кафедры с образовательными организациями позволяет реализовывать деятельностный подход в подготовке бакалавров и магистрантов к профессиональной деятельности [2].

В 2018 году командные соревнования школьников были организованы в пятый раз и посвящались 100-летию Иркутского государственного университета. Традиционно соревнование проводится в начале учебного года, в первое воскресенье сентября. Команда от каждой образовательной организации получает картосхему с контрольными точками и маршрутный лист с заданиями на каждый этап. Выполнение заданий на контрольных пунктах предусматривает не только всесторонние знания о своем населенном пункте, но и умения пользоваться компасом, масштабом, условными знаками и городскими ориентирами. Обязательно используются загадки, описания, по которым нужно определить следующий объект.

Возрастающая популярность данного мероприятия подтверждается увеличением количества участников игры.

Таблица 1

Динамика участников игры «Вслед за Солнцем»

Год проведения	Количество команд	Количество участников	Количество студентов	Количество преподавателей
2015	18	123	7	16
2016	26	184	30	23
2017	36	290	54	36
2018	32	175	36	34

Правила и порядок проведения представлены в Положении о проведении краеведческой игры «Вслед за Солнцем». Информационная поддержка размещается на сайтах департамента образования города и координаторов проекта. Участники игры получают сертификаты, а победители и призеры отмечаются грамотами и призами.

Следует отметить, что привлечение к организации мероприятия городских общественных организаций дает возможность расширить рамки традиционного школьного краеведения, сделать его более интересным, познавательным, и общественно значимым. Школьное краеведение выступает универсальным педагогическим средством, помогающим формировать и развивать познавательный интерес обучающихся, их мотивационную сферу, активизировать учебную деятельность, воспитывать разносторонне развитого человека, патриота своей земли.

1. Тюнькова И.А. Возможности и перспективы проведения межрегиональной олимпиады школьников «Географический олимп». //Современные исследования социальных проблем. №3-2 (59). Красноярск: Изд-во Научно-Инновационный центр, 2016.-с.209-214.
2. Роговская Н.В., Тюнькова И.А.. Проблемы и перспективы взаимодействия высшей школы и научных организаций для профессиональной подготовки кадров в области географических наук. // Современные исследования социальных проблем, 2016, № 7(63), с. 64-78, ISSN 2218-7405 (online)

Ушакова И.А.

Управление психоэмоциональным состоянием иностранных студентов средствами физической культуры

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет»

Минздрава РФ

(Россия, Волгоград)

doi 10.18411/spc-04-02-2019-15

idsp sciencepublic-04-02-2019-15

Проблеме изучения психофизиологического состояния человека и его влияния на различные виды деятельности в настоящее время посвящено большое количество научных исследований. Неблагоприятное психофизиологическое состояние, как

правило, ухудшает характеристики деятельности, отрицательно влияет на здоровье и самочувствие человека.

На современном этапе весьма актуальны различные аспекты регуляции психологического состояния, являющиеся объектом не прекращающегося всестороннего изучения. Также актуален поиск способов, помогающих выявить, реализовать, мобилизовать возможности организма человека [1].

В процессе учебы учащиеся испытывают значительное нервно-психическое напряжение, состояние «эмоционального стресса». Практика и научные исследования показывают, что студенты часто бывают подвержены волнению, выходящему за пределы нормального эмоционального возбуждения. Имея различные формы проявления (нарушения координации движений, «провалы» