уровня по ММА, прозванный СМИ «Королем полусреднего веса». Сен-Пьер общепризнан одним из великих бойцов за всю историю смешанных боевых искусств. Жорж дважды зарабатывал звание чемпиона UFC в полусреднем весе, однократный чемпион в среднем весе, провел девять успешных защит титула. В его списке 26 побед в 28 боях.

Мэтью Аллен Хьюз (род. 13 октября 1973 г.) – боец из Америки по ММА в отставке. Является двукратным чемпионом UFC в полусреднем весе. Входит в залы славы UFC и NJCAA. Хьюз во время своего чемпионства проделал серию из 6 победных защит титула (это второй рекорд после Жоржа Сен-Пьера). Является членом Зала славы UFC, добавленным во время выставки UFC Fan Expo вместе с UFC 114. Одержал 45 побед в 54 проведенных боях.

Таким образом, мы видим, что боевые искусства – это очень интересный вид спорта, который укрепляет дух и выносливость. И на наш вопрос, нужно ли заниматься спортом, можно с уверенностью сказать «да». Спорт укрепляет иммунитет, делает нашу жизнь яркой и насыщенной. Но самое главное, что люди, занимающиеся спортом, более устойчивы к вирусным и простудным заболеваниям, так как на сегодняшний день это очень актуально.

ЛИТЕРАТУРА

1. Википедия [Электронный ресурс]. М., 2001-2020. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Боевые_искусства (дата обращения: 02.03.2020).
2. Электронный журнал MMA-fighters [Электронный ресурс]. М., 2011–2020. URL: MMA-fighters.ru (дата обращения: 03.03.2020).

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА У ДЕТЕЙ, ПЕРЕЖИВШИХ ГОРЕ ВСЛЕДСТВИЕ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

Кандидат психологических наук **Ж. Нямаа**

*Монгольский государственный университет науки и технологий,
Улан-Батор, Монголия*

Аннотация. Рассмотрены некоторые проблемы посттравматического стресса у подростков, переживших горе вследствие утраты близкого человека. Представлены результаты исследования выявившего, что смерть близкого человека является одним из факторов риска развития посттравматического стресса у детей подросткового возраста. Отмечается, что центральное место среди последствий посттравматического стресса, обусловленного горем от утраты близкого человека, у детей подросткового возраста занимают такие проявления посттравматического стресса, как навязчивое воспоминание травматических событий и избегание любых стимулов, которые могут напоминать травматические события, а также симптомы стабильных психологических нарушений в виде тревоги, замедления мышления и т. д.

Ключевые слова: посттравматический стресс, утрата близкого человека, горе, подросток.

SOME PROBLEMS OF POSTTRAUMATIC STRESS IN CHILDREN WHO HAVE EXPERIENCED GRIEF AND LOSS OF A LOVED ONE

PhD **Jantsan Nyamaa**

Mongolian State University of Science and Technology, Ulaanbaatar, Mongolia

Abstract. This paper examines the some problems of posttraumatic stress in adolescents who have experienced grief and loss of a loved one. Results of the study revealed that the death of a person is one of the risk factors for posttraumatic stress in adolescents. Our studies have also shown that central to the consequences of posttraumatic stress caused by grief and the loss of a loved one, the adolescents take these manifestations of posttraumatic stress as obsessive remembering of traumatic events and avoiding any stimuli that might remind them of the traumatic events, as well as the symptoms of stable psychological disorders in the form of an anxiety, and thought retardation, and so forth.

Keywords: Posttraumatic Stress, Loss of a Loved One, Grief, Adolescent.

В последние годы проблема посттравматического стресса у детей и взрослых все больше и больше привлекает внимание ученых. В психологии за короткий период успешно выполнено большое количество работ, направленных на изучение разных аспектов

посттравматического стресса: влияние алкоголя на возникновение психотравмы (Г. А. Клам и др.); последствия травматического стресса, связанного с профессиональной деятельностью, у пожарных (Н. В. Тарабрина и др.); телесные повреждения и посттравматические стрессовые симптомы (Ж. И. Биссон и др.); факторы риска развития посттравматического стресса у онкологических больных (О. А. Ворона и др.); особенности жизненной перспективы у ветеранов войны в Афганистане и ликвидаторов аварии на Чернобыльской атомной электростанции (Е. А. Миско и др.); психологические последствия террористических актов (Н. В. Тарабрина); психотравмирующее воздействие террористической угрозы (Ю. В. Быховец и др.); посттравматические симптомы и рак молочной железы (Э. Г. Левин и др.); связи между психотравмой и физической болезнью (С. Б. Норман и др.); травматические события и посттравматический стресс (Ф. К. Шафер и др.); реакция человека и угроза стрессоров (П. П. Шмидт и др.); сексуальное насилие и эффективность психотерапии (Ж. Э. Тейлор и др.); острые стрессовые реакции и самоубийство (Ж. Л. Градус и др.); посттравматические последствия стихийных бедствий (К. Х. Холгерсен и др.) и т. д. [1].

Несмотря на то что во многих странах проводится большое количество исследований в области психологии посттравматического стресса, проблема изучения негативных психологических последствий, возникающих в результате воздействия стрессовых факторов, источником которых являются горе и утрата близкого человека, остается практически неразрешенной, а сведения, содержащиеся в литературе, противоречивыми и несистематизированными.

Проблема посттравматического стресса у детей, переживших горе и утрату близкого человека, относится к числу очень важных и в то же время наименее разработанных проблем современной психологии. Необходимость изучения подобных проблем обусловливается также высоким индексом смертности взрослых среди населения Монголии. По данным ученых, в 2014 г., по сравнению с 2004 г., общая смертность взрослых выросла на 8,12 % [3].

Смерть близкого человека не только для взрослых, но и для детей является сильнейшим травматическим событием. Его последствия были изучены и описаны с начала XX в. Большинство ученых, занимающихся данной проблемой, считают, что у детей, переживших смерть близкого человека, риск возникновения признаков посттравматического стресса прямо зависит от их возраста. Эти последствия для психики ребенка тем более тяжелы, чем в более

позднем возрасте ребенок подвергся этому виду посттравматического стресса. По их мнению, дети начинают понимать смерть как конец жизни начиная с 7 или 8–12 лет [2; 8].

Сходные с вышеизложенными результаты исследования были получены и многими учеными. В их исследовании было установлено, что у большинства детей, переживших горе вследствие утраты близкого человека, отмечаются признаки посттравматического стресса: навязчивое воспоминание травматических ситуаций, упорное избегание любых стимулов, напоминающих пережитые травматические события, чувство нереальности происходящего и повышенная возбудимость [5].

В работе А. Дюрегров перечислены основные последствия посттравматического стресса детей, переживших утрату близкого человека: тревога, яркие воспоминания, печаль, тоска по умершему человеку, гнев, отыгрывание, чувство вины, обвинение себя, чувство стыда, запаздывание развития важных учебных навыков и различные соматические жалобы [6].

На монгольской выборке детей различного школьного возраста до сих пор практически не изучены особенности и психологические последствия посттравматического стресса у детей, переживших горе из-за утраты близкого человека.

В связи с этим мы пытались изучать психологические последствия посттравматического стресса у монгольских детей подросткового возраста, переживших горе и утрату близкого человека. Объектами исследования явились 28 подростков, переживших горе вследствие утраты близкого человека. Средний возраст обследованных подростков составил 15,08 года.

На основании результатов исследований, полученных с помощью полуструктурированного интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей, мы разделили обследованных подростков на контрольную и экспериментальную группы. В контрольную группу вошли подростки, не имевшие травматического опыта, а экспериментальную группу составили подростки, имеющие травматический опыт, вызванный горем в связи с утратой близкого человека. Состав обследуемого контингента подростков представлен в табл. 1.

Таблица 1

Соотношение подростков, имеющих и не имеющих травматического опыта

Испытуемые	Количество испытуемых	Всего
Подростки, не имеющие травматического опыта	10	28
Подростки, имеющие травматический опыт	18	

Из табл. 1 видно, что группа подростков, не имеющих травматического опыта, состояла из 10 человек, а в группу подростков, имеющих травматический опыт, вошли 18 человек. Данные относительно распространенности посттравматического опыта в рассматриваемых нами выборках полностью соответствуют результатам эпидемиологических исследований, опубликованных в других странах [4; 7].

Результаты исследования, проводившегося с помощью интервью для выявления признаков посттравматического стресса, даны в табл. 2.

Таблица 2

Среднегрупповые значения показателей интервью в контрольной и экспериментальной группах

Гр. испытуемых	Критерии интервью					
	Необычный опыт (А)	Навязчивое воспоминание (В)	Упорное избегание (С)	Возрастание напряжения (D)	Посттравматические нарушения (F)	Общая оценка (ОВ)
Кон. гр.	–	0,15	1,23	0,55	0,34	1,56
Экс. гр.	5,68	3,48	5,57	6,88	2,27	12,8

Из табл. 2 видно, что у экспериментальной группы выявлен необычный опыт, связанный с потерей близкого человека: критерий А ($M = 5,68$) (наличие в анамнезе человека травматического эпизода, выходящего за пределы обычного человеческого опыта); критерий В ($M = 3,48$) (навязчивое воспоминание травматической ситуации); критерий С ($M = 5,57$) (избегание любых напоминаний о травматическом случае); критерий D ($M = 6,88$) (постоянные симп-

томы возрастающего напряжения, связанные с пережитыми травматическими событиями); критерий F ($M = 2,27$) (тяжелое эмоциональное состояние, вызвавшее нарушения в таких социально значимых сферах жизнедеятельности, как общение, учеба и т. д.); общая оценка интервью ОВ ($M = 12,8$). Полученный факт также подтверждается сравнением средних показателей у подростков контрольной и экспериментальной групп по критериям и общей оценке полуструктурированного интервью.

На основании результатов, полученных в ходе исследования, можно сказать, что у всех подростков, имеющих травматический опыт, наблюдаются психологические последствия посттравматического стресса разной интенсивности.

Смерть близкого человека – всегда тяжелый удар для подростков. Они часто чувствуют себя глубоко несчастными. Кроме того, подростки становятся апатичными, молчаливыми и теряют интерес к жизни. Можно считать, что подростки, пережившие горе вследствие утраты близкого человека, испытывают не только чувство растерянности, невозможность осмыслить случившееся, но и отрицание случившегося. По нашему мнению, тоска по умершему человеку, мысли о невозвратимости умершего человека могут приводить к навязчивому воспоминанию пережитых детьми подросткового возраста событий. Нельзя исключить того, что подростки, пережившие горе из-за утраты близкого человека, сознательно избегают любых разговоров, игр и событий, которые могут напоминать травматические события.

Неполное формирование многих психологических функций и социальных ролей, а также повышенная чувствительность нервной системы у подростков, переживших горе и утрату близкого человека, несомненно, играют важную роль в появлении признаков их посттравматического стресса. Кроме вышеперечисленных, нельзя исключить и другие многочисленные факторы, влияющие на развитие посттравматического стресса. К ним могут относиться социальное окружение, забота родственников и учителей о подростках, внутрисемейная атмосфера, стили воспитания и т. д.

Обобщая результаты экспериментально-психологических исследований, проведенных на монгольских выборках, можно сделать следующие общие выводы:

1. Смерть близкого человека является одним из факторов риска развития посттравматического стресса у детей подросткового возраста.

2. Центральное место среди последствий посттравматического стресса, обусловленного горем от утраты близкого человека, у детей подросткового возраста занимают такие проявления посттравматического стресса, как навязчивое воспоминание травматических событий и избегание любых ситуаций, которые могут напоминать травматические события.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нямаа Ж. Психологические последствия посттравматического стресса у монгольских и российских детей : дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2011. С. 75–81.

2. Разнадежина Н. А., Якушева Ю. А. Формы и методы работы с детьми, пережившими горе. Сургут : Методический центр развития социального обслуживания, 2013. С. 11.

3. Статистический ежегодник Монголии. Mongolian Statistical Yearbook / под ред.: С. Мэндсайхан, Р. Содхуу, Т. Гантимур, А. Дэмбэрэл, Х. Бажийхуу. Улан-Батор : Мунхийн усэг, 2014. С. 103–130 (на монг. яз.).

4. Boelen P. A., Spuij M. Symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder in Bereaved Children and Adolescents: Factor Structure and Correlates // Journal of Abnormal Child Psychology. 2013. Vol. 41, Iss. 7. P. 1097–1108.

5. Cohen J. A., Mannarino A. P., Deblinger E. Treating Trauma and Traumatic Grief in Children and Adolescents. New York : The Guilford Press, 2006. P. 21.

6. Dyregrov A. Grief in Children. A Handbook for Adults. Gateshead : Atheneum Press, 2008. P. 24.

7. Mannarino A. P., Cohen J. A. Traumatic Loss in Children and Adolescents // Journal of Child and Adolescent Trauma. 2011. Vol. 4, Iss. 1. P. 22–33.

8. Nader K., Salloum A. *Complicated Grief Reactions in Children and Adolescents* // Journal of Child and Adolescent Trauma. 2011. Vol. 4, Iss. 3. P. 233–257.

АВТОМАТИЗИРОВАННАЯ СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРИМЕРЕ СЕКЦИИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Доцент А. Н. Павлов^{1,2}
Студент М. Ф. Мустакимов¹
Студент Г. Д. Миклошевич¹
Студент Ю. А. Прошутин¹

¹*Иркутский государственный университет, Иркутск*

²*Иркутский национальный исследовательский технический университет,
Иркутск*

Аннотация. Рассмотрены предпосылки к автоматизации тренировочного процесса в спортивном ориентировании. Выявлены основные показатели тренировочного процесса, требующие комплексного контроля, и предложены технологические решения для создания системы автоматизированного комплексного контроля тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивная тренировка, спортивное ориентирование, комплексный контроль, автоматизация комплексного контроля, Python, VK API.

AUTOMATED SYSTEM OF CONTROL IN THE TRAINING PROCESS OF UNIVERSITY ORIENTEERING CLUBS.

Senior Lecturer **Andrey Nikolayevich Pavlov**^{1,2}
Student **Mikhail Fidailovich Mustakimov**¹
Student **Gleb Dmitriyevich Mikloshevich**¹
Student **Yuriy Aleksandrovich Proshutin**¹

¹*Irkutsk State University, Irkutsk*

²*Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk*

Abstract. The article considers training in orienteering and analyzes the main indicators necessary for integrated control in the training process. The authors have developed a system for automated control in the training process of university orienteering clubs.

Keywords: sports training, orienteering, integrated control, automation integrated control, Python, VK API.

В современном мире наблюдается тенденция автоматизации работы с целью оптимизации затрат человеческих ресурсов при рутинной работе. Не является исключением и сфера физической куль-

туры и спорта, вопросы автоматизации и цифровизации спортивной отрасли поднимаются на заседаниях совета по развитию физической культуры и спорта при Президенте РФ. Однако, как справедливо отмечают специалисты, программы для занятий физкультурой и спортом зачастую далеки от научных обоснований или узконаправленны [1].

Преодолеть разрыв между создателями программ, веб-сервисов, автоматизированных систем в сфере физической культуры и спорта могут совместные исследования специалистов физической культуры и спорта и специалистов в сфере цифровых технологий, а где, как не в образовательных организациях высшего образования, лучше это сделать. Тем более объектов исследования в студенческом спорте великое множество.

Цель исследования: разработка автоматизированной системы комплексного контроля тренировочного процесса студентов-спортсменов образовательных организаций высшего образования на примере секции спортивного ориентирования.

Задачи:

1. Выявить предпосылки к автоматизации тренировочного процесса в спортивном ориентировании.
2. Изучить требования к комплексному контролю тренировочного процесса в спортивном ориентировании.
3. Разработать технологические решения для создания системы автоматизированного комплексного контроля тренировочного процесса.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, интервьюирование.

Организация исследования

1. Студенческий спорт является мощным фактором воспитательной работы, формирования здоровой активной личности. В то же время, как отмечается в межотраслевой программе развития студенческого спорта, окончание обучения в общеобразовательных организациях и поступление в образовательные организации высшего образования часто является периодом окончания занятий спортом, что обусловлено выбором профессии в сферах, не связанных с физической культурой и спортом, изменением режима жизни и занятости, переходом в новую образовательную среду, удаленностью мест учебы от мест занятий спортом. При этом возраст достижения максимальных спортивных результатов во многих видах

спорта составляет более 18 лет [2]. Не является исключением и спортивное ориентирование.

Так, в рамках работы был проведен анализ списка кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации по спортивному ориентированию на 2020 г., который показал, что в состав кандидатов в сборные команды России по лыжным дисциплинам входит 13 студентов из 24 человек – 54 %, по кроссовым дисциплинам 21 студент из 83 человек – 25 %, по велокроссовым дисциплинам 17 студентов из 34 человек – 50 %. В общей сложности в список кандидатов в сборные команды России по спортивному ориентированию входит 61 студент из 141 человека, 36 % кандидатов в сборные команды страны являются студентами (рис. 1) [3].

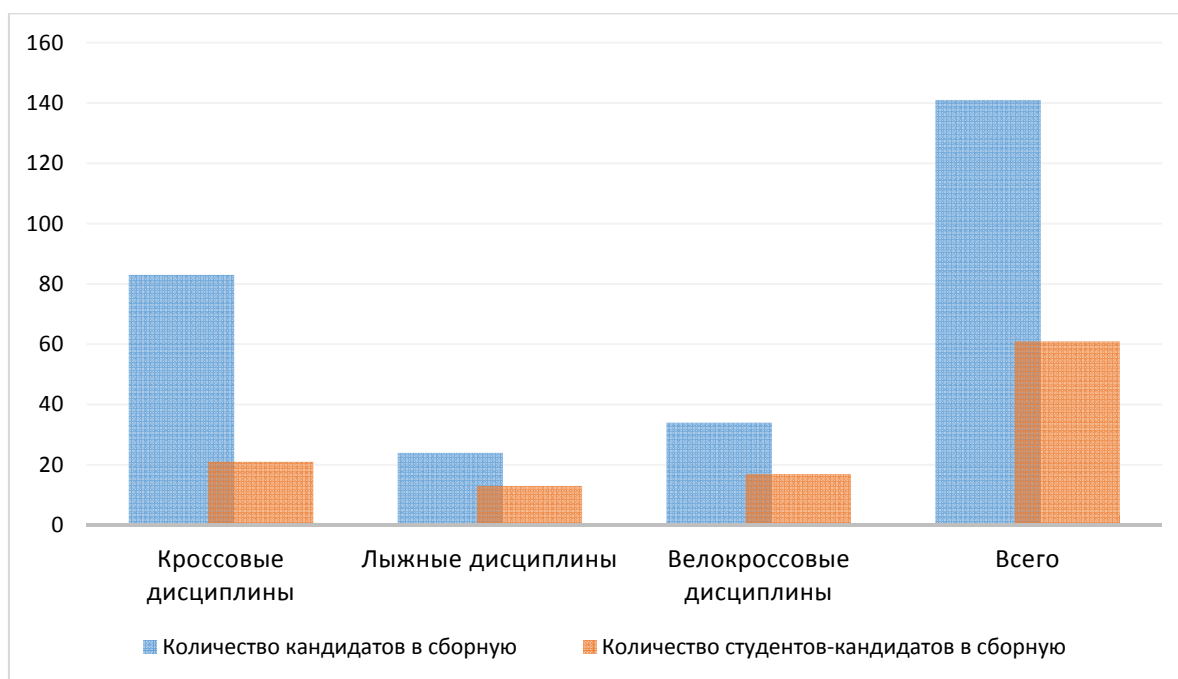


Рис. 1. Количество студентов в списке кандидатов в сборные команды России по спортивному ориентированию на 2020 г.

В ходе исследования было проведено интервью с тренером сборной команды Иркутского государственного университета по спортивному ориентированию, которое дало следующую информацию: в состав сборной команды университета входит 18 спортсменов, из них 1 мастер спорта, 6 кандидатов в мастера спорта, 5 спортсменов 1-го разряда, 4 спортсмена 2-го разряда и 2 спортсмена без разряда (рис. 2). При этом студенты обучаются в 10 учебных подразделениях университета, таких как: геологический факультет, исторический факультет, физический факультет, факультет бизнес-коммуникаций и информатики, географический факультет, Сибир-

ско-американский факультет, психологический факультет, Институт математики и информационных технологий, Институт социальных наук и Педагогический институт.

Два спортсмена ведут подготовку к отборочным соревнованиям в состав спортивной делегации Российской Федерации для участия в Чемпионате мира среди студентов по спортивному ориентированию, который пройдет в Смоленске с 13 по 19 июля 2020 г. В тренировочный процесс данных спортсменов входит не менее 9 тренировок в неделю.

Двенадцать спортсменов ведут подготовку к участию в финальных соревнованиях Всероссийской летней универсиады 2020 г., которые состоятся в г. Екатеринбурге с 6 по 10 июля 2020 г., эти спортсмены проводят от 6 до 9 тренировок в неделю.

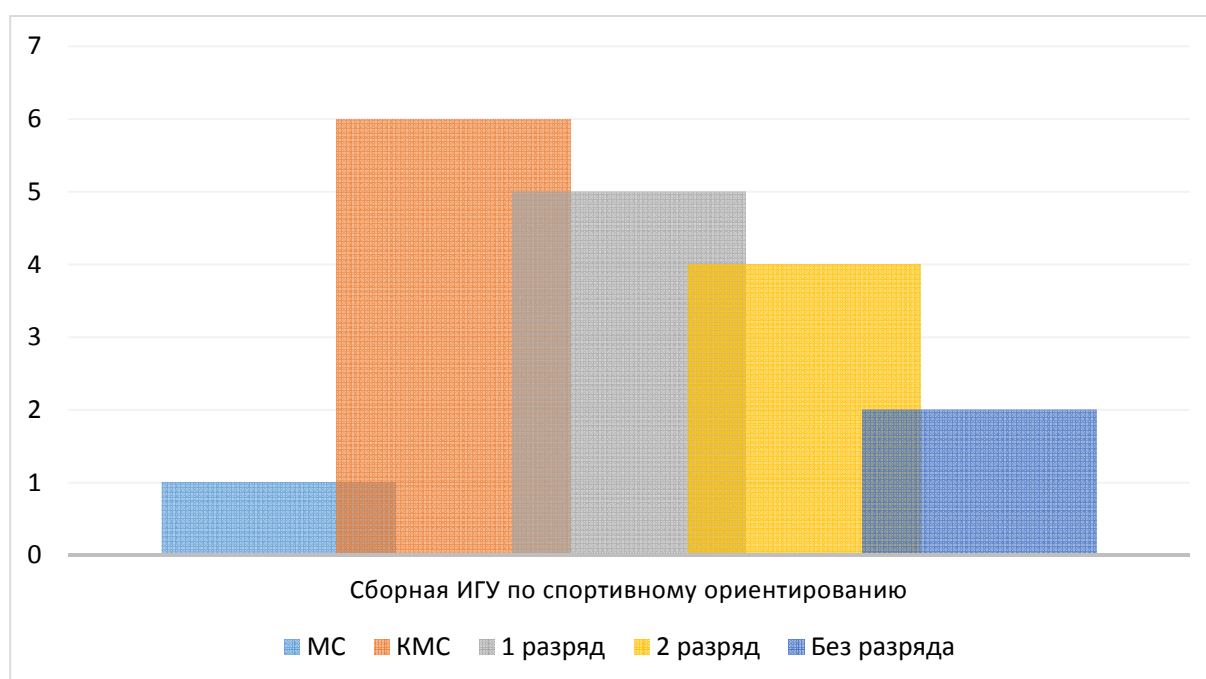


Рис. 2. Спортивная квалификация сборной ИГУ по спортивному ориентированию в 2019/2020 учебном году

Однако несмотря на то, что официально занятия секции спортивного ориентирования проводятся 6 раз в неделю, продолжительность занятий до 3 часов. Максимальное количество тренировочных часов в рамках секционной работы составляет всего 18 часов, что недостаточно для попадания в состав сборной команды России. Для получения необходимого объема нагрузки тренировочные занятия приходится проводить с понедельника по пятницу с 8:00 до 11:00 и с 17:00 до 20:00 и в субботу с 13:00 до 17:00 для того, чтобы была возможность выполнить необходимый объем тре-

нировочной нагрузки всеми спортсменами и не пропускать учебные занятия [4].

В связи с этим тренер не имеет физической возможности посетить все тренировочные занятия, а также некоторым спортсменам приходится сдвигать свои тренировочные занятия на другое время дня и выполнять тренировочную нагрузку самостоятельно по тренировочному заданию, полученному у тренера индивидуально. Данный процесс вызывает большие сложности с систематической регистрацией количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом, таких как количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность, что создает предпосылки для разработки автоматизированной системы комплексного контроля тренировочного процесса студентов – спортсменов секции спортивного ориентирования [5, с. 2]. Реализация данного проекта была поддержана грантом Иркутского государственного университета.

2. Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты) [6, с. 324].

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

В рамках изучения требований к комплексному контролю тренировочного процесса в спортивном ориентировании был проведен анализ требований Федерации спортивного ориентирования России, осуществляющей формирование студенческих сборных команд России.

В качестве основных автоматизированная комплексная система контроля должна выполнять следующие функции:

- индивидуальный учет посещаемости;
- общий журнал посещаемости курса спортивного совершенствования;
- ежедневное информирование тренера о посещаемости тренировочных занятий;

- возможность загрузки индивидуального тренировочного плана в систему;
- выдача индивидуального тренировочного плана системой на каждом занятии;
- сбор информации о выполнении количественных характеристик тренировочного занятия;
- формирование месячного индивидуального дневника спортсмена по форме, установленной Федерацией спортивного ориентирования России;
- формирование годового индивидуального дневника спортсмена по форме, установленной Федерацией спортивного ориентирования России.

По итогам исследования были определены основные этапы разработки автоматизированной системы комплексного контроля и сформулированы ожидаемые результаты (табл.)

Таблица

Основные этапы и ожидаемые результаты

№ п/п	Содержание этапа	Ожидаемые результаты	Срок выполнения
1	Анализ научно-методической литературы	Публикация научной статьи с описанием основного функционала автоматизированной комплексной системы контроля	Май – июнь 2019
2	Разработка и запуск первой версии системы контроля	Внедрение функции индивидуального учета посещаемости	Август – сентябрь 2019
3	Разработка функции ведения общего журнала посещаемости курса спортивного совершенствования	Функция ведения общего журнала посещаемости курса спортивного совершенствования внедрена, запущено ежедневное информирование тренера о посещаемости тренировочных занятий	Сентябрь 2019
4	Разработка функции загрузки индивидуального тренировочного плана спортсменов в систему	Автоматизированная комплексная система контроля выдает индивидуальное тренировочное задание на каждом занятии	Октябрь – ноябрь 2019
5	Разработка функции сбора информации о выполнении количественных характеристик тренировочного занятия	Автоматизированная комплексная система контроля собирает информацию о выполнении количественных характеристик тренировочного занятия и формирует на его основе месячный дневник спортсмена	Декабрь 2019 – март 2020

№ п/п	Содержание этапа	Ожидаемые результаты	Срок выполнения
6	Сбор научных данных об эффективности комплексного контроля в условиях курса спортивного совершенствования в образовательных организациях высшего образования при использовании автоматизированной комплексной системы контроля	Публикация результатов научно-исследовательской работы в научно-теоретическом журнале «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта», входящем в перечень рецензируемых научных изданий ВАК	Апрель – май 2020

3. В качестве технологического решения для создания системы автоматизированного комплексного контроля тренировочного процесса было принято решение создать чат-бот, который поэтапно выдает задания спортсмену во время тренировки, собирает информацию о выполненных упражнениях, а также систематизирует данные для удобного анализа тренером. В таком случае нет нужды тратить часы ежедневно на выдачу заданий каждому спортсмену. Достаточно составить план тренировок на месяц, программа же сама будет подстраивать его с учетом выполнения студентом предыдущих упражнений. Останется только исследовать данные по каждому подопечному при составлении нового тренировочного плана.

В настоящее время программный комплекс состоит из нескольких взаимосвязанных между собой модулей-программ, реализованных на языке Python и общающихся между собой посредством очереди сообщений RabbitMQ. Для работы с социальной сетью «ВКонтакте» используется библиотека vk_api. В настоящее время имеется возможность общаться с чат-ботом только во «ВКонтакте», однако в системе заложен потенциал для перехода на альтернативные способы взаимодействия с пользователем, такие как мессенджеры (Telegram, WhatsApp, Viber), приложения на iOS и Android, а также Web-приложение.

С 16 марта разработка автоматизированной системы комплексного контроля перешла на последний этап – сбор научных данных.

ЛИТЕРАТУРА

1. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта при Президенте Российской Федерации [Электронный ресурс] : протокол заседания совета от 27.03.2019 // Официальный сайт Президента Российской Федерации. URL: <http://kremlin.ru/events/councils/by-council/8/60152>
2. Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта [Электронный ресурс] : приказ Минспорта России от 27.11.2019 № 981/1321 // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России [Электронный ресурс]. URL: <https://rufso.ru/sbornaya/>
4. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование (лыжные дисциплины)» / В. С. Близневская, А. Ю. Близневский, С. В. Худик, А. А. Худик. М., 2018. 216 с.
5. Павлов А. Н., Прошутин Ю.А. Автоматизация комплексного контроля в условиях курса спортивного совершенствования по спортивному ориентированию в образовательных организациях высшего образования // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы, тенденции и пути оптимизации : материалы Междунар. науч.-метод. конф. Иркутск, 14 июня 2019 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ». Иркутск : Изд-во ИГУ, 2019, с 99–102.
6. Гелецкий В. М. Теория физической культуры и спорта : учеб. пособие / Сиб. федер. ун-т ; [сост. В. М. Гелецкий]. Красноярск : ИПК СФУ, 2008. 342 с.

**КОМПЛЕКС МЕР ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРИМЕРЕ
СЕКЦИИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ
ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Доцент **А. Н. Павлов**^{1,2}
Старший лаборант **И. С. Братцев**¹

¹*Иркутский государственный университет, Иркутск*

²*Иркутский национальный исследовательский технический
университет, Иркутск*

Аннотация. Рассмотрены предпосылки к повышению результативности секций спортивного ориентирования. Выявлены основные точки роста и предложен комплекс мер для повышения результативности спортивных секций образовательных организаций высшего образования.

Ключевые слова: межотраслевая программа развития студенческого спорта, спортивная секция, спортивное ориентирование.

**SET OF MEASURES FOR IMPROVING THE RESULTS OF UNIVERSITY
ORIENTEERING CLUBS ON THE EXAMPLE OF ORIENTEERING CLUBS
OF THE IRKUTSK STATE UNIVERSITY**

Assistant Professor **Andrey Nikolayevich Pavlov**^{1,2}
Senior Laboratory Assistant **Ivan Sergeevich Brattsev**¹

¹*Irkutsk State University, Irkutsk*

²*Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk*

Abstract. The article discusses the prerequisites for improving the performance of university orienteering clubs. The authors have developed a set of measures for improving the results of university orienteering clubs

Keywords: interdisciplinary student sports development program, orienteering, orienteering clubs.

В настоящее время студенческий спорт развивается в двух базовых направлениях:

1) как часть массового спорта, включающая систему всероссийских, окружных, региональных, городских и локальных (на уровне образовательных организаций) массовых физкультурных и

спортивных мероприятий, а также систематическую физкультурную, спортивную и оздоровительную работу со студентами образовательных организаций высшего образования;

2) как часть спорта высших достижений, включающая отбор и подготовку спортивного резерва из числа студентов для участия на всемирных зимних и летних универсиадах, а также спортивных мероприятиях Международной федерации студенческого спорта (FISU) [1, с. 8].

Существующая система всероссийских студенческих физкультурных и спортивных мероприятий предусматривает проведение многоэтапных мероприятий, таких как всероссийские летняя и зимняя универсиады. В программу универсиад включены соревнования по 16 видам спорта, при этом единственным видом спорта, включенным в программу обеих универсиад, является спортивное ориентирование [2].

Анализ списка участников соревнований по спортивному ориентированию всероссийских универсиад как соревнований наивысшего уровня в массовом студенческом спорте указывает на то, что все члены студенческих сборных команд России, участвующих во всемирных зимних и летних универсиадах, представляют свои образовательные организации высшего образования на всероссийских универсиадах. Данный факт предъявляет достаточно высокие требования к студенческим секциям спортивного ориентирования как в части проведения тренировочного процесса, так и в части его совмещения с освоением образовательных программ высшего образования.

Цель исследования: разработка комплекса мер для повышения результативности спортивных секций образовательных организаций высшего образования на примере секции спортивного ориентирования Иркутского государственного университета.

Задачи:

1. Выявить предпосылки к разработке комплекса мер для повышения результативности секции спортивного ориентирования.
2. Изучить нормативно-правовые документы, предъявляющие требования к спортивным секциям.
3. Разработать комплекс мер для повышения результативности секции спортивного ориентирования.

Метод исследования: анализ научно-методической литературы.

В 2017 г. в Иркутском государственном университете было положено начало развитию нового вида спорта – спортивного ори-

ентирования. Иркутский государственный университет сразу стал флагманом развития спортивного ориентирования среди студентов, начав организовывать студенческие соревнования по спортивному ориентированию. Данную инициативу подхватили многие образовательные организации высшего образования, и на текущий момент ежегодно проводятся открытые первенства Иркутского государственного университета, Иркутского национального исследовательского технического университета, Иркутского государственного университета путей сообщения, Байкальского государственного университета, Иркутского государственного аграрного университета имени А. А. Ежевского, а также Спартакиада образовательных организаций высшего образования Иркутской области по кроссовым и лыжным дисциплинам спортивного ориентирования.

В 2018 г. на Всероссийских соревнованиях «Сибирский азимут» в п. Шушенское Красноярского края победительницей среди женщин стала Холомянская Мария – студентка факультета сервиса и рекламы ИГУ, выполнив разряд мастера спорта России. Мария стала первой женщиной в Иркутской области, выполнившей разряд мастера спорта, тем самым навсегда вписав свое имя и сборную команду Иркутского государственного университета в историю спортивного ориентирования Иркутской области.

В июле 2019 г. команда университета приняла участие в первом в истории ориентирования первенстве Европы среди студентов, которое проходило в г. Оломоуц, Чехия. Университет в соревнованиях в Чехии представляли Разаренов Илья и Холомянская Мария. В соревнованиях приняли участие спортсмены из 50 университетов 19 стран, среди которых ведущие вузы Англии, Франции, Германии, Бельгии, Швейцарии и многих других стран. Спортсмены ИГУ заняли 7-е место в смешанной эстафете.

На начало 2019/20 учебного года в команду университета по спортивному ориентированию вошли представители многих учебных подразделений университета, таких как: геологический факультет, исторический факультет, физический факультет, факультет сервиса и рекламы, географический факультет, Сибирско-американский факультет, Институт математики, экономики и информатики, Институт социальных наук и Педагогический институт.

За три года работы команда Иркутского государственного университета стала безусловным лидером студенческих соревнований Иркутской области как в кроссовых, так и в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования. Победа в соревнованиях

спартакиады образовательных организаций высшего образования Иркутской области дает право на участие в финальных соревнованиях всероссийских универсиад. На текущий момент сборная ИГУ дважды принимала участие в финальных соревнованиях универсиады по лыжным дисциплинам. В 2018 г. в Свердловской области команда ИГУ заняла 14-е место из 21 команды и в 2020 г. в Красноярском крае 19-е место из 29 команд. Нельзя не отметить, что данные результаты не выглядят впечатляющими, что требует поиска путей повышения результативности сборной команды университета.

В рамках исследования был проведен анализ списка участников VI Всероссийской зимней универсиады 2020 г. по спортивному ориентированию, в соревнованиях приняли участие 71 женщина и 78 мужчин.

Из них 1 мастер спорта международного класса, 45 мастеров спорта, 59 кандидатов в мастера спорта, 20 спортсменов 1-го разряда, 12 спортсменов 2-го разряда и 12 спортсменов 3-го разряда (рис. 1).

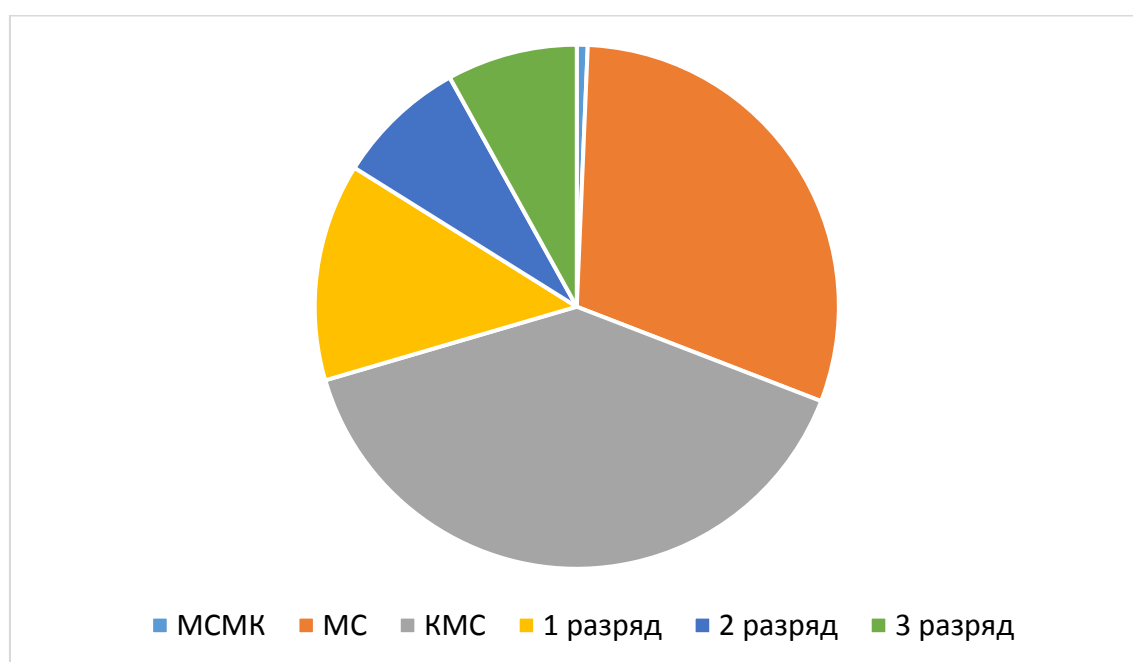


Рис. 1. Спортивная квалификация участников VI Всероссийской зимней универсиады 2020 г. по спортивному ориентированию.

Наибольшее количество участников имеют спортивную квалификацию «кандидат в мастера спорта» и «мастер спорта». В соответствии с федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» по каждому виду спорта, внесенному во Всероссийский реестр видов спорта, устанавливаются фе-

деральные стандарты спортивной подготовки, обязательные при разработке и реализации программ спортивной подготовки. Данные стандарты предназначены для обеспечения единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации и содержат требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки, нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта [3].

Так, типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» устанавливает соответствие спортивных разрядов и званий, а также количества тренировочных часов и занятий на различных этапах спортивной подготовки в спортивном ориентировании (рис. 2).

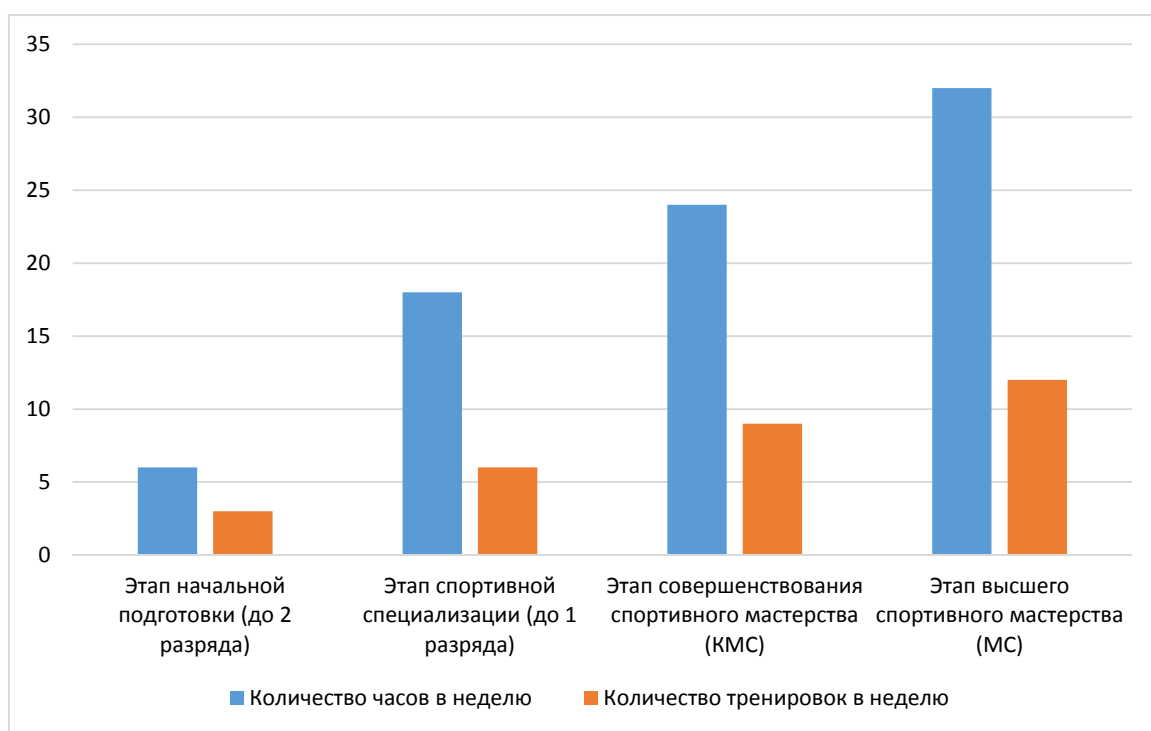


Рис. 2. Нормативы количества тренировочных часов и занятий на этапах спортивной подготовки в спортивном ориентировании

Устанавливается следующий режим тренировочной нагрузки для кандидата в мастера спорта: 6–10 тренировок в неделю общей продолжительностью 24–28 часов; для мастера спорта: 10–12 тренировок в неделю общей продолжительностью не менее 32 часов [4].

В федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Иркутский государственный университет» спортивные секции ведут свою деятельность на основе рабочих программ элективных дисциплин по физической культуре и спорту вне основного расписания учебных занятий по расписанию спортивных секций. Занятия секции спортивного ориентирования проводятся 6 раз в неделю, продолжительность занятий до 3 часов. Максимальное количество тренировочных часов в рамках секционной работы составляет всего 18 часов, что, безусловно, является недостаточным для подготовки спортсменов, способных показывать высокие результаты на студенческих соревнованиях всероссийского уровня и тем более попадать в студенческие сборные команды России для участия в международных соревнованиях FISU.

Анализ изучаемого вопроса позволил сформулировать следующие проблемы:

- ориентация секционной работы в образовательных организациях высшего образования на «среднего студента», т. е. отсутствие в процессе работы направленности подготовки на участие в студенческих соревнованиях всероссийского уровня;

- сложность построения тренировочного процесса таким образом, чтобы каждый студент-спортсмен мог выполнить запланированный объем тренировочной нагрузки и учебной нагрузки по образовательной программе на фоне удаленности расположения учебных подразделений от мест занятия спортом;

- большой объем тренировочной нагрузки студентам-спортсменам приходится выполнять самостоятельно по тренировочному заданию, полученному у тренера индивидуально, что вызывает большие сложности с систематической регистрацией количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом, таких как количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность.

Оптимальным выходом из сложившейся проблемной ситуации является реализация следующего комплекса мер:

- перехода ведущих спортсменов сборной команды университета на занятия по программам спортивной подготовки в организации, осуществляющие спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (центры спортивной подготовки, спортивные школы, спортивные

школы олимпийского резерва), либо создания подразделения, реализующего программы спортивной подготовки внутри образовательной организации;

– совместного использования спортивной инфраструктуры образовательных организаций высшего образования и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, с целью преодоления отрыва мест учебы от мест занятия спортом;

– разработки автоматизированной системы комплексного контроля тренировочного процесса по спортивному ориентированию для студентов-спортсменов образовательных организаций высшего образования [5].

Данный комплекс мер целиком согласуется с положениями Межотраслевой программы развития студенческого спорта, рекомендованной для образовательных организаций высшего образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта [Электронный ресурс]: приказ Минспорта России от 27.11.2019 № 981/1321 // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт Российского студенческого спортивного союза [Электронный ресурс]. URL: <https://studsport.ru/>

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>.

4. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование (лыжные дисциплины)» / В. С. Близневская, А. Ю. Близневский, С. В. Худик, А. А. Худик. М., 2018–216 с.

5. Павлов А. Н., Прошутин Ю. А. Автоматизация комплексного контроля в условиях курса спортивного совершенствования по спортивному ориентированию в образовательных организациях высшего образования // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы, тенденции и пути оптимизации: материалы Междунар. науч.-метод. конф. Иркутск, 14 июня 2019 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ». Иркутск: Изд-во ИГУ, 2019. С. 99–102.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФИЛЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Кандидат медицинских наук **И. А. Пермяков**
Профессор, кандидат педагогических наук **В. А. Уваров**
Доцент, кандидат исторических наук **В. Н. Симонов**
Старший преподаватель **Ю. Н. Гуров**
Преподаватель **А. М. Комаров**
Преподаватель **С. С. Рожнев**

*Московский государственный университет
им. М. В. Ломоносова, Москва*

Аннотация. Проводится сравнительный анализ миофасциограмм, характеризующих мышечный тонус скелетных мышц студентов, занимающихся различными видами спорта.

Ключевые слова: мышечная группа, студенты, миофасциограмма, виды спорта.

STUDY OF THE SKELETAL MUSCLE PROFILE OF STUDENTS INVOLVED IN VARIOUS SPORTS

Candidate of Medical Sciences **Igor Aleksandrovich Permyakov**
Candidate of Pedagogical Sciences, Professor **Vladimir Avtonomovich Uvarov**
Candidate of Historical Sciences, Associate Professor **Vyacheslav Nikolaevich Simonov**
Senior Teacher **Yuriy Nikolaevich Gurov**
Teacher **Andrey Mihailovich Komarov**
Teacher **Stanislav Sergeevich Rozhnev**

Lomonosov Moscow State University, Moscow

Abstract. A comparative analysis of myofasciograms characterizing the muscle tone of the skeletal muscles of students involved in various sports is carried out.

Keywords: muscle group, students, myofasciogram, sports.

*Часть работы выполнена при поддержке РФФИ,
грант № 18-013-01171/20*

Любой вид спорта, связанный с двигательной активностью, предполагает специфическое распределение напряжений мышечных групп, что неизбежно приводит к формированию особого про-

филя тонусов отдельных скелетных мышц, закрепляющегося развитием «мозаичной» гипертрофии. При этом гипертрофия одних мышечных групп может сопровождаться «относительной мышечной недостаточностью» других мышц. У спортсменов, занимающихся определенным видом спорта, формируется «мышечный профиль» в соответствии с характером упражнений, интенсивностью работы при их выполнении, объемом (продолжительностью) работы тренировочных нагрузок данного вида спорта. Каждый вид спорта формирует определенный рисунок соотношений опорно-двигательного аппарата (ОДА). Для изучения мышечного тонуса был применен метод миофасциографии (МФГ) [2]. Он основан на графическом представлении мышечного тонуса вдоль позвоночного столба на основе данных о регуляторной активности соответствующих позвоночно-двигательных сегментов (ПДС). Активность ПДС оценивается путем аппроксимации значений электропунктурной диагностики (ЭПД) на позвоночный столб по алгоритму, представленному в изобретении [2]. Использование метода ЭПД и миофасциографии у спортсменов представлено в публикациях [1; 4]. Суть изобретения заключается в аппроксимации значений электропроводности в биологически активных точках (БАТ) по Накатани к позвоночно-двигательным сегментам, из которых осуществляется иннервация мышечной системы.

В нашей работе этот метод использовался для проведения сравнительного анализа миофасциограмм студентов, занимающихся в различных спортивных группах. В обследовании участвовало 111 юношей 1-го курса различных факультетов, занимающихся в рамках учебного процесса (2 раза в неделю по 2 часа), отдавших предпочтение определенному виду спорта (легкая атлетика – 46 человек, футбол – 49, бокс – 36, гимнастика – 14 и плавание – 9 человек).

При сравнительном анализе средних значений миофасциограмм выявлено наличие достоверных отличий некоторых отделов МФГ у занимающихся различными видами спорта.

На рисунке представлены графики средних значений миофасциограмм студентов, занимающихся в различных физкультурно-спортивных группах. По оси абсцисс ПДС с нумерацией позвонков C I-CVII – шейный отдел, Th I-ThXII – грудной, LI-LV – поясничный и SI-CV – крестцовый отделы. По оси ординат – состояние активности ПДС. Графические линии выше пунктирных линий (границы нормы) указывают на гипертонус или гипертрофию, а ниже – гипотонус или гипотрофию мышц, иннервируемых обозначенными ПДС.

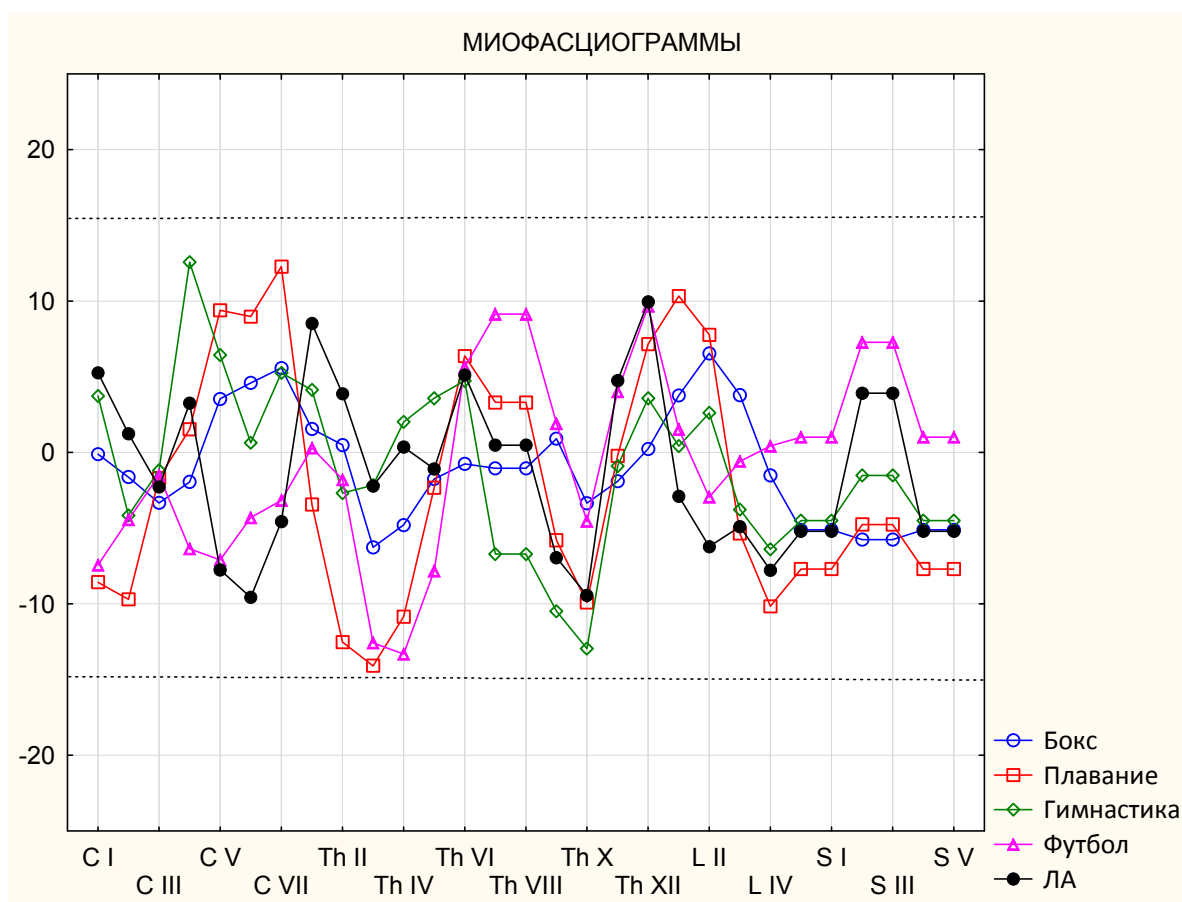


Рис. Средние значения миофасциограмм студентов, занимающихся различными видами спорта

Данные сравнительного анализа миофасциограмм (фрагмент) студентов из различных спортивных групп по *t*-критерию представлены в таблице.

Таблица 1

Фрагмент сравнительного анализа миофасциограмм боксеров (1) и футболистов (2)

	C IV	C V	C VI	C VII	Th I	Th IV	Th VII	Th VIII	Th XII	S III
Mean 1	-1,95	3,54	4,60	5,58	1,57	-4,79	-1,05	-1,05	0,23	-5,76
Mean 2	-6,36	-7,09	-4,30	-3,17	0,30	-13,32	9,13	9,13	9,67	7,28
t-value	1,020	2,613	2,259	1,991	0,325	2,185	-2,294	-2,294	-2,218	-2,945
p	0,311	0,011	0,027	0,050	0,746	0,032	0,024	0,024	0,029	0,004

* жирным шрифтом выделены достоверные отличия активности ПДС

При сравнении полученных данных можно отметить в основном схожую картину мышечного тонуса у всех обследуемых студентов. Наиболее выраженные отличия можно отметить между боксерами и легкоатлетами. Мышечный тонус в шейном отделе достоверно выше у боксеров, в нижнегрудном и в поясничном отделе

тонус выше у легкоатлетов. Однотипные достоверные отличия выявлены между группой боксеров и футболистов. Это подтверждается нашими исследованиями на изменение мышечного тонуса после физических нагрузок (степ-тест и бег на 3000 м) именно в отделах, иннервируемых из отделов позвоночного столба групп мышц, наиболее задействованных при данных нагрузках, т. е. мышц верхних и нижних конечностей [3; 5; 6]. У боксеров, безусловно, в большей степени задействованы мышцы верхних конечностей. Вместе с этим достоверные отличия в шейном отделе выявлены у боксеров и гимнастов (у гимнастов тонус выше, а в нижнегрудном ниже, чем у боксеров). Также высокие значения мышечного тонуса в нижнешейном отделе отмечаются у пловцов, наиболее выраженные отличия у этих студентов с группой футболистов, что абсолютно естественно.

Данная методика позволяет выявить отличия в профиле мышечного тонуса вдоль позвоночного столба у студентов, занимающихся различными видами спорта. При создании эталонного профиля миофасциограммы определенного вида спорта, представленный метод можно будет использовать при организации индивидуального подхода к тренировочному процессу студентов, разработке конкретных рекомендаций и подборе комплекса упражнений для развития определенной групп мышц. Также данный метод может являться дополнительным прогностическим критерием для выбора наиболее оптимального вида физкультурно-спортивной деятельности студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инновационный метод количественного определения и коррекция функционального состояния миофасциальных меридианов спортсменов. / Г. А. Бобков [и др.] // Вестник спортивной науки. 2014. № 4. С 48–53.
2. Бубновский С. М., Бобков Г. А., Пермяков И. А. Способ диагностики функционального состояния мышц сегментов позвоночника. Авт. свидетельство на изобретение № 2424766.
3. Пермяков И. А. Электропунктурная диагностика – для объективной оценки динамики мышечного тонуса при физической нагрузке у студентов юношей 17–18 лет // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе : материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании (31 января – 1 февраля 2019 г.). М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2019. С. 187–189.
4. Пермяков И. А. Возможности электропунктурной диагностики при исследовании морфофункционального состояния и мышечного тонуса студентов // Физическая культура, спорт, наука и образование : сб. тр. Всероссийской науч-

но-методической конференции, посвященной 85-летию кафедры физического воспитания и спорта МГУ имени М. В. Ломоносова. М. : Изд-во Московского университета, 2019. с. 89–94.

5. Пермяков И. А. Электропунктурная диагностика для оценки состояния костно-мышечной системы студентов до и после физической нагрузки // Эколого-физиологические проблемы адаптации : материалы XVIII Всероссийского симпозиума с международным участием. Сочи, 26–28 июня 2019 г. Москва: РУДН, 2019. С. 178–180.

6. Пермяков И. А., Симонов В. Н. Новые подходы к объективной оценке динамики мышечного тонуса у студентов до и после бега на выносливость // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. 14–15 мая 2019 г. М. : Издательство ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова». С. 700–703.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Кандидат педагогических наук, профессор **Р. Ф. Проходовская**
Кандидат биологических наук, доцент **К. В. Сухинина**

Иркутский государственный университет, Иркутск

Аннотация. Рассмотрена двигательная активность как фактор формирования и сохранения здоровья студентов. Обращается внимание на роль кафедр физического воспитания в сохранении будущего потенциала общества – здоровья молодежи.

Ключевые слова: двигательный режим, малоподвижный образ жизни, мышечные нагрузки, адаптационные процессы, функциональное состояние, физиологические резервы, здоровье.

PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL MANIFESTATIONS OF HEALTH PROBLEMS

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor **Raisa Fedorovna Prokhodovskaya**
Associate Professor, Candidate of Biological Sciences **Ksenyia Viktorovna Sukhinina**

Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract. A new understanding of the role of the departments of physical education in the preparation of the scientific potential of society put into focus the health problem of students which are relevant in modern socio-economic conditions. The problem of health and physiological processes in various organs are observed only with systematic physical exercises and physical activity.

Keywords: motor mode, sedentary lifestyle, muscle loads, adaptation processes, functional state, physiological reserves, health.

Ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что активный двигательный режим является одним из эффективных средств устранения неблагоприятного влияния нервно-эмоционального напряжения, укрепления здоровья и обеспечения высокого уровня умственной работоспособности [1]. Известны сведения о благоприятном действии адекватных мышечных нагрузок на различные системы организма человека, которые приводят к регуляторным, морфофункциональным и биохимическим изменениям. Последние способствуют увеличению функциональных резервов организма и по-

вышению неспецифической сопротивляемости к различным неблагоприятным факторам окружающей среды.

Анализ адаптационных возможностей (определение уровня функционирования систем организма, состояния регуляторных механизмов и функциональных резервов) является одним из обязательных условий оценки функционального состояния, уровня здоровья. Адаптация рассматривается как многоуровневое образование, включающее физиологический, психологический (субъективные показатели и объективные характеристики психических процессов) и другие уровни ее проявления [2].

Выполнение любой деятельности характеризуется определенным уровнем напряжения регуляторных механизмов и находит отражение в различных вегетативных характеристиках [1]. Контроль за состоянием вегетативной нервной системы может давать представление о потенциальных возможностях организма. Наиболее информативными в этом отношении являются показатели сердечно-сосудистой системы, которые отражают энергетический аспект исполнения любой деятельности и могут служить объективной характеристикой напряженности труда [2].

Любая работа, особенно в условиях дефицита времени и эмоционального напряжения, вызывает изменения состояния организма, отражающиеся на показателях сердечной деятельности. Эти изменения являются следствием адаптационной перестройки кровообращения соответственно характеру и условиям умственной деятельности и зависят от уровня функционирования основных регуляторных систем организма. Выполнение любого вида деятельности основано на оптимальном соотношении моторных и вегетативных функций. При гипокинезии и утомлении в результате детренированности возникает функциональная дезинтеграция. Итогом систематической тренировки является повышение устойчивости регуляторных механизмов, связывающих моторные и вегетативные функции [3].

Во время работы, особенно в экстремальных условиях, диапазон физиологических резервов снижается. Мышечная деятельность расширяет диапазон физиологических резервов, оптимизирует адаптивные возможности и мобилизует энергетические ресурсы организма. Ограничения двигательной активности человека вызывают разбалансированность функционального состояния вегетативных центров головного мозга, что способствует возникновению перенапряжения регуляторных систем и развитию утомления [2]. Систе-

матические занятия спортом, т. е. тренированность организма, создают благоприятные условия для использования функционального резерва при выполнении заданной деятельности (в том числе интеллектуальной) при минимальном напряжении регуляторных механизмов [3].

Таким образом, можно сказать, что активный двигательный режим положительно влияет на адаптационные возможности организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ефимова И. В., Будыка Е. В., Проходовская Р. Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов : учеб. пособие. Иркутск : Иркут. ун-т, 2003. 124 с.
2. Виленский М. Я. Личность студента и его адаптация к двигательным нагрузкам в учебном процессе // Эколого-физиологические проблемы адаптации : материалы VIII Международного симпозиума. М, 1998. С. 45–46
3. Проходовская Р. Ф. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения : учеб. пособие. Иркутск, 2001. 81 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ВУЗА

Кандидат педагогических наук **Е. Г. Салимгареева**

Иркутский государственный университет, Иркутск

Аннотация. Обращается внимание на работу кафедры физического воспитания ФОЦ ИГУ по использованию средств спортивных бальных танцев в совершенствовании физического воспитания студентов, формировании потребности в двигательной деятельности как фактора социальной адаптации конкурентоспособных выпускников.

Ключевые слова: совершенствование физического воспитания, элективный курс по физическому воспитанию, спортивные бальные танцы, мотивация, студенты 1–2-х курсов.

FORMATION OF NEEDS AND ORGANIZATION OF OPTIMAL MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS BY MEANS OF SPORTS BALLROOM DANCING. AS A FACTOR OF SOCIAL ADAPTATION OF A COMPETITIVE UNIVERSITY GRADUATE

Candidate of Pedagogical Sciences **Elena Gennadievna Salimgareyeva**

Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract. In the article, the author draws attention to the work of the Department of physical education of the FOC of ISU on the use of sports ballroom dancing in improving the physical education of students, the formation of the need for motor activity as a factor of social adaptation of competitive graduates.

Keywords: Improving physical education, elective course in physical education, sports ballroom dancing, motivation, students of 1–2 courses.

Современное общество в условиях рыночной экономики предъявляет высокие требования к качеству подготовки кадров во всех сферах деятельности.

Несомненный интерес представляет именно физкультурно-спортивная деятельность как пример деятельности человека в экстремальных условиях, поскольку феномен физической культуры и спорта состоит не только в двигательной активности, но и в том, что он является моделью, отражением реальных взаимоотношений между людьми, формой отражения действительности [2].

Поэтому во время обучения в вузе, совпадающее со временем приобретения будущей профессии, физическая культура и спорт становятся одними из важнейших средств воспитания конкурентоспособной, надежной личности, умеющей владеть собой, строить позитивные отношения с другими людьми и управлять ими, так как в процессе физкультурно-спортивной деятельности человек вступает в различные отношения (межгрупповые, межличностные, межколлективные и др.), которые могут иметь характер как сотрудничества и взаимопомощи, так и соперничества и конкуренции. Поэтому, в моделировании различных сторон деятельности человека, спорт становится одним из важнейших средств социализации и формирования личности [2].

Социальную защищенность и конкурентоспособность выпускников предопределяет не только их профессиональная мобильность, но и высокий уровень физического здоровья, физического развития и профильных двигательных навыков.

Организация оптимальной двигательной активности как фактора адаптации конкурентоспособного специалиста является одной из важных задач в работе преподавателей физического воспитания вузов. Таким образом, выделены следующие необходимые условия организации физического воспитания в вузе:

- разработка рабочих программ по физическому воспитанию по требованиям третьего поколения образовательных стандартов для вузов с элективными курсами по выбору студентов;
- разработка системы прикладной физической подготовки на основе оптимально организованной двигательной активности в рамках как основного курса, так и различных профильных блоков программы;
- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- обеспечение всесторонней физической подготовки студентов;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом;

- создание условий для внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студентов по выбранным курсам [1].

Проведен педагогический эксперимент с участием 208 респондентов (студентов 1–2-х курсов ИГУ) по выявлению уровня мотивации и занятости их в активной двигательной деятельности по совершенствованию своего физического состояния. Для сравнения взяты 2 группы респондентов:

1) экспериментальная группа (ЭГ) – студенты, обучающиеся по элективному курсу с блоком «спортивные бальные танцы» и занимающиеся во внеучебное время в ансамбле спортивных бальных танцев «Вдохновение» ИГУ;

2) контрольная группа (КГ) – студенты, обучающиеся по общей программе физического воспитания.

На начало педагогического эксперимента у большинства студентов 1-го курса отсутствовали активные усилия по поддержанию своего физического состояния. Согласно результатам мониторинга, даже в количественном отношении число случаев систематического использования имеющейся спортивной базы для этой цели (спортзал, футбольное поле, тренажеры, залы для аэробики, бассейны и др.) – 16 %, в то время как пренебрежение этими средствами – у 62 % (22 % затруднились ответить на вопрос).

Помимо занятий по элективной программе с блоком «спортивные танцы» и в коллективе спортивного бального танца, студенты экспериментальной группы охотно посещают различные спортивные клубы, секции, кружки, и процент занятости в других формах занятий физическими упражнениями (кроме занятий спортивными бальными танцами) значительно выше, чем в контрольной группе, где на недостаточно высоком уровне сформирована потребность в двигательной активности. Их участие в других формах занятий физическими упражнениями имеет эпизодический характер. В то же время в обязательных массовых физкультурно-спортивных мероприятиях процент занятости всех участников эксперимента остался практически на одном уровне. Данный факт объясняется достаточно жесткой регламентированностью участия студентов в массовых мероприятиях (табл. 1).

Таблица 1

Участие студентов в различных формах занятий физическими упражнениями (кроме занятий спортивными бальными танцами), в %

№ п/п	Виды занятий	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	Согласно расписанию занятий	12,0	6,1	23,0	7,0
2	1–2 раза в неделю дополнительно	1,0	1,0	9,3	0,0
3	Только в свободное время	15,6	16,0	2,0	18,0
4	В период подготовки к массовым физкультурно-спортивным мероприятиям	46,7	42,8	42,3	43,2
5	Занимались только спортивными бальными танцами			22,0	
6	Не занимались вообще	24,7	34,1	0,0	31,8

В начале эксперимента показатели занятости участников эксперимента в спортивных клубах, кружках и секциях практически не отличаются. В конце эксперимента показатели студентов в спортивных объединениях представляют: положительную динамическую картину в экспериментальной группе; незначительную – в контрольной группе:

- охотно занимаются 23,0 % студентов из экспериментальной группы и только 7 % из контрольной группы;
- только в свободное время – 2,0 % в ЭГ, увеличилось до 18 % в контрольной группе;
- вообще не занимаются – в экспериментальной группе 0 %, в то время как в контрольной группе 31,8 %.

Эти результаты подтверждают нашу гипотезу о возможности совершенствования физического воспитания студентов посредством обучения спортивным бальным танцам студентов; в частности – повышения мотивации к двигательной активности и к занятиям физической культурой, что подтверждается результатами мониторинга и его ранжирования (табл. 2).

По итогам мониторинга среди студентов 1–2-х курсов нами выявлены и проранжированы наиболее значимые для студентов мотивации, стимулирующие их двигательную активность в рамках учебного курса «Физическая культура и спорт» (см. табл. 2).

Как видно из табл. 2, наиболее значимыми и значительно превышающими средние значения по ИГУ для экспериментальной группы являются мотивации: обретение уверенности (21,8 %), желание вести ЗОЖ (19,0 %), необходимость усвоения учебной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» (17,8 %),

желание выполнить спортивные нормативы (16,9 %), желание достичь более высоких спортивных результатов (16,4 %), развитие физических качеств (16,0 %), снятие эмоционального напряжения (15,3 %).

Таблица 2

**Мотивации, стимулирующие двигательную активность студентов
1–2-х курсов, в %**

№ п/п	Наиболее значимые мотивации	Среднее значение по ИГУ	ЭГ	КГ
1	Необходимость усвоения учебной программы по физическому воспитанию	4,0	17,8	4,0
2	Желание быть здоровым	4,0	8,6	4,0
3	Развитие физических качеств	3,9	16,0	3,4
4	Желание вести ЗОЖ	3,6	19,0	5,7
5	Обретение уверенности	3,2	21,8	5,0
6	Общение с друзьями	2,9	11,2	5,3
7	Снятие эмоционального напряжения	2,8	15,3	2,9
8	Желание достичь более высоких спортивных результатов	2,7	16,4	2,0
9	Желание выполнить спортивные нормативы	1,8	16,9	1,6
10	Желание подражать спортивным достижениям уважаемых людей	1,5	12,4	1,8
11	Выполнение пожеланий и требований родителей, родственников	1,5	6,2	7,2

В то же время не превышают средних значений мотиваций по ИГУ либо ниже их в контрольной группе: необходимость усвоения учебной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» (4,0 %), желание быть здоровым (4,0 %), желание выполнить спортивные нормативы (1,6 %), желание достичь более высоких спортивных результатов (2,0 %), развитие физических качеств (3,4 %).

Развитие мотиваций, стимулирующих активизацию двигательной деятельности у студентов, можно реально обеспечить при определенных педагогических условиях в процессе обучения:

- целенаправленном отборе содержания программы «Спортивные бальные танцы»;
- обучении анализу и разбору танцевальных ситуаций, характеристики которых взаимодействуют с личностными диспозициями студентов, с правилами танцевального спорта, с их личностными соревновательными стремлениями, установками преподавателей;

- влиянии в процессе обучения на формирование интереса к спортивным бальным танцам как к неолимпийскому виду спорта;
- наличии в обучении специальных упражнений на закрепление развиваемой мотивации, т. е. повторяемость направленного влияния на мотив посредством заданий, требующих решений репродуктивного или вариативного, творческого характера;
- влиянии личности педагога, его убежденности, обаяния, педагогического профессионализма, танцевальной компетентности, т. е. вся работа педагога бальных танцев сама должна служить образцом танцевальной деятельности.

Реализация выявленных условий направлена на обеспечение целенаправленного овладения студентами основными двигательными действиями, по характеру нервно-мышечных напряжений сходными с танцевальными движениями, что реально возможно в рамках элективного курса по физическому воспитанию и дополнительных занятий в коллективе спортивного бального танца [3].

В результате полученных экспериментальных данных можно сделать вывод о целесообразности использования элективного курса «спортивные бальные танцы» как фактора адаптации конкурентоспособных, социально защищенных и профессионально мобильных выпускников, имеющих высокий уровень физического здоровья, физического развития, оптимальной двигательной активности и двигательных навыков, так как в нашем элективном курсе виды двигательной активности соответствуют мотивации студентов на занятия спортивными бальными танцами в конкретных условиях вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коршунова О. С. Эффективность работы преподавателей кафедры физического воспитания и спорта экономического вуза [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2017 г.). М.: Буки-Веди, 2017. С. 152–154.
2. Петренко Д. Г. Адаптация специалистов физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Улан-Удэ, 2001. 180 с.
3. Орлова С. В., Салимгареева Е. Г. Теория и методика танцевального спорта : учеб.-метод. пособие для самостоят. работы студентов. Иркутск : Метгапринт, 2011. 94 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВТОРЫХ КУРСОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Кандидат биологических наук, доцент **К. В. Сухинина**¹

Старший преподаватель **Т. И. Бонько**¹

Старший преподаватель **А. Ю. Колесникова**¹

Старший преподаватель **О. А. Ницина**¹

Кандидат медицинских наук **Б. Мунхжаргал**²

¹*Иркутский государственный университет, Иркутск*

²*Медицинский университет «Этуген», Улан-Батор, Монголия*

Аннотация. Выявлены особенности характеристик физической подготовленности у студентов 2-го курса в зависимости от профиля профессионального обучения. Установлено, что для формирования на учебных занятиях по дисциплине «физическая культура» основных физических качеств студентов преподавателям физической культуры необходимо учитывать профиль направления подготовки будущего специалиста.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, профиль обучения.

THE INFLUENCE OF SPECIALIZATION ON PHYSICAL FITNESS CHARACTERISTICS IN SOPHOMORE STUDENTS

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor **Kseniya Viktorovna Sukhinina**¹

Senior Lecturer **Tatyana Ivanovna Bonko**¹

Senior Lecturer **Anna Yurevna Kolesnikova**¹

Senior Lecturer **Olga Aleksandrovna Nizina**¹

Candidate of Medical Sciences **Baasan Munkhjargal**²

¹*Irkutsk State University, Irkutsk*

²*Medical University "Etugen", Ulan-Bator, Mongolia*

Abstract. The goal was to examine the influence of specialization on physical fitness characteristics in sophomore students. It was established that the highest speed abilities (running indicator per 100 m), indicators of speed-strength abilities of the lower extremities (standing long jump), and indicators of the strength of the body muscles were demonstrated by young men of Faculty of Physics (specialized in physical and mathematical sciences). Young men specialized in humanities showed high results of strength of shoulder girdle muscles (upper extremities). Girls of the same specialization had the highest indicators of strength of the shoulder girdle muscles (pull-up), and students specialized in physical and mathematical sciences demonstrated high running speed skills and general endurance. To form the main physical qualities of students in the course of physical education, teachers of physical culture should take into account different fields of specialization.

Keywords: students, physical fitness, and field of specialization.

Согласно многочисленным исследованиям, здоровье и здоровый образ жизни являются качественными предпосылками будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности [3].

Физическое здоровье является интегральным показателем жизнедеятельности человека и характеризуется комплексом морфологических и функциональных свойств организма, обеспечивающих адаптивное приспособление к различным условиям среды обитания [1; 2].

Оно отражает общий уровень гигиенических и социально-экономических условий жизни населения. Как известно, студенты, объединенные специфическими условиями обучения и образом жизни, составляют особую социальную группу. Поэтому их физическое здоровье является признаком, определяющим уровень общественного здоровья [4]. Показатели физического здоровья используются для выявления маркеров ряда заболеваний, контроля над физическим развитием детей и служат важными критериями в оценке эффективности проводимых оздоровительных мероприятий.

В настоящее время имеются сведения, что уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов очень низкий [4; 5; 10; 12]. Известно, что физическая подготовленность – это возможности функциональных систем организма [8]. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта [9].

Цель работы заключается в выявлении и изучении особенностей характеристик физической подготовленности у студентов в зависимости от профиля профессионального обучения.

Задачи:

1. Провести оценку физической подготовленности у девушек и юношей, студентов 2-х курсов.
2. Изучить зависимость между уровнями физической подготовленности и профилем обучения у студентов 2-х курсов в зависимости от пола.
3. Выявить особенности характеристик физической подготовленности у девушек и юношей в зависимости от профиля обучения.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведенных исследований были получены следующие результаты. Всего было обследовано 853 человека, 335 юношей и 518 девушек,

студентов 2-х курсов 4-го семестра, обучающихся в Иркутском государственном университете, с 2008 по 2017 учебные годы. Студенты обучались на следующих факультетах и в институтах: геологическом, химическом, географическом, биолого-почвенном, историческом, физическом факультетах, факультете сервиса и рекламы (ФСР), Институте филологии, иностранных языков и медиакоммуникации (ИФИЯМ), Институте математики, экономики и информатики (ИМЭИ), Институте социальных наук (ИСН) (табл. 1).

Исследование проводилось среди студентов вторых курсов в 4-м семестре (май – июнь) в зависимости от профессионального профиля обучения (физико-математического, естественно-биологического, гуманитарного).

Изучали характеристики физической подготовленности: показатели бега на 100 м, бега на 500 м, бега на 1000 м, прыжка в длину с места, сгибаний туловища из положения лежа, подтягиваний в висе на перекладине, отжиманий в упоре с колен.

Таблица 1

Распределение студентов по факультетам и институтам ИГУ

Факультеты	Юноши	Девушки
ИФИЯМ (<i>n</i> = 141)	40	101
Физический (<i>n</i> = 140)	95	45
Исторический (<i>n</i> = 46)	17	29
ФСР (<i>n</i> = 78)	20	58
Химический (<i>n</i> = 27)	8	19
Биолого-почвенный (<i>n</i> = 57)	15	42
Геологический (<i>n</i> = 75)	70	5
ИМЭИ (<i>n</i> = 159)	46	113
ИСН (<i>n</i> = 130)	24	106
ВСЕГО	335	518

Использовали для тестирования:

- скоростных способностей – бег на 100 м;
- координационных способностей – челночный бег 10 раз по 5 м;

- собственно силовых способностей верхнего плечевого пояса – подтягивание на гимнастической перекладине;
- скоростно-силовой выносливости – подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек;
- скоростно-силовых способностей мышц ног – прыжок в длину с места;
- качества гибкости – наклон в положении сидя;
- скоростной и общей выносливости – бег на 500 м;
- общей выносливости – бег на 1000 м [7].

Использовали методы статистической обработки: с вычислением объема выборки (n), различия признаков определялись по критерию Фишера и считались достоверными при уровне значимости $\alpha < 0,01, 0,05$ [6; 11].

Выявлены достоверные различия между показателями физической подготовленности в беге на 100 м среди юношей: самый высокий показатель скоростной способности был характерен для юношей физического факультета ($13,80 \pm 0,04$ сек.).

Студенты-юноши биолого-почвенного факультета характеризовались самым низким показателем общей выносливости: бег на 1000 м ($4,23 \pm 0,03$ мин) (табл. 2).

В то же время студенты-юноши физического факультета характеризовались самыми высокими показателями скоростных способностей мышц ног (прыжок в длину с места) ($240,04 \pm 0,74$ см) и показателями силы мышц брюшного пресса ($40,11 \pm 1,0$ раз), тогда как самые низкие показатели силы мышц брюшного пресса были выявлены у юношей ФСир ($27,33 \pm 1,24$ раз) (см. табл. 2).

Студенты ИСН характеризовались наибольшей силой мышц плечевого пояса, так как у них был высокий показатель подтягивания на перекладине ($12,45 \pm 1$), самый низкий показатель силы мышц рук (подтягивания) был установлен у юношей исторического факультета ($6,93 \pm 0,43$ раз) (см. табл. 2).

Самые низкие показатели скоростных способностей были выявлены у студенток исторического факультета ($18,10 \pm 0,14$ сек.). Самый высокий показатель специальной выносливости (бег на 500 м) был выявлен у девушек ИМЭИ ($2,20 \pm 0,14$ мин), тогда как самый низкий показатель был характерен для девушек физического факультета ($2,50 \pm 0,03$ мин) (табл. 3).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности юношей 2-го курса разных профилей профессионального обучения

Факультет, институт/ показатель	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 1000 м (мин)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание в висе на перекладине (количество раз)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.)
ИФИЯМ ($n = 40$)	14,45±0,31 ($n = 40$)	4,17±0,11 ($n = 35$)	223,87±4,12 ($n = 38$)	11,52±1,02 ($n = 23$)	29,22±0,62 ($n = 36$)
Физический ($n = 95$)	13,80±0,04* ($n = 95$)	4,12±0,03* ($n = 75$)	240,04±0,74* ($n = 95$)	9,46±0,11 ($n = 95$)	40,11±1,0* ($n = 35$)
Исторический ($n = 17$)	14,29±0,14 ($n = 14$)	4,23±0,09 ($n = 10$)	229,50±2,68 ($n = 14$)	6,93±0,43* ($n = 14$)	22,12±1,0 ($n = 12$)
ФСИР ($n = 20$)	14,25±0,76* ($n = 20$)	4,07±0,12 ($n = 19$)	219,30±8,32* ($n = 20$)	9,50±1,02 ($n = 16$)	27,33±1,24* ($n = 15$)
Химический ($n = 8$)	14,40±0,92 ($n = 7$)	4,32±0,28 ($n = 7$)	215,11±5,32 ($n = 7$)	7,29±1,39 ($n = 7$)	28,67±0,84 ($n = 8$)
Биолого-почвенный ($n = 15$)	14,56±0,38 ($n = 13$)	4,23±0,25 ($n = 12$)	223,38±7,83 ($n = 12$)	8,29±1,46 ($n = 12$)	33,22±6,13 ($n = 12$)
Геологический ($n = 70$)	14,36±0,23 ($n = 40$)	4,10±0,11 ($n = 26$)	232,40±7,83 ($n = 60$)	9,70±1,46 ($n = 59$)	30,15±6,13 ($n = 27$)
ИМЭИ ($n = 46$)	13,43±0,26* ($n = 45$)	4,25±0,3* ($n = 40$)	221,20±4,12 ($n = 44$)	9,30±1,05 ($n = 43$)	33,50±3,4 ($n = 40$)
ИСН ($n = 24$)	13,72±0,24 ($n = 24$)	4,17±0,09 ($n = 22$)	232,13±3,31 ($n = 24$)	12,45±1,01* ($n = 21$)	34,69±0,09 ($n = 23$)

Примечание: * – $p \leq 0,05$

Таблица 3

Показатели физической подготовленности девушек 2-го курса разных профилей профессионального обучения

Факультеты	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 500 м (мин)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивания (кол-во раз)	Поднимание туловища (кол-во раз за 30 сек.)
ИФИЯМ (<i>n</i> = 40)	17,70±0,18 (<i>n</i> = 101)	2,20±0,04* (<i>n</i> = 58)	171,90±1,43* (<i>n</i> = 100)	28,71±0,8 (<i>n</i> = 17)	23,51±1,04 (<i>n</i> = 91)
Физический (<i>n</i> = 95)	17,20±0,19 (<i>n</i> = 44)	2,50±0,03* (<i>n</i> = 44)	177,82±2,20 (<i>n</i> = 44)	17,10±0,7 (<i>n</i> = 43)	30,50±1,66 (<i>n</i> = 44)
Исторический (<i>n</i> = 17)	18,10±0,14* (<i>n</i> = 29)	2,30±0,04 (<i>n</i> = 28)	174,83±0,9 (<i>n</i> = 29)	18,22±0,7 (<i>n</i> = 26)	22,20±0,8 (<i>n</i> = 14)
ФСР (<i>n</i> = 20)	16,90±0,53* (<i>n</i> = 58)	2,10±0,06 (<i>n</i> = 33)	175,10±2,46 (<i>n</i> = 58)	13,60±0,93* (<i>n</i> = 29)	32,10±1,9 (<i>n</i> = 43)
Химический (<i>n</i> = 8)	17,12±0,90 (<i>n</i> = 16)	2,10±0,06 (<i>n</i> = 11)	176,60±7,2 (<i>n</i> = 13)	14,13±1,71 (<i>n</i> = 13)	28,25±1,71 (<i>n</i> = 13)
Биолого-почвенный (<i>n</i> = 15)	17,44±0,32 (<i>n</i> = 38)	2,22±0,50 (<i>n</i> = 16)	178,90±4,40 (<i>n</i> = 38)	18,32±1,16 (<i>n</i> = 36)	23,12±1,11* (<i>n</i> = 37)
Геологический (<i>n</i> = 70)	17,32±0,42 (<i>n</i> = 5)	2,12±0,24 (<i>n</i> = 3)	171,20±2,77 (<i>n</i> = 5)	17,32±1,33 (<i>n</i> = 3)	27,30±0,3 (<i>n</i> = 5)
ИМЭИ (<i>n</i> = 46)	17,02±0,06 (<i>n</i> = 113)	2,20±0,14* (<i>n</i> = 40)	181,30±0,64* (<i>n</i> = 113)	30,61±1,38* (<i>n</i> = 46)	31,70±0,62* (<i>n</i> = 71)
ИСН (<i>n</i> = 24)	17,03±0,13 (<i>n</i> = 105)	2,10±0,1 (<i>n</i> = 83)	181,10±1,4* (<i>n</i> = 106)	26,12±0,56 (<i>n</i> = 69)	24,10±1,04 (<i>n</i> = 106)

Примечание: * – $p \leq 0,05$

Студентки ИФИЯМ отличились самыми низкими показателями скоростных способностей мышц ног (прыжок в длину с места) ($171,90 \pm 1,43$ см), в отличие от высоких показателей у студенток ИМЭИ ($181,30 \pm 0,64$ см) и студенток ИСН ($181,10 \pm 1,4$ см) (табл. 3). В то же время студентки ФСИР отличались низкими показателями силовых способностей мышц рук ($13,60 \pm 0,93$ раза) по сравнению со студентками ИМЭИ ($30,61 \pm 1,38$ раза), (см. табл. 3). Самые высокие показатели мышц пресса были характерны для студенток ИМЭИ ($31,70 \pm 0,62$ раза), а самые низкие – для студенток биолого-почвенного факультета ($23,12 \pm 1,11$ раза), (см. табл. 3).

Выводы

Самыми быстрыми оказались юноши-студенты физико-математического направления. Также для них были характерны самые высокие показатели скоростно-силовой выносливости мышц ног (прыжок в длину с места) и показателей силы мышц туловища.

1. Самые низкие показатели общей выносливости были выявлены у юношей-студентов естественно-биологического профиля.

2. Самые высокие показатели мышц плечевого пояса (подтягивания) были выявлены у юношей-студентов гуманитарного профиля обучения.

3. Самые высокие показатели скоростных качеств зарегистрированы у студенток гуманитарного профиля обучения, самый высокий показатель специальной выносливости был характерен для студенток физико-математического профиля обучения.

4. Наилучший результат скоростно-силовой выносливости мышц ног (прыжок в длину с места), результат теста «отжимания» и теста на силу мышц туловища показали студентки физико-математического профиля, а самый худший результат теста «прыжок в длину с места» – гуманитарного направления обучения.

5. Самый низкий результат показателей силы мышц туловища показали студентки естественно-биологического профиля обучения.

6. Анализ результатов исследования свидетельствует о том, что студенты (юноши и девушки) физико-математического профиля обучения показали лучшие результаты в большинстве физических тестов и имеют преимущество в развитии двигательных качеств по сравнению со студентами других профилей.

7. Оценка результатов контрольного тестирования студенток гуманитарного профиля подготовки показала отсутствие преиму-

ществ в развитии двигательных качеств между девушками этих направлений обучения.

8. Для формирования на учебных занятиях основных физических качеств студентов преподавателям физической культуры следует учитывать профиль направления подготовки будущего специалиста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артеменков А. А. Оценка физического развития студентов / ФГБОУ ВПО Череповецкий государственный университет. Череповец, 2011. № 4. С. 68 – 70.

2. Ахматгатин А. А., Струганов С. М. Характеристика физической подготовленности студентов технического вуза // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=27095> (дата обращения: 05.01.2020).

3. Мониторинг физического состояния студентов социального вуза / А. С. Болдов [и др.] // Ученые записки имени П. Ф. Лесгафта. 2015. № 5. С. 40–45.

4. Бондаренко И. Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и метод индексов / И. Г. Бондаренко // Физ. воспитание студентов. 2011. № 2. С. 10 – 13.

5. Готовцев Е. В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Е. В. Готовцев [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 1. С. 46–47.

6. Ключин Д. А., Петунин, Ю. И. Доказательная медицина: Применение статистических методов. М. : Вильямс, 2017. 315 с.

7. Королев В. Г. Нормативы по физической подготовленности студентов вузов. Красноярск, 2017. № 8. С. 391–394.

8. Наталевич Л. Ф., Колокольцев М. М. Физическая подготовленность студенток третьей функциональной группы разных профилей профессионального обучения // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 1.

9. Съедова С. Г. Особенности физической подготовленности студентов в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3, № 3. С. 28–32.

10. Тамбовцева Р. В. Морфология // Череповец, 2009. Т. 135, № 1. С. 53–57.

11. Юнкеров В. И. Григорьев С. Г., Резванцев М. В. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. 3-е изд., доп. ВМедА, 2011. 318 с.

12. Correlations between personal characteristics and physical fitness in healthy students and students with chronic diseases / K. V. Sukhinina, O. Yu. Aleksandrovich, A. Yu. Kolesnikova, A. N. Pavlov, M. D. Kudryavtsev // Human. Sport. Medicine. 2019. Vol. 19, N 2. P. 69–78. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm190209

НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ КОМПЛЕКСНОМ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Кандидат педагогических наук, профессор **В. А. Уваров**

Кандидат медицинских наук **И. А. Пермяков**

Кандидат исторических наук, доцент **В. Н. Симонов**

Младший научный сотрудник **Т. А. Булавина**

Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова

Аннотация. Рассмотрено применение комплексного индивидуализированного сопровождения физкультурно-спортивной деятельности студентов предполагает разработку методов (способов) оценки и контроля состояния их физической подготовленности на различных временных этапах. Использована система оценки результатов, выраженная в балльных или очковых эквивалентах. На основе полученных данных разработана 10-балльная система оценки физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: комплексное индивидуализированное сопровождение, физкультурно-спортивная деятельность, тестирование, техническая доступность теста, травмобезопасность, банк статистической информации, оценка эффективности.

THE NORMS OF ESTIMATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS USING A COMPREHENSIVE INDIVIDUALIZED SUPPORT PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor **Vladimir Avtonomovich Uvarov**

Candidate of Medical Sciences **Igor Aleksandrovich Permyakov**

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor **Vyacheslav Nikolaevich Simonov**

Junior Research Associate **Tatyana Andreevna Bulavina**

Lomonosov Moscow State University, Moscow

Abstract. Complex individualized support of physical culture and sports activities of students involves the development of methods (methods) for assessing and monitoring the state of their physical fitness at various time stages. This goal is served by a system for evaluating results, expressed in points or point equivalents. The basis for its development is the statistical information Bank. Based on the obtained data, a 10-point system for evaluating students' physical fitness was developed.

Keywords: complex individualized support, physical culture and sports activities, testing, technical availability of the test, injury safety, statistical information Bank, efficiency assessment.

*Часть работы выполнена при поддержке РФФИ,
грант № 18-013-01171/20*

Комплексное индивидуализированное сопровождение физкультурно-спортивной деятельности предусматривает периодичное (поэтапное) тестирование физической подготовленности студентов. Задачей первого этапа тестирования является получение информации о ее исходном состоянии в начале учебного года, т. е. перед предстоящей физкультурно-спортивной деятельностью. Полученные результаты служат основанием для планирования содержания средств и методов занятий как в учебной группе, так и индивидуально для каждого занимающегося.

Второй и последующие промежуточные этапы тестирования предназначены для оценки эффективности используемых средств и методов, применяемых в каждом периоде занятий для их корректировки.

Последний, заключительный этап тестирования является основанием для оценки результативности применяемых преподавателем средств и методов в конкретной физкультурно-спортивной группе, а также содержания средств и методов, использованных при комплексном индивидуализированном сопровождении физкультурно-спортивной деятельности каждого студента.

В результате предпринятых исследований были проанализированы методы оценки физической подготовленности населения России (комплексы «Готов к труду и обороне» с 1931 г. по настоящее время, государственные комплексы республик Беларусь и Казахстан, европейские тесты, тесты США и др. стран, а также отдельные авторские программы тестирования), на основе которых была разработана оптимальная батарея тестов, удовлетворяющая требованиям комплексного индивидуального сопровождения физкультурно-спортивной деятельности студентов [1; 2] и обеспечивающая:

- а) возможность тестирования не только на стадионе, но и в небольших спортивных залах;
- б) незначительные временные затраты на выполнение тестов;
- в) техническую доступность теста без специального обучения;
- г) «травмобезопасность» теста.

В процессе разноплановых занятий физкультурно-спортивной деятельностью (занятия по программе дисциплины «Физическая культура», занятия в спортивных секциях, самостоятельные заня-

тия) уровень физической подготовленности студентов будет изменяться. По этой причине преподаватели, тренеры или занимающиеся самостоятельно должны периодически проводить тестирование физической подготовленности. Наиболее оптимальными сроками тестирования следует считать: первую декаду сентября, последнюю неделю октября и третью неделю декабря, первую декаду февраля, последнюю декаду мая. Предложенный цикл тестирования физической подготовленности составлен с учетом учебной, экзаменационной работы, а также каникулярных периодов.

Методика комплексного индивидуального сопровождения физкультурно-спортивной деятельности студента предполагает наличие методов (способов) оценки и контроля состояния физической подготовленности на различных временных этапах. Для анализа происходящих изменений разработана система оценки результатов, выраженная в балльных (очковых) эквивалентах.

Основанием для ее разработки является банк статистической информации. Именно поэтому было организовано обследование студентов на основе разработанной комплексной диагностической программы. Сформирован банк данных о физической подготовленности современных студентов 1–2-х курсов мужского пола в количестве 423 человек (табл. 1).

Таблица 1

Состояние физической подготовленности студентов 1–2-х курсов МГУ имени М. В. Ломоносова по видам испытаний

Тесты	Кол-во	Ср. знач. эмпирич.	Ср. знач. нормир.	Медиана	Max	Min
Бег на 30 м	423	4,9	5,0	5,0	6,0	4,1
Челночный бег 3×10 м	423	7,5	7,6	7,4	8,8	6,5
Прыжок в длину с места	423	218	219	220	271	135
Подтягивание на высокой перекладине	423	9	10	9	20	0
Наклон вперед с прямыми ногами	423	2,3	4,1	4	20	-25

Такое количество (выборка) испытуемых является статистически значимым ($p \leq 0,05$) для разработки прогрессирующей шкалы критериев оценки изменения уровня физической подготовленности в процессе комплексного индивидуального сопровождения физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Построение эмпирических графиков распределения результатов в используемых нами тестах показало их неравномерное распределение в диапазоне от минимального к максимальному резуль-

тату, что потребовало применения метода экстраполяции, т. е. построения теоретического распределения результатов, характерных для генеральной выборки испытуемых.

На основе экстраполированных распределений методом перцентилей были разработаны нормативы для комплексного индивидуализированного сопровождения физкультурно-спортивной деятельности студентов по 10-балльной шкале, где одному баллу (очку) соответствует минимальный результат, показанный в данном виде испытания, т. е. его могут выполнить 100 % испытуемых (он посилен всем без исключения). Последующие нормативы посильны 90 %, 80 % и т. д. Самый трудный норматив могут выполнить только 10 % испытуемых (табл. 2) [2].

Таблица 2

Нормативы оценки физической подготовленности при комплексном индивидуализированном сопровождении физкультурно-спортивной деятельности студентов

Вид испытаний	Баллы и нормативы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег на 30 м	6,1	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,6	4,5
Челночный бег 3×10 м	8,9	8,0	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,0
Прыжок в длину с места	140	180	195	205	210	220	225	230	240	250
Подтягивание на высокой перекладине	1	3	5	7	8	9	10	11	13	15
Наклон вперед с прямыми ногами	-20	-6	-3	0	2	4	6	8	9	12

ЛИТЕРАТУРА

1. Уваров В. А., Булавина Т. А., Симонов В. Н. Анализ методов оценки физической подготовленности населения России и зарубежных стран // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании (31 января – 1 февраля 2019 г.). М. : Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2019. С. 123–126.

2. Уваров В. А., Булавина Т. А. Методика оценки физической подготовленности в процессе комплексного индивидуализированного сопровождения физкультурно-спортивной деятельности студентов // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы, тенденции и пути оптимизации : материалы Междунар. науч.-метод. конф. Иркутск, 14 июня 2019 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ». Иркутск : Изд-во ИГУ, 2019. С. 161–166.

ВОПРОСЫ АНАЛИЗА ДОХОДОВ И РАСХОДОВ МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

Магистр медицинских наук, докторант **Л. Уянга**^{1,2}
Доктор медицинских наук, доцент **Д. Зоригтбаатар**³

¹ Университет «Эрдэм», Улан-Батор, Монголия

² Университет «Этүгэн», Улан-Батор, Монголия

³ Корпорация Традиционной медицины, научных исследований, технологии и производства, Улан-Батор, Монголия

Аннотация. Рассматриваются вопросы анализа расходов и доходов медицинского страхования Монголии с точки зрения необходимого фактора сбережения здоровья населения.

Ключевые слова: расходы, доходы, медицинское страхование, взнос, зарплата.

QUESTIONS ON ANALYZING THE INCOME AND EXPENSES OF HEALTH INSURANCE

Master of Medical Sciences **L. Uyanga**^{1,2}
Doctor of Medical Sciences **D. Zorigtbaatar**³

¹ University “Erdem”, Ulaanbaator

² University “Etugen”, Ulaanbaator

³ Corporation of Traditional Medicine, Scientific Research,
Technology and Production, Ulaanbaator

Abstract. This paper describes the Questions on the analysis of expenses and incomes of Mongolian Health Insurance. Since 1994, Mongolia has successfully implemented the compulsory health insurance system and began to implement the Law on Civil Health Insurance. In the period from 1995 to 2010, the coverage of the population in Health Insurance was 75.1–82.4 percent, and in 2015 reached 96.7–98.6 percent. In Mongolia in 2016, public funding of health care accounted for about 65 percent of the state budget and 25 percent of the health insurance fund was paid by the individuals themselves. Income from the health insurance fund consists of contributions paid by the employer and insurer, contributions of citizens who are responsible for their contribution, shepherds and contributions of self-employed citizens. According to the Law on Civil Health Insurance, health insurance has two types: compulsory and voluntary. Every citizen of Mongolia is insured with medical insurance. Therefore, you, as a citizen, are required to receive medical insurance and pay your contributions at the rate and in the time prescribed by law. However, a foreigner who does not have a specific right to work in Mongolia can decide whether to apply for health insurance.

Keywords: expenses, income, health insurance, installment, monthly salary.

Актуальность данной работы определяется необходимостью медицинского страхования населения, особенно такого контингента общества, как студенты.

С 1994 г. Монголия успешно внедрила систему обязательного медицинского страхования и стала реализовывать Закон о гражданском медицинском страховании. В период с 1995 по 2010 г. охват населения медицинским страхованием составлял 75,1–82,4 %, а в 2015 г. достигал 96,7–98,6 %. В Монголии в 2016 г. на государственное финансирование здравоохранения из государственного бюджета приходилось около 65 %, из Фонда медицинского страхования – 25 %, остальное оплачивали сами физические лица [2].

Доход фонда медицинского страхования состоит из взносов, уплачиваемых работодателем и страховщиком, взносов граждан, которые несут ответственность за их вклад, взносов пастухов и самостоятельно занятых граждан.

Согласно Закону о гражданском медицинском страховании, оно бывает двух типов: обязательное и добровольное. Каждый гражданин Монголии обязан получать медицинскую страховку и оплачивать свои взносы по ставке и в сроки, предусмотренные законодательством. Иностранец, который не имеет определенного права на трудоустройство в Монголии, может решить, следует ли подавать заявление на медицинское страхование.

Поправки к Закону о медицинском страховании были утверждены парламентом 29 января 2015 г. Закон вступил в силу с 1 июля 2015 г., но некоторые разделы и пункты вступили в силу с 1 января 2016 г. Ключевые изменения, внесенные в этот закон [1]:

- Граждане, за взносы которых государство несет ответственность, за исключением детей (класс III: дети 0–18 лет, обездоленные граждане), и группы, которые несут полную ответственность за свои взносы, за исключением учащихся Центра профессионального промышленного образования (категория II: пастухи, безработные граждане; категория IV: самозанятые работники). Увеличить ставки взносов, по крайней мере, до 2 % минимальной месячной заработной платы (ранее ежемесячный взнос гражданина, который нес ответственность за его вклад, составлял 670 тугриков в месяц или 8040 тугриков в год, теперь он составляет 3840 тугриков в месяц или 46 080 тугриков в год) и устанавливается Правительством каждый год.

- Для студентов профессионального промышленного образования (они относятся ко II категории) и детей в возрасте от 0 до 18 лет (они относятся к III категории) увеличить сумму взносов не

менее 1 % месячной минимальной заработной платы (до этого ежемесячная сумма составляла 670 тугриков в месяц или 8040 тугриков в год, а сейчас MNT 1920 в месяц или не меньше 23 040 MNT в год).

- Студенты университетов и колледжей, за взносы которых ранее полностью отвечало государство, начиная с 1 января 2016 г. будут платить сами не менее 1 % минимальной заработной платы (23 040 тугриков в год). Но вклад за 2015 г. будет платить государство.

- Лекарства, выписанные по рецепту амбулаторных специализированных врачей в районах и районах, отпускаются со скидкой (ранее такая скидка действовала только на уровне первичной медицинской помощи).

- Расширен список услуг медицинского страхования, включены некоторые из более дорогих услуг, услуги по протезированию, лечению рака и услуги паллиативной помощи (табл.).

Таблица

Размер страховых взносов для граждан 2020 г.

Обязательные страховые взносы	Сумма страхового взноса (MNT), тугрики		Организация, ответственная за выплату комиссии
	ежемесячный	ежегодный	
Дети до 16 лет, если они учатся в средней школе, дети до 18 лет	4200	50 400	Из государственного бюджета
Гражданин, у которого нет другого денежного дохода, кроме пенсии	8400	100 800	Из государственного бюджета
Родители, воспитывающие детей до 2 лет (если близнецы, то до 3)	8400	100 800	Из государственного бюджета
Военнослужащий	8400	100 800	Из государственного бюджета
Гражданин, упомянутый в ст. 12 Закона о социальном обеспечении	8400	100 800	Из государственного бюджета
Сотрудники предприятий и организаций	4 % от ежемесячного дохода, из которых 2 % будет выплачиваться работодателем, а 2 % – страховщиком		
Владелец организации, самозанятый гражданин	4200	50 400	Сами граждане
Студент очного отделения в университете, колледже, профессионально-техническом или производственном центре	4200	50 400	Сами граждане
Пастухи, скотоводы	4200	50 400	Сами граждане
Граждане без конкретной занятости	4200	50 400	Сами граждане
Заклученные в тюрьме	8400	100 800	Из государственного бюджета
Иностранцы и лица без гражданства	8400	100 800	Сами граждане

Уход и услуги, предоставляемые застрахованным Фондом медицинского страхования

Страховщик обязан оплачивать каждый год следующие виды медицинских услуг:

- стационарное лечение и услуги;
- амбулаторную помощь;
- диагностический анализ;
- традиционное лечение;
- реабилитационные услуги / услуги SPA;
- дневное лечение;
- паллиативную терапию;
- скидки на основные лекарства.

Закон о бюджете Фонда социального страхования на 2017 г. утвердил доходы в размере 356,4 млрд тугриков, а расходы – 316,9 млрд тугриков. 3,0 млн, или 95,6 %, граждан были охвачены медицинским страхованием на общую сумму 317,7 млрд тугриков и на 100,5 % выполнили план доходов фонда медицинского страхования. На обслуживание более 6 млн страхователей было потрачено 290,4 млрд тугриков. Расходы Фонда медицинского страхования увеличились на 52,3 млрд тугриков, или на 22 % по сравнению с предыдущим годом (рис.).

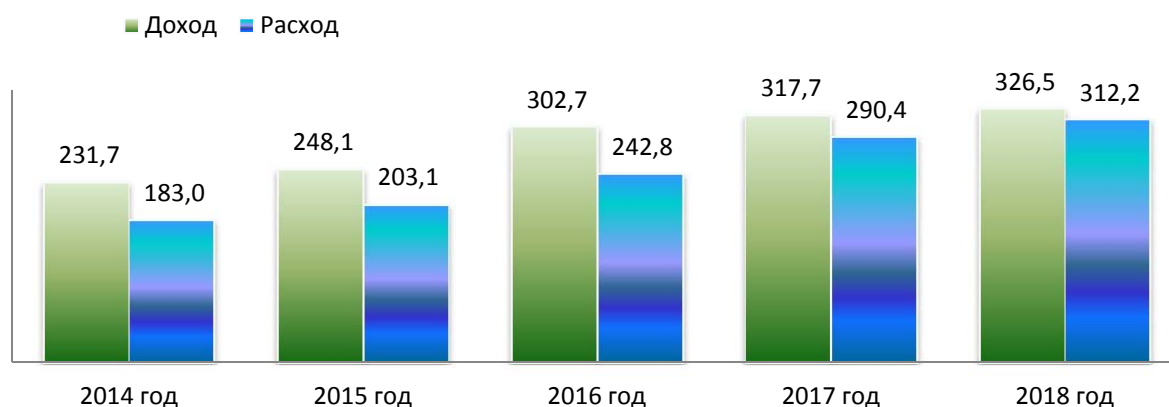


Рис. Доходы и расходы по страхованию здоровья (млрд тугриков)

Фонд медицинского страхования выделил 38,1 млрд тугриков на скидку на лекарства, что в 2,3 раза больше, чем в предыдущем году, и составляет 13,2 % от расходов фонда. Для программы «Элэг бүтэн Монгол» было выделено 9,6 млрд тугриков, что составило 3,3 % от расходов. На расходы по гемодиализу через страховую компанию из государственного бюджета было потрачено 2,3 млрд тугриков.

Таким образом, медицинское страхование студентов является необходимым фактором улучшения состояния здоровья молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганзориг А., Бурмаа Г. Проблемы и актуарные расчеты для фондов социального страхования (страхования жизни) // Наука и технология – фактор развития : материалы докл. конф. / Институт управления и политических исследований. Уланбатор, 2011
2. Закон по Медицинскому страхованию от 29 января 2015 (вновь обновлён 17 ноября 2017 г.).
3. Дагвадорж Ч. Социальная защита: теория, методология, опыт и сравнение. Уланбатор, 2004
4. Мөнх-Эрдэнэ Л. Качество медицинской помощи в Монголии. Уланбатор, 2012. С. 18.
5. Баярсайхан. Д. Nakamura Keiko. Health Promotion Financing With Mongolia's Social Insurance // Asia Pacific Journal of Public Health. 2018. Vol. 21. P. 399

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕТИ ИНТЕРНЕТ И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ДЛЯ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Кандидат социологических наук **Т. Ю. Фёдорова**
Студентка **П. Н. Станчук**

Российский университет транспорта, Москва

Аннотация. Рассмотрены новые пути приобщения студентов (17–25 лет) к здоровому образу жизни. Необходимо учитывать новые формы взаимодействия людей и общественного поощрения для пропаганды здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студент, Интернет, социальные сети, молодежь.

USE OF THE INTERNET AND SOCIAL NETWORKS IN ORDER TO ENGAGE STUDENTS IN A HEALTHY LIFESTYLE

Candidate of Sociology Sciences **Tatyana Yurevna Fedorova**
Student **Polina Nikolaevna Stanchuk**

Russian University of Transport, Moscow

Abstract: the article is devoted to new ways of engagement with a healthy lifestyle. With the expansion of the Internet the process of human socialization had changed. To promote a healthy lifestyle among students it is necessary to take into account new forms of human interaction and publicly acknowledge.

Keywords: healthy lifestyle, student, Internet, social networks, youth.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [7].

ВОЗ отмечает три фактора, влияющих на здоровье человека: социальное и экономическое положение, окружающую среду, собственное поведение и физические качества человека, а также определяет понятие социальных детерминантов здоровья как условия, в которых люди рождаются, взрослеют, живут, работают и стареют. Организация указывает на важность общественного одобрения для здорового образа жизни [10].

Становление нынешнего студенчества (лица 17–25 лет) приходится на начало XXI в. Известно, что этот период совпал с эпохой появления и распространения социальных сетей: «ВКонтакте» была создана в 2006 г., Facebook – в 2004 г., Instagram – в 2010 г. По данным исследовательской компании GfK Russia, 90 млн человек в возрасте от 16 лет и старше являются пользователями Интернета в России, и Сеть проникла в жизнь 99 % лиц в возрасте 16–29 лет [5]. Е. А. Максимушкина и Т. В. Верина указывают на значительное увеличение частоты употребления термина «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) в 2009 г. [6]. А. В. Вараксин указывает на появление такого понятия, как виртуальная компьютерная социализация человека (киберсоциализация человека) – процесс изменения структуры самосознания личности, происходящий под влиянием и при использовании ей современных информационных и компьютерных технологий в контексте жизнедеятельности [1]. Авторы исследования приходят к выводу, что для приобщения студентов к здоровому образу жизни нужны пропаганда и создание положительного имиджа здорового образа жизни в социальных сетях и Интернете, так как эти каналы получения информации являются приоритетными для молодежи.

Данной стратегии придерживается, например, Департамент здравоохранения г. Москвы (далее – ДЗМ). Официальные аккаунты этого ведомства ведутся в сетях Instagram (более 13 тыс. подписчиков) [8], Twitter (более 2 тыс. читателей) [9], «ВКонтакте» (более 17 тыс. подписчиков) [2], «Одноклассники» (более 141 тыс. участников) [3] и Facebook (более 23 тыс. подписчиков) [4]. На своих страницах ДЗМ сообщает о необходимых обследованиях, днях открытых дверей в подведомственных учреждениях и новостях медицины. Это позволяет Департаменту здравоохранения эффективно доносить до молодежи информацию о важности наблюдения за своим здоровьем.

Приведенный в работе материал позволяет сделать вывод о важности использования сети Интернет и социальных сетей для приобщения студентов к здоровому образу жизни, так как именно эти каналы получения информации использует молодежь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вараксин А. В. Влияние социальных сетей на формирование ценностных ориентиров современной молодежи (текст научной статьи по специальности «Социология») // КиберЛенинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie->

sotsialnyh-setey-na-formirovanie-tsennostnyh-orientirov-sovremennoy-molodezhi (дата обращения: 29.10.2019).

2. Департамент здравоохранения Москвы (ДЗМ) // ВКонтакте. URL: <https://vk.com/dzdmos> (дата обращения: 29.10.2019).

3. Департамент здравоохранения города Москвы // Одноклассники. URL: <https://ok.ru/dzdmos> (дата обращения: 29.10.2019).

4. Департамент здравоохранения Москвы – ДЗМ // Facebook. URL: <https://ru-ru.facebook.com/dzdmos/> (дата обращения: 29.10.2019).

5. Исследование GfK: Проникновение Интернета в России. URL: <https://www.gfk.com/ru/insaity/press-release/issledovanie-gfk-proniknovenie-interneta-v-rossii/> (дата обращения: 29.10.2019).

6. Максимушкина Е. А., Верина Т. П. Влияние современных масс-медиа (интернета и социальных сетей в частности) на изменение концепта "здоровый образ жизни" среди молодежи (текст научной статьи по специальности «Культура. Культурология») // КиберЛенинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sovremennyh-mass-media-interneta-i-sotsialnyh-setey-v-chastnosti-na-izmenenie-kontsepta-zdorovyy-obraz-zhizni-sredi-molodezhi> (дата обращения: 29.10.2019).

7. Устав ВОЗ // who.int Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution> (дата обращения: 29.10.2019).

8. @dzdmos // Instagram. URL: <https://www.instagram.com/dzdmos/?hl=ru> (дата обращения: 29.10.2019).

9. @dzdmos // Twitter. URL: <https://twitter.com/dzdmos> (дата обращения: 29.10.2019).

10. Social determinants of health // who.int World Health Organization URL: https://www.who.int/social_determinants/sdh_definition/en/ (дата обращения: 29.10.2019).

ВОЗДЕЙСТВИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кандидат педагогических наук **В. П. Чергинец**
Старший преподаватель **А. Н. Павлов**
Студент **Е. А. Абрамов**

Иркутский государственный университет, Иркутск

Аннотация. Рассматривается тесная взаимосвязь физической культуры и трудовой профессиональной деятельности, успешного освоения профессии, оптимизации условий профессионального труда. Приведены понятия, которые, с одной стороны, характеризуют те или иные элементы и стороны профессиональной деятельности, а с другой – входят в структуру понятий физической культуры.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, педагогический эксперимент, физическое воспитание, коммуникабельность, испытуемые.

THE IMPACT OF METHODOLOGY OF PERSONAL QUALITIES FORMATION OF HUMANITARIAN UNIVERSITIES STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSI- CAL EDUCATION

Candidate of Pedagogical Science **Viktor Petrovich Cherginets**
Senior Teacher **Andreu Nikolaevich Pavlov**
Student **Evghenu Andreevich Abramov**

Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract. The article deals with the close relationship of physical culture and labor professional activity, the successful mastering of the profession, the optimization of the professional labor conditions, the existence of a number of concepts that, on the one hand, characterize certain elements and aspects of professional activity, and on the other hand, are part of structure of the concepts of physical culture.

Keywords: professionally applied physical training, pedagogical experiment good physical education, sociability, subjects.

В Международном институте экономики и лингвистики ИГУ г. Иркутска был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 50 студентов: 25 испытуемых составили экспериментальную группу (ЭГ) и 25 – контрольную (КГ). По уровню фи-

зической подготовленности респонденты ЭГ и КГ были примерно равными. Для испытуемых ЭГ был разработан комплекс средств и методов физического воспитания, способствующих улучшению качества профессиональной коммуникабельности в условиях эмоционального напряжения, сопровождающего, как правило, большую часть времени профессиональной деятельности будущего специалиста [5]. В виде основных физических качеств, психомоторных характеристик и психофизических функций выступали: общая выносливость, быстрота, координация движений, статическая сила, зрительная, оперативная память, объем, концентрация внимания, интеллектуальные способности, оперативное мышление. Основными средствами физического воспитания являлись: русские народные, спортивные и подвижные игры, а также легкоатлетический бег, лыжный спорт, силовые упражнения на тренажерах [1].

Данная методика основана на требованиях дидактических принципов физического воспитания, что исключает возможность проявления отрицательного эффекта от занятий. В состав КГ вошли студенты, занимающиеся по традиционной учебной программе. Эксперимент проводился на 1-м, 2-м, 3-м курсах в течение трех лет с трехразовым тестированием достигнутого уровня физической подготовленности. Двигательная подготовленность студентов оценивалась с учетом нормативных требований программы физического воспитания для вузов [4].

Для определения эффективности процесса совершенствования профессионально важных качеств на учебных занятиях в Международном институте экономики и лингвистики ИГУ методом анкетирования были определены следующие показатели: склонность к риску, эмоциональная устойчивость, организаторские способности (табл.)

Оценка каждого из указанных показателей профессиональной деятельности производилась от 1 до 9 баллов.

Зачетные требования за первый и второй семестры по физическому воспитанию, предусмотренные согласно учебному плану и ФГОС ВО, выводились по традиционной системе, принятой в высшей школе России [3].

**Показатели профессиональной деятельности специальности
«Экономика» (баллы)**

Время тестирования	Показатели	ЭГ (<i>n</i> = 25)	КГ (<i>n</i> = 25)	<i>t</i>	<i>p</i>
Весна 2018 г.	Склонность к риску	5,8±0,17	5,7±0,11	0,5	> 0,05
	Эмоциональная устойчивость	5,4±0,14	5,5±0,31	0,29	> 0,05
	Порог активности	5,5±0,21	5,4±0,18	0,36	> 0,05
	Итоговая оценка	5,6±0,18	5,5±0,19	0,38	> 0,05
Весна 2019 г.	Склонность к риску	6,55±0,21	5,8±0,19	2,65	< 0,01
	Эмоциональная устойчивость	5,8±0,12	5,4±0,21	1,65	> 0,05
	Порог активности	6,1±0,22	5,5±0,18	2,1	< 0,05
	Итоговая оценка	6,4±0,29	5,5±0,31	2,12	< 0,05
Весна 2020 г.	Склонность к риску	6,6±0,18	5,95±0,14	2,85	< 0,01
	Эмоциональная устойчивость	6,3±0,12	5,5±0,27	2,37	< 0,01
	Порог активности	6,4±0,17	5,85±0,17	2,3	< 0,05
	Итоговая оценка	6,4±0,21	5,6±0,27	2,34	< 0,05

На первоначальном этапе показатели тестирования ПВК студентов практически не отличались друг от друга. Так, средний балл по итогам тестов в КГ составил 5,5, а в ЭГ – 5,6 при достоверности различий $t = 0,38$ при $p > 0,05$. Это подтверждает тот факт, что уровень психофизических способностей испытуемых был примерно одинаков [5].

Занятия физическими упражнениями по экспериментальной программе способствовали улучшению результатов психофизического тестирования во второй год эксперимента. Так, склонность к риску в ЭГ составила при достоверности различий 2,65 при $p < 0,05$. Не изменились показатели эмоциональной устойчивости – 1,65 при $p > 0,05$. Это можно объяснить трудностью развития этих способностей в этом возрасте, повышенной эмоциональностью, юношеским максимализмом. Данные «порога активности» свидетельствуют о достоверности различий 2,1 при $p < 0,05$. Показатели среднего балла испытуемых КГ и ЭГ всесторонне характеризуют не только профессиональную успешность студентов, но и освоение теоретического материала [5].

Еще более заметен развивающий эффект при последнем тестировании в нашем эксперименте. Сказались и более старший возраст испытуемых, более полная осознанность при выполнении за-

даний. Так, склонность к риску стабилизировалась в ЭГ – 6,6 балла, в КГ – 5,95 балла; $t = 2,85$ при $p < 0,01$. Это может характеризоваться как более адекватная оценка своих возможностей, более объективный учет обстоятельств при принятии решения студентами экспериментальной группы.

Важнейшим для характеристики освоения профессии экономиста, торговой деятельности, переводчика является показатель эмоциональной устойчивости. Респонденты ЭГ показали средний балл 6,3; КГ – 5,5; $t = 2,37$ при $p < 0,01$. Данные исследования показали, что целенаправленное воздействие методики моделирования конфликтных ситуаций в спортивных и подвижных играх более эффективно сказывается на уравновешенности студентов экспериментальной группы [5].

Таким образом, на качество учебной деятельности повлиял в значительной степени целенаправленный набор игровых заданий, способствующих лучшему обучению испытуемых ЭГ.

За первый год эксперимента итоговая оценка в ЭГ составила 5,6 балла, в КГ – 5,5 ($p > 0,05$) соответственно.

За второй год оценка в среднем составила: 6,4 балла в ЭГ и в КГ – 5,5 баллов в среднем при разнице между ними 0,9 балла ($t = 2,12$, $p < 0,05$).

За третий год ЭГ оценена в 6,4 балла, КГ – 5,6 ($t = 2,34$, $p < 0,01$).

Как видно из полученных данных, четко прослеживается возрастающий эффект от занятий физическими упражнениями. Активное формирование важных профессионально значимых физических качеств и функций позволило успешно выработать необходимые профессиональные навыки, указывающие на качественное освоение необходимых ПВК за короткие сроки и на более высоком уровне [2].

Результаты выполнения профессионального теста показали, что эффективность профессиональных действий, производимых студентами, приближалась к показателям квалифицированных специалистов, а по сравнению с респондентами КГ у испытуемых ЭГ оно на 15,6 % превышает уровень выполнения заданий. Кроме того, студенты ЭГ проявили больше самостоятельности в выполнении предложенных заданий. Оценка за 2-й год обучения была выше у учащихся ЭГ. Подобная характеристика наблюдалась и на заключительном этапе эксперимента, где по всем показателям студенты ЭГ значительно превосходили своих сверстников из КГ [5].

ЛИТЕРАТУРА

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М. : КноРус, 2012. С. 30–33.
2. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда. М. : Знание, 2013. С. 12–15
3. Кабачков В. А., Полиевский, С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка. М. : Высшая школа, 2014. 67 с.
4. Ильинич В. И. ППФП студентов в вузах. Научно-методологические и организационные основы. М., 2015. 142 с.
5. Чергинец В. П. Формирование ПВК у студентов юридических вузов средствами физической культуры : дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2004. С. 33–45.

НАЦИОНАЛЬНАЯ БУРЯТСКАЯ СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА: ОПЫТ ПОКОЛЕНИЙ

Кандидат педагогических наук **В. В. Шохирев**

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

Аннотация. Рассмотрены исторические предпосылки национальной бурятской стрельбы из лука, проанализированы особенности тюрко-монгольского лука.

Ключевые слова: стрельба из лука, бурятский лук, стрелохранилище, тетива, стрела, мишень.

NATIONAL BURYAT ARCHERY: THE EXPERIENCE OF GENERATIONS

Candidate of Pedagogical Sciences **Vadim Vladimirovich Shokhirev**

Irkutsk State Medical University, Irkutsk

The historical background of the national Buryat archery is considered, and the features of the Turkic-Mongolian bow are analyzed.

Keywords: archery, Buryat bow, arrow storage, bowstring, arrow, target.

Исключительно важным изобретением человечества в эпоху неолита стал лук со стрелами. Этот факт хорошо обосновал Ф. Энгельс: «Для эпохи дикости лук и стрелы были тем же, чем стал железный меч для варварства и огнестрельное оружие для цивилизации — решающим оружием». Монгольский, или тюрко-монгольский, лук обладал отличными техническими характеристиками: дальностью полета стрелы, простотой изготовления, легкостью и прочностью. Буряты как степной народ тоже пользовались подобными луками. Основная часть лука, называемая кибитью, состояла из определенных пород дерева. Ее дополняли костяные пластины, которые с помощью клея и сухожилий из животных прикреплялись к основе. Концы лука сильно выгибались наружу и заканчивались острием рога.

На территории Бурятии местными кочевниками изготавливались два вида лука. Первый делался плоским и широким, его называли «манза номо». Стрелковые качества такого оружия за счет упругости лука были очень хорошие, стрелы летели далеко. Данный лук, как пишет М. Н. Хангалов, привозили из Монголии. Второй тип лука был почти круглым. Его внутренняя часть отделялась сухожи-

лиями, а наружная обрабатывалась берестой. По мнению М. Н. Хангалова, именно такой более легкий лук северные буряты делали сами. Однако другие исследователи (Б. Д. Санданов, В. А. Михайлов) указывали, что бурятским мастерам были доступны и сложные луки. Для стрел буряты-охотники и воины использовали различные наконечники (һума) – плоские, продолговатые, конусообразные, круглые (зэбэ-һума), всего до десяти разновидностей. Наконечники стрел изготавливались из кости, позднее – из металла [5].

В своей работе «Оружие и доспехи бурят» В. А. Михайлов обстоятельно описывает бурятский лук: «...это был так называемый составной лук, известный в лесостепной зоне Сибири с серовского этапа неолита». Далее, ссылаясь на Ф. Ланганса, он пишет, что из такого лука «буряты били по мелким целям на расстоянии 35–40 м, свободный выброс стрел достигал 200 и более метров» [2]. Здесь же приводится пример из записей Ф. Ланганса об удивительной меткости, ловкости владения луком и лошадьё бурятами. Они «на всем конском скаку попадают в воткнутую в землю стрелу и так, пробежав (проскакав) сажень десять, исправляются (поворачиваются) и попадают в другую месту. Пешие бьют в месту сажень по пятнадцать и по двадцать, а на перестреле, то есть в высоту, выбрасывают стрелы сажень по сто и более» [Там же, с. 102].

Ссылаясь на различные источники, такие как народные эпосы «Абай Гэсэр», «Уншин Хара-хубун», данные арабского писателя Гардизи, исследования Ю. С. Худякова, П. Ф. Требуховского, сообщения воеводы В. Пушкина и капитана М. Татарникова, В. А. Михайлов делает вывод, что буряты изготавливали различные луки – простые и сложносоставные (тяжелые для дальнего боя). «Тяжелые луки типа манзан были рассчитаны не на слабых людей... требующие незаурядных физических качеств». Далее он замечает: «Производство луков у бурят по существу никогда не прерывалось. Когда надобность в них как в боевом и охотничьем оружии совершенно отпала, что, вероятно, произошло в середине XIX века, они перешли в разряд чисто спортивных снарядов» [5].

Великолепно владели луком гунны (хунны), тюрки и воины Чингисхана. В Санкт-Петербургском Эрмитаже хранится привезенная из Монголии каменная стела «Чингисов камень». Надпись на камне гласит, что воин Есунхэ выстрелил из лука на 335 маховых саженьей (около 600 шагов). Это высокий результат и для настоящего времени. Монгольские воины XII–XIII вв., как упоминается в

«Сокровенном сказании», стреляли на расстояние от 500 до 900 ходо-вых шагов: «Хасар (брат Чингисхана. – *Авт.*) сильно потянет тетиву – на 900 алданов стрельнет, слегка натянет тетиву – на 500 алданов стрельнет». В пересчете на метрическую систему дальность полета стрелы в этом случае составляла 400–700 м. Учитывая высокое общественное положение упомянутого стрелка и его хорошую физическую подготовку, это описание не кажется преувеличением, что бывает часто в подобного рода летописных произведениях [6].

Боевой лук являлся наиболее действенным оружием средневекового бурятского воина, поэтому отношение к нему было особо осторожным, бережливым и уважительным. Тщательно готовились и оберегались не только лук и стрелы, но и их хранилище – колчан (һаадаг) и применявшееся в походных условиях (охота, война) хэһнэг – стационарное стрелохранилище, которое имелось в каждой юрте. Оба стрелохранилища представляли собой искусно оформленные произведения искусства. Например, лицевая сторона колчана украшалась тиснением, аппликацией, вышивкой, чеканными бляшками из цветных металлов и их сплавов. Часто она инкрустировалась мелким бисером и красным кораллом. Орнамент выполнялся по народным мотивам. Домашнее стрелохранилище (хэһнэг), куда складывались в основном запасные стрелы, украшалось вышивкой, серебром, ременными кистями и маленькими раковинами, бывшими в степной зоне большой редкостью [1].

Хэһнэг являлся одним из главных предметов, входивших в приданое невест, а после свадьбы – святой реликвией дома. По мнению бурят, стрела олицетворяла собой душу, жизненную силу будущих детей молодых супругов, поэтому чем красивее хэһнэг оформлялся, тем больше должно быть детей в новой семье и тем богаче она должна жить.

С незапамятных времен у бурят популярностью пользовался праздник-состязание стрельбы из лука – Сурхарбан (стрельба по сурам) (рис.). Для стрельбы в разных районах Бурятии устанавливались различные суры (мишени). В мишень «булэн-тохом» (шерстяной потник) размером 150×150 см стреляли хоринские буряты. В других бурятских племенах стреляли в «тунку» (круглый кожаный мешок, набитый шерстью с пятью дырами в основании). В центральное отверстие попадали особо меткие стрелки (мэргэны). Мишень «урто» представляла собой соломенный жгут в форме деревянного городка.



Рис. Стрельба из национального бурятского лука [7]

Среди чикойских, селенгинских и бичурских бурят была распространена мишень «бай харбаан», в частности ученым известна такая стрельба в Харлуне. Подробно «бай харбаан» описан Ю. Шешеловым, который в 1927 г. наблюдал стрелковое состязание в улусе Холой Кяхтинского района [4].

На ровной местности выбиралась площадка размером 120–150 сажень в длину и 20–25 – в ширину. На ней устанавливалась земляная (дерновая) стенка размером в длину лука – 120–130 см. Для сооружения стенки вкапывались три столбика, скрепленных внизу и в середине веревками. Между столбиками вставлялись вырезанные пластины дерна. На верхние концы столбиков насаживались дернины треугольной формы. С двух сторон мишени, немного вверх от центра, прикреплялись трех- или четырехвершковые куски бересты или листы бумаги. Б. Д. Санданов (1968) назвал их «ялаца», Р. Дугарова (2003) – «дзалаца». В эти квадратики и старались попасть лучники, они составляют примерно десятку в современной мишени [3].

Есть сведения о Сурхарбане, состоявшемся в 1895 г. в Балаганском округе Боханского ведомства Иркутской губернии (Кулаков П. Е., Молодых П. Е., 1896 г.). Интерес представляют мишени, в которые стреляли лучники. По линии в землю неглубоко вбивались 8 деревянных колышков высотой 20–25 см, обвязанных соломенными жгутами, на расстоянии в 40 луков от линии стрельбы. Кудинские буряты вместо соломы использовали сыромятные ремни. Мэргэны выходили на стрельбу в национальных халатах с украшенными серебром колчанами. Победителем считался тот из лучников, у кого был самый мощный лук, с помощью которого дальше выбивался сур. В состязаниях 1895 г. победил представитель улуса Аргажан Ертан Лукин, в честь которого его одноулусники исполнили хвалебную песню [1].

Этнограф М. Н. Хангалов отмечал, что только у кудинских бурят организовывалось около шести праздников. Назывались они по населенным пунктам, где проводились соревнования по стрельбе из лука. Так была известна улан-энгинская стрельба, сэгэнская стрельба и т. д. Отбор стрелков на Сурхарбан был многоступенчатым, вначале нужно выступить на улусных состязаниях, затем на межулусных и ведомственных [4].

Мы уже отмечали, что традиция национальных видов состязаний была заложена в процессе облавных охот. В частности стрельба из лука проводилась по мишени, названной «боомхээ». Она изготавливалась в форме мячика из муки и варилась в молоке. Это своеобразная мишень укреплялась на ветке или специальном колышке, вбитом в землю. Стрельба велась из одного и того же лука с расстояния 70–80 шагов. Облавщик, первым поразивший «боомхээ», становился победителем и получал в награду лучшие куски мяса.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что на разных территориях, где проживали буряты, существовали свои оригинальные виды мишеней. В современных национальных праздниках (Алтаргана, Сурхарбан, Ердынские игры) можно использовать опыт предыдущих поколений и применять разные виды мишеней в стрельбе из лука, что позволит возродить и сохранить традиции бурятской стрельбы из лука.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жаргалов Д. Облавная охота до и после Чингисхана. Иркутск: Имя, 1996. 176 с.
2. Михайлов В.А. Оружие и доспехи бурят. Новосибирск: Общественно-научный центр «Сибирь», 1993. 70 с.

3. Уранчимег О. Развитие физической культуры и спорта в Монголии под влиянием современного олимпийского движения : автореф. дис. ... канд. пед.-наук. Улан-Удэ, 1999. 21 с.

4. Фомин В. А., Сагалеев А. С. Облавная охота – источник физической культуры монголоязычных народов // Исторические педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта : материалы регион. науч.-практ. конф. Чита : Изд-во ЗабГПУ, 1999. С. 28–31.

5. Семенов В. Г., Кисилев В. Я., Калмыков С. В. Физическая культура и спорт в Восточном Забайкалье (1890–1941 гг.) : учеб. пособие. Улан-Удэ : Изд-во БГУ, 2001. 156 с.

6. Сокровенное сказание монголов. URL: https://vk.com/doc35528094_470885480?hash=218b214925499954bb&dl=eceabb6c4b6ed1419c. (дата обращения 18.05.2020).

7. Стрельба из бурят-монгольского лука. URL: <https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1927440/562bb655-2b0a-4974-a3a3-19520dbbdb40/s1200?webp=false>. (дата обращения 18.05.2020).

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТА

Кандидат педагогических наук **В. В. Шохирев**¹

Доцент **А. Д. Ацута**²

¹*Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск*

²*Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутск*

Аннотация. Рассматриваются особенности занятий плаванием с детьми, имеющими нарушения интеллекта.

Ключевые слова: нарушения интеллекта, плавание, учащиеся, олигофрен, физические качества, двигательные навыки.

FEATURES OF METHODS OF SWIMMING LESSONS WITH CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Candidate of Pedagogical Sciences **Vadim Vladimirovich Shokhirev**¹

Associate Professor **Andrew Dzhanibekovich Atsuta**²

¹*Irkutsk State Medical University, Irkutsk*

²*Irkutsk State University of Railway Transport, Irkutsk*

Abstract. The article considers the features of swimming lessons with children with intellectual disabilities.

Keywords: intellectual disabilities, swimming, students, oligophrenic, physical qualities, motor skills.

Характерным признаком развития аномальных детей является наличие у них нарушений двигательной сферы, причем чаще всего нарушены движения сложные, требующие осмысления, аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга. Вместе с тем необходимо помнить, что дети с нарушением интеллекта обладают определенными потенциальными двигательными возможностями, сохранными физическими способностями, опираясь на которые можно эффективно корригировать двигательные нарушения.

Используя накопленный научно-методический опыт современной дефектологии, возрастной физиологии, психологии, физического воспитания, мы разработали основные принципы методики занятий, которые использовались в процессе физического воспитания при занятиях плаванием с учащимися вспомогательной школы:

1. Принцип широкого использования двигательных переключений и активного отдыха за счет разнообразия материала, включаемого в занятия.

Возможности воздействия на умственные способности средствами физического воспитания неоднократно доказаны рядом авторов (Д. И. Азбукин, Р. Д. Бабенкова, Н. Г. Байкина, М. И. Земцова, В. А. Кручинин, В. М. Медведева), однако необходимо отметить, что эффективно воздействовать на них посредством физических упражнений можно лишь при использовании упражнений таким образом, чтобы они оказывали комплексное и целенаправленное воздействие на познавательную активность.

2. Принцип максимального использования коллективных форм занятий.

Плавание является индивидуальным видом занятий физическими упражнениями. В занятиях с учащимися школ, студентами средних специальных и высших учебных заведений все виды упражнений в плавании выполняются индивидуально: работа ног, рук, выполнение элементов в общей координации и др. С учащимися специальных школ мы считаем необходимым использовать коллективные формы работы. Нами в процессе исследования применялись различные коллективные формы деятельности учащихся: в процессе обучения использовалась помощь детей друг другу, выполнение упражнений проводилось в коллективе, в парах с подсказкой самих испытуемых под непосредственным руководством наставника, который направляет, ведет занятия. В процессе занятий широко применялся постоянный анализ того, что сделал ученик, с исправлением и дополнением товарищей.

3. Принцип индивидуального подхода к учащимся при проведении занятий.

Из высказываний многих авторов видно, что в процессе обучения детей-олигофренов необходим индивидуальный подход. Мы в процессе занятий плаванием также использовали индивидуальный подход с использованием его в коллективной форме занятий. Например, неправильное или искаженное выполнение того или иного упражнения исправлялось не только преподавателем, но и другими обучаемыми. В таких случаях существенно помогали те учащиеся, которые быстрее усвоили упражнения. Таким образом, удавалось сочетать индивидуальные формы работы с коллективными.

4. Принцип всемерного повышения интереса, создания положительного эмоционального фона занятий.

Каждое занятие, проводимое с учащимися специальных школ, должно быть интересным, эмоциональным, привлекательным для детей. Такой интерес достигался нами при использовании разнообразных форм работы, широкого варьирования средств и применения игрового метода занятий. Игровой метод использовался в процессе прохождения всего учебного материала, применялись разнообразные игры в воде, эстафеты, развлечения, прыжки в воду как в процессе обучения, так и в процессе совершенствования в плавании. Обосновывая этот принцип, мы исходили из того, что повышение интереса к занятиям позволяет эффективно решать педагогические задачи в процессе физического воспитания.

5. Принцип коррекции двигательных нарушений, упрощения учебного материала с учетом индивидуальных особенностей физического развития и личностных качеств учащихся.

В педагогическом эксперименте широко использовались подводящие упражнения для облегчения выполнения тех или иных конкретных заданий. При обучении плаванию учащихся вспомогательной школы применялись методы наглядного показа, непосредственной помощи преподавателя, демонстрации, оценки (поощрения, порицания) и др. Обучение детей как простым, так и сложным элементам осуществлялось по мере возможности дифференцированно, причем каждый элемент выполнялся сначала на суше, а затем в воде. Упражнения на суше должны входить составным элементом в каждый урок и являться его организующим началом.

6. Принцип увеличения времени на изучение всех элементов, входящих в процесс обучения плаванию.

Так, например, если для здоровых детей на освоение и ознакомление с основами техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине» отводится 10 часов, а на остальных занятиях продолжается освоение и закрепление техники плавания, то учащимся вспомогательной школы потребовалось 28 часов на обучение, 30 часов на совершенствование и 12 часов на прием контрольных и текущих нормативов.

В организации и методике занятий плаванием использовались также основные принципы педагогики, теории и методики физического воспитания: сознательности и активности, доступности, наглядности, оздоровительной направленности обучения. На всем протяжении учебного процесса решались задачи воспитания, обучения, коррекционно-физического совершенствования занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей.

В процессе обучения и совершенствования нами использовались разнообразные средства, применяемые на занятиях плаванием:

- а) общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- б) подготовительные упражнения для освоения с водой;
- в) подводящие упражнения;
- г) прыжки в воду;
- д) игры и развлечения на воде.

Общеразвивающие и специальные упражнения, проводимые перед занятием плаванием, способствуют развитию основных физических качеств школьников, являются пропедевтическим средством воздействия, совершенствуют функциональные возможности организма, расширяют умения и двигательные навыки и, таким образом, активизируют подготовку детей к наиболее эффективному освоению плавательных движений.

Подготовительные упражнения являются основным средством обучения плаванию. В занятиях применялись две группы подготовительных упражнений:

- а) подготовительные упражнения для освоения с водой;
- б) подготовительные упражнения для изучения спортивных способов плавания.

Подводящие упражнения – это основное средство коррекции при изучении спортивных способов плавания, пользуясь которым мы руководствовались следующими факторами:

- а) выделить главную ошибку;
- б) никогда не исправлять много ошибок одновременно;
- в) добиваться на одном занятии коррекции одного движения;
- г) соблюдать правильное положение техники выполнения плавательного движения (высокий локоть, опущенная в воду голова).

Учебные прыжки в воду, помимо решения специальных задач, способствуют повышению эмоциональной насыщенности занятий.

Дети любят прыгать в воду не меньше, чем играть, поэтому в наших занятиях уделялось особое место этому виду физических упражнений. Прыжки в воду разучивались с первых занятий, они способствовали освоению учащихся в воде и обучению стартовому прыжку. На протяжении всего курса обучения нами применялись разнообразные прыжки в воду.

Широкое применение игр на занятиях с детьми является обязательным методическим требованием теории и методики физического воспитания. При помощи игр решались разнообразные задачи: обеспечивались двигательные переключения и активный отдых,

активизировалась познавательная деятельность, улучшались психические процессы, повторялись и закреплялись разученные ранее упражнения и движения, повышалась эмоциональность на занятиях плаванием, укреплялись контакты в коллективе, воспитывались самостоятельность, инициатива, решительность учащихся.

Занятия плаванием могут быть включены в программу по физическому воспитанию специальных школ вместо некоторых видов легкой атлетики, элементов гимнастики, в частности целесообразно в программе занятий сократить разделы ходьбы и бега, прыжков, лазаний и перелазаний. В школах, где невозможно проводить лыжную подготовку, целесообразно заменять эти часы плаванием. Занятия плаванием могут быть организованы также после окончания уроков. Учеба в школе-интернате облегчает проведение таких занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Азарян Р. Н. Теоретические основы и система внеклассной работы по физическому воспитанию слепых и слабовидящих школьников : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1990. С.18–29.
2. Бобошко В. В. Коррекция физического развития и двигательных нарушений у умственно отсталых дошкольников старшей группы средствами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1991. 16 с.
3. Власова Т. А., Певзнер М. С. О детях с отклонением в развитии. М. : Педагогика, 1973. 175 с.
4. Глоба А. П. Система коррекционного физического воспитания инвалидов с частичным поражением спинного мозга в поясничном отделе : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1990.
5. Лях В. И. Развитие координационных способностей детей школьного возраста : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1991. 32 с.
6. Маллаев Д. М. Педагогические основы формирования игры слепых и слабовидящих детей как средства коррекции их нравственного и физического развития : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1993. – 38 с.
7. Мастюкова Е. М. Ребенок с отклонениями в развитии. М. : Просвещение, 2002. 94 с.
8. Петрова В. Г. Общие вопросы олигофренопсихологии и особенности деятельности учащихся вспомогательной школы. М., 1993. 156 с.
9. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М. : Медицина, 2001. 272 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ МОНГОЛИИ И РОССИИ

Магистр педагогических наук **Л. Эрдэнэпурэв**¹

Докторант **Д. Тумэнтугс**¹

Профессор, доктор медицинских наук **В. Ю. Лебединский**^{2,3}

Доцент, кандидат биологических наук **К. В. Сухинина**²

Студент **Д. В. Старыгина**²

Студент **А. И. Козякова**²

¹*Монгольский государственный университет, Улан-Батор, Монголия*

²*Иркутский государственный университет, Иркутск*

³*Иркутский национальный исследовательский университет, Иркутск*

Аннотация. Рассматриваются вопросы влияния этно-национального фактора на формирование мотивационноценностного отношения к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой у студентов Монгольского государственного университета и Иркутского государственного университета.

Ключевые слова: здоровье, культура, здоровый образ жизни, студенты, физическая культура и спорт.

COMPARATIVE ANALYSIS OF FORMATION OF MOTIVATIONAL-VALUE RELATIONSHIP TO A HEALTHY LIFESTYLE AT STUDENTS OF MONGOLIA AND RUSSIA

Master of Pedagogical Sciences **Lkhagva Erdenepurev**¹

PhD student, Senior Teacher **Dorjamba Tumantugs**¹

Professor, Doctor of Medical Sciences **Vladislav Yurievich Lebedinsky**^{2,3}

Assistant Professor, Candidate of Biological Science **Sukhinina Ksenya Viktorovna**²

Student **Diana Vitalievna Starygina**²

Student **Anastasia Igorevna Kozyakova**²

¹*National University of Mongolia, Ulan-Bator, Mongolia*

²*Irkutsk State University, Irkutsk*

³*Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk*

Abstract. Various aspects of the health of students were and remain the subject of close attention of researchers. The article discusses the influence of the ethno-national factor on the formation of a motivational-value attitude to a healthy lifestyle and physical education for students of Mongolian State University and Irkutsk State University.

Keywords: health, motivational value attitude, bad habits, problems, healthy lifestyle, questioning, students.

Одним из важнейших достояний любой страны, несомненно, является здоровье ее граждан. Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры общества, который подразумевает определенную систему знаний о здоровье и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах. Здоровье является и социально значимым феноменом, по состоянию которого судят о степени развитости и благополучия общества [8, с. 5].

По мнению М. С. Яницкого, система ценностных ориентаций личности является многофункциональным психологическим органом, выполняющим одновременно функции регуляции поведения и определения его цели, связывающим в единое целое личность и социальную среду [13].

Многими авторами культурно-ценностные ориентации личности рассматриваются как производные культуры, локализованные в духовных традициях и воплощенные в этничности как форме социальной организации культурных различий [3–5; 13; 14].

Русские и монголы как два коренных этноса Евразии сыграли важнейшую роль в ее истории. Именно с российской и монгольской государственностью связаны наиболее важные периоды объединения евразийского пространства. Миссия объединения больших континентальных пространств сильно повлияла на ареал расселения, этногенез, культуригенез и психологию русских и монголов [6].

Самым действенным фактором, укрепляющим здоровье как подрастающего поколения, так и взрослого населения, остается физическая культура [1].

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, так как сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями [11].

Разнообразные аспекты здоровья студентов различных образовательных учреждений были и остаются предметом пристального внимания исследователей [2; 7–9; 12; 14]. Но на сегодняшний день

очень мало сравнительных и обобщающих работ о состоянии здоровья и мотивационно-ценностном отношении к здоровому образу жизни студенческой молодежи разных государств.

Для студента состояние здоровья – показатель его общекультурного уровня развития, удовлетворения его физических и духовных интересов в учебе, быту, отдыхе, представления его планов на будущее.

В рамках исследования мотивации студентов к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой в 2019 г. было проведено анонимное анкетирование с целью выяснения различий в проявлении отношения к здоровью у студенческой молодежи Монголии и России.

Цель исследования – проанализировать сформированность отношения студентов к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой с учетом этнонациональных особенностей.

Методы исследования: анализ научной, учебно-методической и исторической литературы, анкетирование.

Необходимость использования в работе социологических методов исследования (анкетирование) обусловлена тем, что предмет наших научных исследований было выбрано здоровье как проявление биологической и социальной функций человека. Эти методы дают возможность определить субъективную оценку (самооценку) состояния здоровья, самооценку физического состояния.

В анкетировании участвовало 273 студента Монгольского государственного университета и 165 студентов Иркутского государственного университета.

Анкета состояла из двадцати девяти вопросов, которые позволяют определить отношение молодежи к занятиям физической культурой и состояние здоровья, а также помогают определить уровень жизни.

Результаты анкетирования показали, что большинство опрошенных – студенты от 17 до 19 лет, девушек 56 %, а юношей 44 %.

На вопрос «Как Вы оцениваете свое состояние здоровья?» 54 % монгольских студентов ответили «хорошо», а среди студентов Иркутского государственного университета 37 % ответили «отлично» и 35 % ответили «хорошо». Также на вопрос «Сколько дней Вы пропускаете по болезни?» 42 % студентов Иркутского университета 58 % студентов из Монгольского университета ответили «не пропускаю вообще». По болезни пропускают свыше 10 дней в Монгольском университете 7 %, а в Иркутском – 20 %. А на вопрос

«Довольны ли Вы своим здоровьем?» студенты Монгольского университета ответили «да» и «скорее да, чем нет» – 68 %, а в Иркутском университете так ответили 88 %. Отвечая на вопрос «Оцените, насколько Ваш стиль жизни соответствует здоровому образу жизни от 1 до 5», на «3» и «4» свое состояние оценили 76 % человек из Монгольского университета, тогда как в Иркутском так ответили 75 %. Положительное отношение к занятиям физической культурой в Монгольском университете выразили 91 % студентов, «безразлично» – 5 %. В Иркутском университете дали ответ «положительно» 82 % студентов, а «безразлично» – 18 %.

Полностью согласны с утверждением, что занятие физической культурой укрепляет здоровье, 67 % в Иркутском государственном университете, а в Монгольском университете – 74 %. Утреннюю гимнастику выполняет 76 % студентов в Монгольском университете, и ответили «нет» 20 %, остальные ответили «иногда». В Иркутском государственном университете ответили «да» 17 %, а «нет» – 4 % студентов.

Студентам были предложены варианты закончить фразу «Я хожу на занятия по физической культуре для того, чтобы...». Студенты Монгольского университета посещают занятия физической культуры с целью укрепления здоровья, получения навыков, которые пригодятся в жизни, развития физических качеств. Студенты Иркутского университета имеют несколько иные приоритеты – укрепление здоровья, получение зачета/оценки и корректировку фигуры (рис. 1).

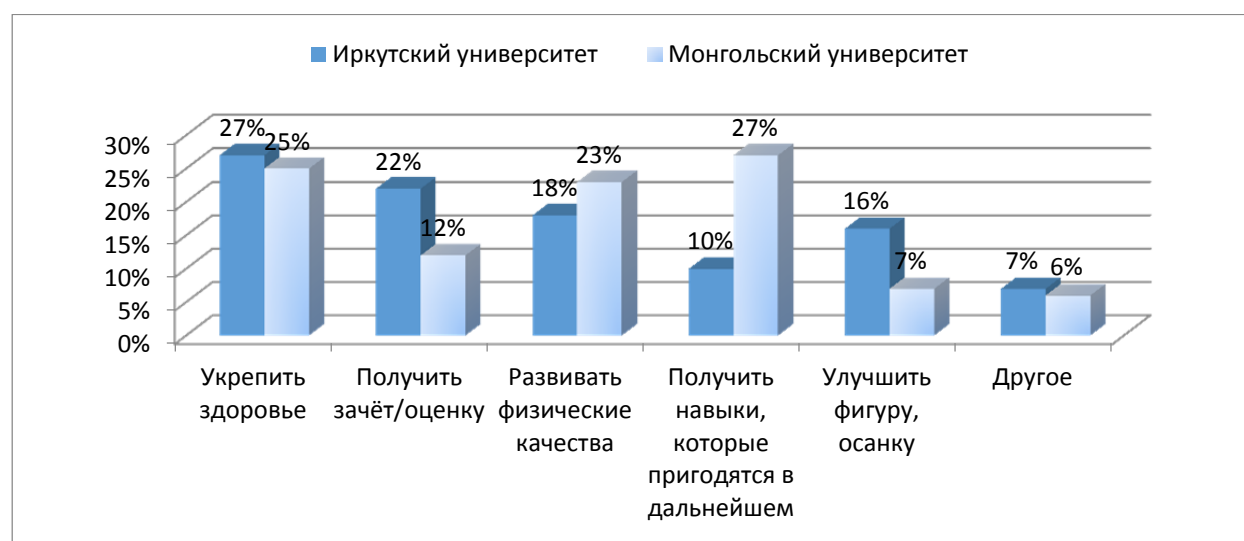


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «Я хожу на занятия по физической культуре для того, чтобы...»

Дополнительно посещают занятия физическими упражнениями 35 % студентов Иркутского университета. А в Монгольском университете положительно ответили только 23 %.

Для студентов Монгольского университета занятия спортом являются отличной возможностью укрепления здоровья, общения с друзьями, остаться здоровым, обрести уверенность в себе. Тогда как студенты Иркутского университета к причинам, побуждающим к занятиям спортом, отнесли: улучшение внешнего вида, требование родителей, подражание уважаемому человеку, кумиру, желание отвлечься от неприятных мыслей (табл.).

Таблица

Результаты анкетирования «Причины побуждения студентов к занятию физической культурой»

Варианты	Иркутский государственный университет		Монгольский государственный университет	
	Баллы	%	Баллы	%
1. Совершенствоваться физически	5	45	5	56
2. Желание поднять настроение	4	24	5	40
3. Общение с друзьями	1	29	5	39
4. Желание подвигаться и развлечься	5	26	0	30
5. Необходимость учебной программы и получение оценок/зачетов	5	44	5	45
6. Желание быть здоровым	5	46	5	69
7. Обретение уверенности в себе	5	28	5	45
8. Улучшение внешнего вида	1	38	5	35
9. Желание произвести впечатление на окружающих	1	55	0	26
10. Требование родителей (родственников, близких, друзей)	1	75	0	59
11. Снятие эмоционального напряжения	1	29	0	37
12. Желание отвлечься от неприятных мысли	1	32	0	30
13. Подражание уважаемому человеку, кумиру	1	76	0	43
14. Желание вести здоровый образ жизни	5	35	5	54
15. Спортивный результат, достижение спортивных успехов	1	44	5	39
16. Стремление выполнить спортивный разряд или сдать нормы ГТО	1	65	0	33

Студентов, считающих, что заниматься физической культурой и спортом модно и престижно – 53 % в Монгольском университете и 47 % в Иркутском университете. Затрудняются ответить в Монгольском университете 40 %, а в Иркутском – 31 %.

Студентам Иркутского университета мешают занятиям физической культурой: лень, нежелание заниматься, усталость после занятий, неинтересная форма проведения занятий, отсутствие помех. Студентам Монгольского университета заниматься физической культурой мешают: отсутствие времени, отсутствие привычки и навыков, неинтересная форма проведения занятий (рис. 2).

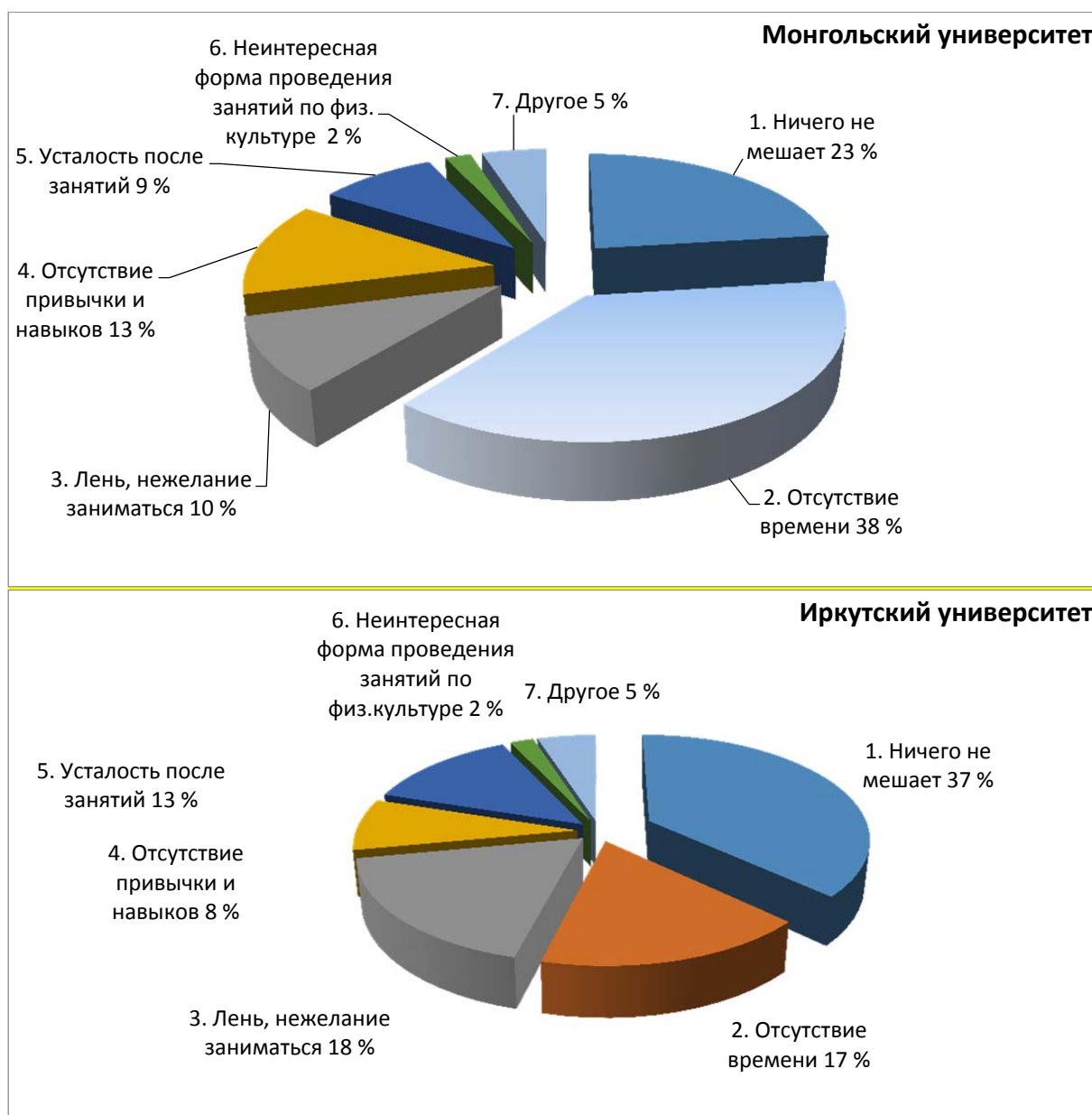


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос «Что Вам мешает заниматься физической культурой?»

На вопрос «Считаете ли Вы физическую культуру и спорт необходимым элементом общей культуры личности?» в Монгольском университете ответили «да» 77 %, «нет» – 3 %, «затрудняюсь ответить» – 20 % студентов. В Иркутском университете ответили «да» 64 %, «нет» – 11%, «затрудняюсь ответить» – 26 % (рис. 2).

Выводы. Основываясь на данных, полученных в ходе анкетирования, можно сделать следующие выводы, что в ряду приоритетных ценностей студентов Монголии и России первостепенное значение безоговорочно отводится здоровью. Большинство студентов признают физическую культуру как необходимый элемент культуры личности. Стоит отметить потребительское отношение к здоровью, а также прагматичность мотивации студентов Иркутского университета. Среди мотивов к занятиям физической культурой у них преобладает стремление к красоте тела (физическое совершенствование), а также необходимость получения оценок/зачетов, требование родителей и желание отвлечься от неприятных мыслей. В то же время для студентов Монгольского университета занятия спортом являются отличной возможностью укрепления здоровья, общения с друзьями, обретения уверенности в себе.

Теоретические представления о здоровом образе жизни у большинства студентов Иркутского государственного университета расходятся с их повседневными способами сохранения здоровья. Так, студенты обоих вузов согласны с утверждением, что занятия физической культурой укрепляют здоровье, но дополнительные занятия физическими упражнениями посещают только 35 %, а утреннюю зарядку делают только 17 %. В то же время студенты Монгольского университета отмечают нехватку времени, чтобы заниматься дополнительно, но 76 % из них выполняют утреннюю зарядку.

Таким образом, студенты Монгольского государственного университета проявляют более ответственное отношение к ведению здорового образа жизни. Этому способствует передача национальных исторических традиций и опыт использования жизненных навыков, связанных с природно-климатическими условиями проживания, самобытностью жизни и труда. Эти факторы одновременно являются главными средствами физического воспитания и закаливания детей и молодежи Монголии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алтанцэцэг Л. Сравнительный анализ государственных и образовательных программ Монголии по физическому воспитанию // Молодой ученый. 2014. № 5. С. 526–532.
2. Антонова Е. В. Здоровье российских подростков 15–17 лет: состояние, тенденции и научное обоснование программы его сохранения и укрепления : автореф. дис. докт. мед. наук : 14.00.33. М., 2011. 42 с.
3. Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. Т. 6. Научное наследство / под ред. М. Г. Ярошевского. М., 1984. 85 с.
4. Жуковская Н. Л. Категории и символика традиционной культуры монголов. Москва: ГРВЛ. 1988. С. 84.
5. Зиновьев А. Н. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятия физической культуры: диссертация. Санкт-Петербург, 2017. 213 с.
6. Иванов А. В., Клубков А. А. Евразийская цивилизационная идентичность российской и монгольской молодежи // Идеи и идеалы. 2015. № 4(26), т. 1. С.149–158.
7. Исютина-Федоткова Т. С. Социально-гигиенические проблемы здоровья студентов: исторический аспект и современное состояние // Медицинский журнал. 2008. № 4. С. 31–34.
8. Колесникова А. Ю. Лебединский В. Ю., Сухинина К. В. Особенности формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 3. С. 60–63.
9. Индексная оценка физического развития и её взаимозависимость от антропометрических показателей у студентов различных функциональных групп здоровья / В. Ю. Лебединский, В. Г. Изатулин, О. А. Карабинская, А. Н. Калягин // Сибирский медицинский журнал. 2017. Т. 150, № 3. С. 26–29.
10. Лхагвасурэн Г., Алтанцэцэг Л., Гундегмаа Л. Традиции и основы формирования методик обучения в Монгольских национальных видах спорта. М. : ФНЦ ВНИИФК. 63 с.
11. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах «Паспорт здоровья» : монография / под общ. ред. В. Ю. Лебединского. Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2008. 268 с.
12. Сухинина К. В. Этапы формирования потребности студентов к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. Междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 2010. С. 210–211
13. Яницкий М. С., Бельчик Т. А. Взаимосвязь ценностных предпочтений и особенностей экономического поведения молодежи // Психология в экономике и управлении. 2011. № 1. С. 62
14. Altantsetseg L., Lkhagvasuren G., Gundegmaa L. Tradition and Learning Methodology basis for the formation of the Mongolian National Sport // Bulletin of Nippon Sport Science University. 2014. Vol. 44, N 1. P. 33–356.

СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ И ИХ ДОСТИГНУТЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Преподаватель, аспирант Д. Юмжирмаа

*Институт бизнес-администрирования и гуманитарных наук,
Университет науки и технологии, Улан-Батор, Монголия*

Аннотация. Рассмотрены результаты сравнительного исследования психологического состояния спортсменов по тхэквондо, дзюдо, вольной борьбе и боксу перед турниром и их успехов в турнире. Представлен анализ результатов 275 спортсменов, участвующих в национальном чемпионате.

Ключевые слова: цветовой тест Люшера, психологическое состояние спортсменов, беспокойство, психологические нагрузки, активность, усталость.

COMPARATIVE STUDY OF PRE-COMPETITION PSYCHOLOGICAL STATE AND ACHIEVEMENTS ON THE COMPETITION OF THE SPORTSMEN

Postgraduate Yumjirmaa D.

*School of Business Administration and Humanities
Mongolian University of Science and Technology, Ulan-Bator, Mongolia*

Abstract. This paper discloses the results of comparative research of pre-competition psychological state and the achievements of sportsmen on the competitions of combat sports, like taekwondo, judo, wrestling, and boxing. The research participants included 275 sportsmen who took part in the state championships. The research method used for this research is well modified Luscher color test and computer program for data processing.

Keywords: Luscher color test, psychological state of sportsmen, anxiety, psychological pressure, activeness, exhaustion.

Введение

В настоящее время в мире остро поднимается вопрос о комплексной подготовке спортсменов сборной команды в физическом, техническом, тактическом и психологическом отношениях, основанной на науке. Психологическая подготовка спортсменов является составной частью психологической диагностики, индивидуального и группового консультирования и совместной командной работы. В результате психологической

диагностики продолжают исследования в области управления спортивной психологией.

Психологическая подготовка спортсмена включает в себя способность иметь адекватный уровень активности, стрессоустойчивости, тревожности и тех качеств, которые влияют на уверенность и спокойствие спортсмена [1].

Спортивная психология является новой отраслью в нашей стране, и с 1990-х гг. началось изучение психологической подготовки спортсменов не только к международным соревнованиям, но и во время тренировки [2; 5].

Цель и задача исследования. Данная статья направлена на оценку психологического состояния спортсменов перед турниром и сравнительное изучение их успехов.

Задачи исследования:

- оценить психологическое состояние спортсменов перед турниром;
- сравнить психологическое состояние спортсменов с успехами в турнирах;
- разработать рекомендации на основе результатов исследования.

Выборки исследования. В исследовании приняли участие 275 спортсменов по вольной борьбе, дзюдо, боксу и тхэквондо (табл. 1).

Таблица 1

№	Виды спорта	Количество участников	Спортсмены
1	Вольная борьба	280	77
2	Дзюдо	201	68
3	Бокс	201	66
4	Тхэквондо	180	64
Итого		862	275

Первоначальная выборка исследования составляла 862 человека, такое же количество человек приняло участие в государственном чемпионате 2019 г.

Размер выборки определяется по следующему уравнению:

$$n = \frac{t^2 \cdot 0,25 \cdot N}{N \cdot \Delta^2 + t^2 \cdot 0,25}$$

где n – минимальное количество спортсменов для опроса, 862 спортсмена – это количество выборки; t – критические точки распределения коэффициента Стьюдента при уровне значимости 95 % $t = 1,96$; при 95,5 % $t = 2$; при 99,7 % $t = 3$; N – количество первоначального диапазона; предел ошибок (при $p \geq 0,05$).

Статистическая обработка результатов:

$$\frac{2^2 \cdot 0,25 \cdot 862}{(862 \cdot 0,05^2 + 2^2 \cdot 0,25)} = 273$$

При количестве выборки 862 человека $n = 273$ при доверительном интервале 95,5 %.

Методика исследования. В исследовании использовался цветовой тест Люшера.

Данный тест является клинико-диагностическим методом, предназначенным для изучения эмоциональных компонентов отношений человека к значимым для него людям и к окружению (как сознательный, так и частично неосознаваемый уровни этих отношений) [3; 4].

Описание методики. Испытуемый должен выделить максимально предпочитаемый цвет из восьми предложенных (рис. 1), далее выбрать наиболее приятный из оставшихся, затем обрабатывают результаты в компьютерной программе.



Рис. 1. Цветовой тест Люшера

Тест широко используется в психологической диагностике, консультировании, отборе кадров, в судебной экспертизе, в военной, спортивной и других психологических областях.

Эмоциональное состояние спортсменов перед турниром

В исследовании приняли участие 275 спортсменов. Из них борцы вольной борьбы составляют 42,6 %, дзюдоисты – 21,5 %, боксеры – 18,7 % и тхэквондо – 14,7 %. Спортсмены мужского пола составляют 61,3 %, а спортсменки – 38,6 %.

В таблице 2 показана информация о спортсменах.

Таблица 2

Общая информация о спортсменах, участвующих в опросе

№			Проценты
1	Возраст, лет	15–17	13,6
		18–20	31,8
		21–23	28,9
		24–26	9,6
		27–29	10,2
		выше 30	5,6
			100,0
2	Пол	Мужской	61,3
		Женский	38,6
			100,0
3	Продолжительность занятий спортом, лет	1–2	11,9
		3–4	24,4
		5–6	19,3
		7–8	13,6
		9–10	9,6
		11–12	8,5
		13–14	6,8
		выше 15	5,6
			100,0

Критерии психологического состояния определяется тревожностью, психологическими нагрузками и активностью.

Уровень тревожности спортсменов

47,7 % спортсменов испытывали небольшое беспокойство, у 31,4 % выявлен умеренный уровень, а у 20,9 % – высокий.

Уровень тревожности у спортсменов по специализации дзюдо и тхэквондо был выше, чем у других (рис. 2).

Уровень тревожности спортсменов снижался в зависимости от возраста. Это связано с уровнем тренированности спортсменов.

Достижение спортсменов было определено успехом в сборной и завоеванными медалями.

Кроме того, тревога была высокой у 24,3 % спортсменов, которые потерпели неудачу, и у 16,9 % спортсменов, которые преуспели (рис. 3). Средний показатель тревоги спортсменов, достигающих успехов, составил 28 %, у неуспешных – 35,4 %. Видно, что тревога может негативно повлиять на успех.

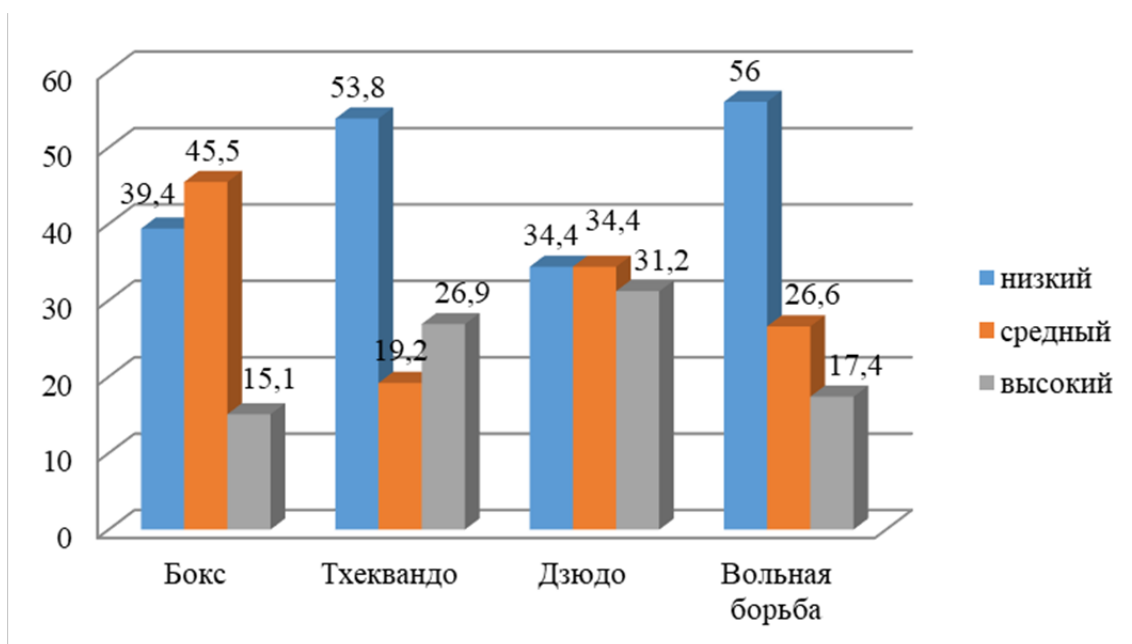


Рис. 2. Уровень тревожности у спортсменов в зависимости от видов спорта, %

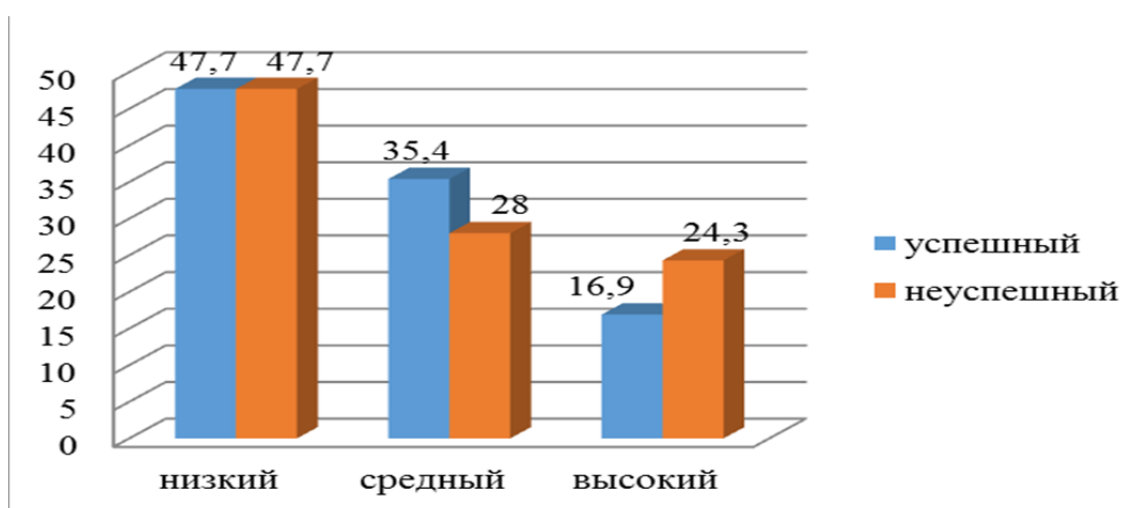


Рис. 3. Результаты достижений спортсменов в зависимости от уровня их тревожности, %

Психологические нагрузки спортсменов

Психологическая напряженность спортсменов показана в табл. 3.

Согласно результатам, приведенным в табл. 3, 27,9 % спортсменов имеют низкий уровень психологического стресса, 55,3 % – средний, 13,4 % – высокий и 3,4 % – очень высокий. Не было выявлено достоверных различий между уровнями психологического стресса и возрастом спортсменов ($r = 0,005$).

Таблица 3

Психологические характеристики состояния спортсменов

СО	Психологическое значение	Процент
1–2 балла	Отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности. Активный	0
3 балла	Незначительный уровень непродуктивной нервно-психической напряженности	27,9
4 балла	Средний уровень непродуктивной нервно-психической напряженности	55,3
5 баллов	Повышенный уровень непродуктивной нервно-психической напряженности	13,4
6–7 баллов	Выраженная непродуктивная нервно-психическая напряженность	3,4

На рис. 4 показана зависимость между уровнем психологического стресса и спортивными достижениями у спортсменов.

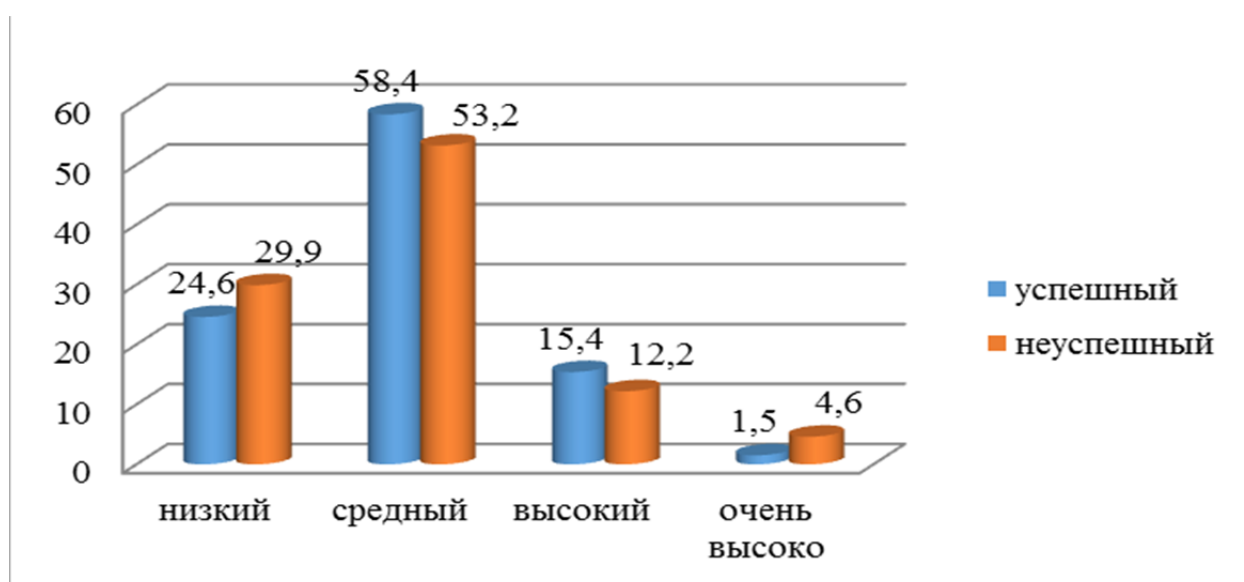


Рис. 4. Уровни психологического стресса в зависимости от спортивных достижений, %

Рисунок показывает, что уровень психологического напряжения практически не влияет на успехи.

Физическое и психологическое состояние спортсменов

Ниже приведены показатели активности спортсменов (табл. 4).

Согласно данным табл. 4, у 15,1 % спортсменов была выявлена усталость, 62,8 % человек были достаточно активны, тогда как 22,1 % спортсменов имели избыточное возбуждение, что, возможно, негативно сказывается на концентрации внимания во время со-

ревнований, и только 10,2 % тех, кто были ультраактивны, стали медалистами. Таким образом, снижение концентрации внимания может оказать негативное влияние на успех.

Таблица 4

Характеристики физического и психологического состояния

ВК	Психологическое значение	%
1–2 балла	Истощенность, установка на бездействие. Хроническая переутомление	0,6
3 балла	Установка на оптимизацию расходования сил. Умеренная потребность в восстановлении и отдыхе	14,5
4–5 баллов	Оптимальная мобилизация физических и психических ресурсов, установка на активное действие	62,8
6–7 баллов	Избыточное возбуждение, суетливость	22,1

Выводы. Психологическое состояние спортсменов перед турниром характеризуется следующими показателями: уровень тревожности, психологическая напряженность и стресс и активность спортсменов.

Данные психологические показатели необходимо исследовать в зависимости от видов спорта, в связи с этим становится актуальной проблема психологической подготовки спортсменов с использованием научных исследований.

Исследования показывают, что возраст спортсмена влияет на уровень тревожности перед турниром, а высокий уровень тревожности снижает результативность в соревнованиях.

Важно отметить, что физическая двигательная активность у спортсменов достаточно высокая, по сравнению с другими специалистами. Чрезмерная двигательная активность приводит к снижению внимания, что негативно сказывается на успехе в соревновательной деятельности.

В дальнейшем необходимо детально изучить факторы, влияющие на психологическое состояние спортсменов, и разработать подготовительную модель для оптимизации тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гогунев Е. Н., Мартянов, Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2000. С. 288.
2. Сарантуя Г. Психодиагностика. Уланбатор : МУИС ПРЕСС ; М., 2017. С. 117.

3. Тимофеев В. И., Филимоненко, Ю. И. Цветовой тест Люшера. М., 2007. С. 11–15.
4. Lusher M. Lusher color test. Luscher Color Test Mass Market Paperback, 1990. P. 15–18.
5. Aidan Moran. The Psychology of Concentration in Sport Performers. Hove, East Sussex. UK, Psychology Press, 1996. P. 53–54.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ

Аспирант **С. В. Яловенко**¹

Старший преподаватель **Г. А. Александрова**²

Доктор педагогических наук **Г. А. Гилев**^{1,2}

Старший преподаватель **А. И. Фабрика**²

¹*Московский педагогический государственный университет, Москва*

²*Московский политехнический университет, Москва*

Аннотация. Обоснована целесообразность выполнения упражнений на суше и в водной среде детьми со спастической диплегией для их двигательной координационной реабилитации. Показана преимущественная эффективность сочетания занятий на суше и в бассейне относительно использования занятий только на суше.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, спастическая диплегия, дети, упражнения.

REHABILITATION OF MOTOR ABILITIES OF CHILDREN WITH SPASTIC DIPLEGIA

Graduate Student **Stanislav Vladimirovich Yalovenko**¹

Senior Lecture **Guzel Abdulaevna Alexandrova**^{1,2}

Doctor of Pedagogical Science, Professor **Gennadiy Andreevich Gilev**²

Senior Lecture **Aleksandr Igorevich Fabrika**²

¹*Moscow Pedagogical State University, Moscow*

²*Moscow Polytechnic University, Moscow*

Abstract. The paper substantiates the feasibility of performing exercises on land and in the aquatic environment by children with spastic diplegia for their motor coordination rehabilitation.

Keywords: cerebral palsy, hydrokinesitherapy, children, exercises.

Введение. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата при детском церебральном параличе (ДЦП) в форме спастической диплегии (СД), по мнению специалистов, кроется в патологии функционирования центральной нервной системы [4]. Результаты исследований обосновывают положительное влияние выполнения упражнений в водной среде и на суше на функционирование нервной системы детей с ДЦП. При этом показано, что эти упражнения улучшают подвижность в суставах, предотвращают образование

контрактур и укрепляют костно-мышечную систему [2]. Кроме того, выполнение физических упражнений в водной среде и на суше способствует развитию новых двигательных умений, тренирует вестибулярный аппарат, поддерживают тонус мышц [1].

Целью исследования явилось повышение двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста со СД при использовании упражнений по обучению плаванию в сочетании с подводными имитационными упражнениями на суше.

В качестве **рабочей гипотезы** выдвинуто предположение: регулярное выполнение упражнений по формированию двигательных умений в водной среде и на суше послужит развитию двигательных способностей детей с СД.

Организация исследования. В исследовании, проводимом на базе инклюзивного детского сада № 288 г. Москвы, приняли участие 20 детей 6–7-летнего возраста с ДЦП в форме СД. Педагогический эксперимент проводился на протяжении 9 месяцев. Занятия с детьми экспериментальной группы (ЭГ) проводились 3 раза в неделю на суше, ежедневно чередуясь с занятиями в бассейне. Дети контрольной группы (КГ) в количестве 10 человек занимались в том же объеме, но только в условиях суши. На суше выполнялись физические упражнения, направленные на овладение новыми двигательными умениями, восстановление оптимального баланса между мышцами-сгибателями и разгибателями в суставах. В бассейне дети ЭГ после их адаптации к водной среде осваивали вначале раздельно, а затем в общей координации движения рук и ног в отдельных способах плавания. Длительность каждого занятия на суше и в воде не превышала 30 мин.

При выполнении упражнений на суше и в воде акцентировалось развитие моторики относительно мелких мышечных групп, связанное, по заключению специалистов, с формированием координационных способностей и речи ребенка [3; 5]. Применялись упражнения, способствующие увеличению амплитуды движений голеностопных суставов, кистей рук, пальцев ног и рук.

Упражнения для каждого ребенка подбирались индивидуально.

Результаты исследования. В исследовании получены результаты, свидетельствующие об улучшении координационного выполнения движений как в водной среде, так и на суше детьми с диагнозом ДЦП в форме СД. В результате регулярных занятий, направленных на обогащение двигательной сферы этих детей, сформировались двигательные умения, которые в процессе прове-

дения педагогического эксперимента приобрели форму целенаправленных двигательных действий.

Освоение новых двигательных умений детьми ЭГ при выполнении ими упражнений, связанных с обучением плаванию в сочетании с физическими упражнениями на суше, оказалось более значимым по сравнению с полученными соответствующими сдвигами у детей КГ, реабилитационные занятия с которыми проводились только в условиях суши.

По экспертным оценкам (по 5-балльной системе), проведенным до и после эксперимента, уровень двигательных способностей у детей ЭГ достоверно повысился с $2,41 \pm 0,09$ балла до $3,52 \pm 0,11$ при доверительной вероятности 0,85. У детей КГ положительные изменения двигательных способностей оказались так же достоверными, но с несколько меньшими сдвигами относительно испытуемых ЭГ (с $2,42 \pm 0,11$ до $3,22 \pm 0,08$).

По завершении педагогического эксперимента наряду с улучшением двигательных умений у детей ЭГ и КГ отмечено и увеличение амплитудных характеристик при выполнении ими двигательных действий. В процессе проведения эксперимента у детей ЭГ отмечалось повышенный интерес к занятиям в бассейне.

Заключение. Результаты проведенного исследования, направленного на нормализацию двигательного аппарата детей с ДЦП в форме СД, обосновывают целесообразность систематического использования физических упражнений, выполняемых в водной среде и в условиях суши. Причем при чередовании занятий на суше и в бассейне отмечена большая эффективность развития двигательных способностей у детей со СД по сравнению с занятиями, проводимыми только на суше.

ЛИТЕРАТУРА

1. Повышение устойчивости внимания при развитии двигательной подготовленности у детей с детским церебральным параличом / Г. А. Гилев, С. В. Яловенко, Ю. И. Чернов, Г. Р. Шамгуллина // Наука и спорт: современные тенденции 2018. Т. 18, № 1. С. 44–49.
2. Мосунов Д. Ф., Клешнев, И. В., Шпак, С. Л. Гидрореабилитация ребенка с последствиями детского церебрального паралича. [Электронный ресурс]. URL: http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/gidroreabilitaciya_rebenka_s.html (дата обращения: 24.01.2018).
3. Немкова С. А. Детский церебральный паралич: диагностика и коррекция когнитивных нарушений : учеб.-метод. пособие. М. : Союз педиатров России, 2012. 60 с.
4. Семенова К. А. Лечение двигательных расстройств при детских церебральных параличах. М. : Медицина, 1976. 185 с.
5. Шипицына Л. М., Мамайчук, И. И. Детский церебральный паралич. СПб. : Дидактика Плюс, 2001. 272 с.

RESULTS OF COGNITIVE IMPAIRMENT OF ELDERLY WITH DEMENTIA

R. M. L. Odgerel¹
PHD Z. Khishigsuren²

¹*The School of Nursing*

²*Mongolian National University of Medical Sciences*

Abstract. The intellectual and cognitive status of older people with dementia is known to decrease with age and with the duration of the disease. Linked to this are deteriorations in ability to perform activities of daily living and all aspects of self-care. To evaluate the cognitive impairment of a sample of older people with dementia in care home settings in Mongolia as a baseline for future clinical service developments.

Keywords: impairment, dementia, mental health, age, nursing.

РЕЗУЛЬТАТЫ КОГНИТИВНОГО НАРУШЕНИЯ ПОЖИЛЫХ С ДЕМЕНЦИЯМИ

Лундээ Одгэрэл¹
PHD Зууннаст Хишигсүрэн²

¹*Школа медсестер, Монголия*

²*Монгольский национальный медицинский университет, Монголия*

Аннотация. Утверждается, что интеллектуальный и когнитивный статус пожилых людей, страдающих деменцией, снижается с возрастом и с течением заболевания. Обозначается, что с этим связано ухудшение способности выполнять повседневные жизненные действия и все аспекты самообслуживания. Дается оценка когнитивных нарушений отдельных пожилых людей с деменцией в условиях дома престарелых в Монголии как основы для дальнейшего развития клинической службы.

Ключевые слова: деменция, нарушение, психическое здоровье, возраст, уход за больными.

The cognitive functioning of 50 people diagnosed with dementia in care homes within the capital city of Ulaan Baatar was evaluated using the Mini Mental State Examination (MMSE). Scores of between 24 and 30 refer to normal functioning, from 23 to 18 are considered slight cognitive impairment and scores below 17 severe impairment. The sample comprised of 21 (42 %) male and 29 (58 %) female. The mean age was 79 years, which was considerably higher than average life expectancy of the Mongolian population (approximately 70 for both genders) [1; 2].

The scores of the MMSE indicated overall that 48 (96 %) had severe cognitive impairment, while 2 (4 %) had moderate cognitive impairment. The level of impairment of this group is representative of the general population of patients in the care homes surveyed. The severity of their symptoms should be reflected in the allocation of nursing resource to assist in their care, which will be discussed in the presentation in relation to actual staffing numbers and skill mix.

REFERENCES

1. Mental health nurse: Job description. Prospects. Retrieved 4 February 2016.
2. Jones A., Jones M. (Mental health nurse prescribing: issues for the UK. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 2015, vol. 12, pp. 527–535. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2005.00857.x>

COMPARISON OF THE UNIVERSITY STUDENT'S BASIC LIFE NEEDS AND THEIR MENTAL HEALTH

Doctoral Student, Doctor Psychiatrist **U. Tserendolgor**¹
PhD, Doctor Psychiatrist **T.-O. Gantsetseg**²
PhD, Doctor Gastroenterologist, Teacher of Internal Medicine
B. Munkhjargal¹
Doctor Therapist **T. Khaibar**¹
Doctor of Medicine Science, Professor **V. Y. Lebedinskiy**^{3,4}
Candidate of Biological Sciences, Associate Professor **K. V. Sukhinina**⁴
Senior Lecturer **A. Y. Kolesnikova**^{3,4}

¹ Medical University "Etugen", Ulan-Bator, Mongolia

² Mongolian National University of Medical Sciences, Ulan-Bator, Mongolia

³ Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

⁴ Irkutsk State University, Irkutsk

ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Докторант, врач-психиатр **Уртнасан Цэрэндолгор**¹
Кандидат медицинских наук, врач-психиатр **Тумур-Очир Ганцэцэг**²
Кандидат медицинских наук, врач-гастроэнтеролог **Баасан Мөнхжаргал**¹
Врач-терапевт **Толеубай Хайбар**¹
Профессор, доктор медицинских наук **Владислав Юрьевич Лебединский**^{3,4}
Доцент, кандидат биологических наук **Ксения Викторовна Сухинина**²
Старший преподаватель **Колесникова Анна Юрьевна**^{3,4}

¹ Медицинский университет «Этуген», Улан-Батор, Монголия

² Монгольский национальный медицинский университет, Улан-Батор, Монголия

³ Иркутский государственный университет, Иркутск

⁴ Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Аннотация. Изучены жизненные потребности и характеристики психического здоровья у студентов в период обучения в университете.

Ключевые слова: студенты, жизненные потребности, психическое здоровье, университет, обучение.

Introduction

Youth are the most important class in shaping the future of the country. One of the development goals of Mongolia is to indicate young people's needs, interests, and social status; how they can be improved and solve their problems with solutions [3].

Students have always been one of the most vulnerable populations, regardless of time or social system. At this stage of life, especially a freshman, faces new challenges.

These include: changing sleep patterns, changing diets, psycho-emotional load, nervous stress and other problems. At this time, they are unorganized, such as eating normally, having a good night's sleep, and not getting proper physical activity [2]. According to the World Health Organization, mental and behavioral disorders accounted for 15 percent of all reported illnesses in 2010, and may increase to 20 percent by 2020. According to the World Health Organization, 100 % of the adverse health factors are caused by 55–60 % of the wrong habits and behaviors of the individual. If we can change the wrong way of life, the student will be able to grow physically healthy and allowing successful learning environment of many young people to prevent many illnesses (MOH, WHO, 2014) [3]. More than 1 million people in our country are young people between the ages of 15 and 34, so the purpose of this research is to study young people's basic life needs which leads to their proper healthy life and prevent bad habits [1–3].

Purpose of the study

Developing the basic needs of the new student's life and factors affecting mental health.

Goal of the research

- Compare the basic needs of the student's life with the differences in the course
- To investigate the factors affecting psychiatric disorders in general demographic data

Methods of the research

Research design: Surveys are performed using one-time observational survey.

Research method: Data were collected using a specifically designed questionnaire.

Range and Sampling: A random sample of 1059 students was selected from Etugen University's Health School students and conducted a survey between September 10, 2018 and October 20, 2019. After presenting the purpose and importance of the study to the respondents,

the study was conducted on their own, participating in the survey, explaining that the information was to be used for academic purposes only, and obtained and signed the consent leaflet of each individual. The structure of the research card is to interview general demographic information, such as social, psychological and physical needs, age, sex, basic administration and current residence address, using the following standardized screening tests for Mental Health: collected data through a specially designed survey card. These included: The Hanin-Spielberg Test for Depression and Anxiety, and the Depression Screening Questionnaire, by selecting 20 questions from the Younger, and the grouping into mild, moderate, or severe by severity, with group processing as healthy and disorder, and the Kimberly S. Young – IAT with 10 screening questions.

Statistical Processing: Survey statistics were performed on Google form, Microsoft Office Excel 2011 and SPSS Statistics version 23. The relationships between students' baseline needs were determined using the P value Pearson correlation coefficient. Checking the relationship of sex and residence by the x-squared method, the significance was expressed in R. The assumptions are chosen to be confirmed at H_0 at $p > 0.05$, and at H_1 at $p < 0.05$. Relevance was assessed using a Persons correlation test.

The results of the research

A total of 1058 students were included in our study, with 40.4 % (427) males and 59.6 % (631) females, mean age 20.2 ± 1.61 . Of the total students, 53.8% (569) said they did not meet their physical needs, 40.5 % (428) did not meet their psychological needs, and 37.1 % (392) did not fully meet their social needs. There is a statistically significant difference between physical needs being weakly related to psychological and social needs and moderately correlated psychological and social needs. According to the study of physical needs, the majority of students surveyed stated that they were not eating properly, and that students in the first, second and third years could not get enough sleep. Students in the 4th year, on the other hand, could not focus on their health, and students in the 3rd grade did not exercise. Of the social students surveyed, 66 of the first-year students were unable to get creative, 53 of them answered that they didn't have their own accommodation, 52 of them answered that they lacked money, and 96 of the second-year students were not creative. While 85 undergraduates are leading for homelessness, 76 are financially disadvantaged and 68 are disadvantaged, while fourth-graders are financially disadvantaged and

unable to function creatively and other things. Looking at the psychological needs, it appears that among the second-year students in the survey, where the problems of all psychological needs are more day-to-day than with the other, the needs of the fourth-year student, such as adaptation, self-confidence, and satisfaction, cannot be met.

Pearson correlation between students' mental health and gender

Depression was significantly higher for girls ($n = 375$) than boys ($n = 213$, $p < 0.002$), smoking is higher for boys ($n = 112$) than girls ($n = 78$, $p < 0.000$), students from Ulaanbaatar city ($n = 111$) smoked more than rural students ($n = 79$, $p < 0.000$), which is statistically significant. Also, girls ($n = 285$) were more stressed than boys ($n = 261$, $p < 0.000$), girls ($n = 286$) were more anxious than boys ($n = 259$, $p < 0.000$), girls ($n = 187$) had more screen addiction than boys ($n = 159$, $p < 0.010$) rural ($n = 206$ $p < 0.004$) students had more screen addiction than students in Ulaanbaatar ($n = 140$), which was statistically significant.

An indicator of students' mental health status versus physical needs

The occurrence of depression syndrome is a basic requirement for a student to be properly dressed ($p < 0.031$), need for sleep ($p < 0.000$), rest ($p < 0.002$), protect their health ($p < 0.000$), and prevent injuries ($p < 0.000$) not provided. Non-smokers did not meet basic requirements for proper dressing ($p < 0.020$), sexual need ($p < 0.000$), and rest ($p < 0.001$), Stressful students should be dressed properly ($p < 0.031$), need sleep ($p < 0.000$), rest ($p < 0.000$), injury prevention ($p < 0.000$), protect their health ($p < 0.000$), and move ($p < 0.017$) basic accessories such as students with anxiety should be dressed appropriately ($p < 0.000$), have sex needs ($p < 0.000$), sleep needs ($p < 0.000$), rest ($p < 0.000$), prevent injury ($p < 0.000$), and protect their health ($p < 0.000$), and movement ($p < 0.000$). Students with a screen addiction were found statistically significant to a lesser degree of baseline, such as injury prevention ($p < 0.026$) and movement ($p < 0.022$).

Conclusion

- Nutrition, sleep, and movement needs, which are the basic medical school's new student needs, are not met and have no effect on course differentiation needs.

- Ulaanbaatar and rural jurisdictions are a distinct factor in mental health, but mental health problems are more common in boys and girls than in girls.

REFERENCES

1. Myagmar O. Psychology. Ulaanbataar, 2014. P. 53–59, 69–74.
2. K. Ozlem A. Ayse, U. Aslihan1, G. M. E. Uncommon Neurosurgical Emergency in a Developing Country, 2017, pp. 1221–1225. <https://doi.org/10.4103/njcp.njcp>
3. Kevin Range, and D. M. Y. A. M. 基因的改变. NIH Public Access. Bone, 2012, vol. 23, no. 1, pp. 1–7. <https://doi.org/10.1038/jid.2014.371> 6. WOZ. (214). UB. P-186.

STUDY OF FIRST YEAR UNIVERSITY STUDENT'S ADAPTATION AND MOTIVATION

Doctor Psychiatrist **U. Tserendolgor**¹

PhD, Doctor Psychiatrist **T.-O. Gantsetseg**²

PhD, Doctor Gastroenterologist, Teacher of Internal
Medicine **B. Munkhjargal**¹

Doctor Therapist **T. Khaibar**¹

Doctor of Medicine Science, Professor **V. Y. Lebedinskiy**^{3,4}

Candidate of biological sciences, Associate Professor **K. V. Sukhinina**⁴

Senior Lecturer **A. Y. Kolesnikova**^{3,4}

¹ Medical University "Etugen", Ulan-Bator, Mongolia

² Mongolian National University of Medical Sciences, Ulan-Bator, Mongolia

³ Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

⁴ Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract. The study of personal adaptation and motivation of students during their studies at the University.

Keywords: Stress, personal adaptability, mental and emotional stability, communication skills, and moral standards.

ИЗУЧЕНИЕ АДАПТАЦИИ И МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УНИВЕРСИТЕ

Докторант, врач-психиатр **Уртнасан Цэрэндолгор**¹

Кандидат медицинских наук, врач-психиатр **Тумур-Очир Ганцэцэг**²

Кандидат медицинских наук, врач-гастроэнтеролог **Баасан Мөнхжаргал**¹

Профессор, доктор медицинских наук **Владислав Юрьевич Лебединский**^{3,4}

Доцент, кандидат биологических наук **Ксения Викторовна Сухина**³

Старший преподаватель **Колесникова Анна Юрьевна**^{3,4}

¹ Медицинский университет «Этуген», Улан-Батор, Монголия

² Монгольский национальный медицинский университет, Улан-Батор, Монголия

³ Иркутский государственный университет, Иркутск

⁴ Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Аннотация. Изучается личностной адаптации и мотивации студентов в период обучения в вузе.

Ключевые слова: стресс, личностная адаптивность, психическая и эмоциональная устойчивость, коммуникативные навыки, нравственные нормы.

Background

Students have always been one of the most vulnerable populations, regardless of time or social system. At this stage of life, a student, especially a freshman, faces new challenges. These include: changing sleep patterns, changing diets, psycho-emotional load, nervous stress and other problems. Studies have shown that they are not properly organized at this time, such as eating normally, having a good night's sleep, and lacking proper physical activity (7).

Most researchers state that the main causes of behavioral disorders are depression, anxiety and psychoactive substance use disorders, while minority researchers say that 45–70% of people suffer from a lack of socialization [3].

It is important for healthy lifestyle behaviors, especially with close friends and family members, to discuss problems and attend social activities [2]. Since over 1 million people in our country are young people between the ages of 15 and 34, this study was conducted to determine the mental health, adaptability and motivation of adolescents and young people, as well as their relevance to successful healthy living and learning (9).

Purpose of the research: To study the motivation and adaptation of first year university student.

Goal of the research.

- Finding the correlation of success and motivation in physical activity.
- Identify stress and adaptability.

Methods of the research

Research design: Surveys are performed using a one-time observational survey.

Research method: Data were collected using a specifically designed questionnaire.

Range and Sampling: 84 students were selected by random sampling from Etugen University's Medical school students and were surveyed in January 2020. After presenting the purpose and significance of the study to the respondents, the study was conducted with permission to participate in the study at their own discretion, to use the information only for academic purposes and to obtain informed consent.

The survey was compiled using the following internationally recognized high-sensitivity and standardized screening tests, the questionnaire was collected through the website mspi.isu.ru.

These include: The Hanin-Spielberg test for anxiety, adaptation standard and personal adaptation 165 question questionnaire survey by A.G. Maklalova and S. V. Chermyanina, motivation to success 22 question survey by Y.M. Orlov, 30 questions that assess students' motivation to attend classes in physical education and 30 questions to identify their self-motivation by A.V. Zverkova and E.V. Eidmana.

Statistical Processing: Survey statistics were performed on Google form, Microsoft Office Excel 2011 and SPSS Statistics version 23.

Innovative side: Identify the incoming first year medical school students' stress level; to study adaptation and motivation

Practical significance: Developing a factor in successful learning

The results of the study

The study was attended by 84 students of the 1st year students of University of Etugen Medical School, aged 16–33, 85.7 % ($n = 72$) female and 14.3 % ($n = 12$) male, with female students predominating. We used questionnaires to investigate the anxiety of our students, and 61.9 % of our students reported moderate anxiety for their stressors and 81 % for low-level congenital or baseline anxiety.

In examining the quality of adaptability, 76.2 % ($n = 64$) had low psycho-emotional stability, 66.7% ($n = 56$) had stable communication skills, and 54.8 % ($n = 46$) maintained a consistent moral standard. In the case of individual adaptability, 98.8 % ($n = 83$) said that they were low. Thus, when we compared adaptive ability to anxiety, we found no correlation with anxiety.

With moderate to high levels of congenital anxiety, the ability to communicate with others is unstable ($p < 0.015$). When students show motivation for physical education, the motivation is low: gaming is 31%, promise is 31 %, and communication is 26.2 % while motivation is moderate: mimicry, 57.1 %. At the same time, the highest motivation for physical health is 70.2 % and environment is 65.5 %. When the motivation to do something is low ($n = 23$). The less chance of success ($n = 3$). On the other hand, motivation to do things high ($n = 5$) and motivation to succeed ($n = 6$) were statistically significant ($p < 0.008$). It has been proven ($p = 0.013$) that the motivation to succeed is low ($n = 49$), even if the motivation for self-habitation is high.

Conclusion

- The higher the motivation for commitment in doing things, the higher the motivation for success is, the higher the motivation for self-habits to succeed.

- With moderate to higher levels of congenital anxiety, adaptive communication skills are more likely to be unstable ($p < 0.015$).

REFERENCES

1. Koipysheva E.A., Lebedinsky V.Yu., Koipysheva M.A. Physical health (definition, semantic content, study prospects. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 2018, pp. 601–605. <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.69>).
2. K. Ozlem A. Ayse, U. Aslihan1, G. M. E. For an Uncommon Neurosurgical Emergency in a Developing Country, 2017, pp. 1221–1225. <https://doi.org/10.4103/njcp.njcp>
3. Kevin Range, and D. M. Y. A. M. 基因的改变. *NIH Public Access*. Bone, 2012, vol. 23, no. 1, pp. 1–7. <https://doi.org/10.1038/jid.2014.371>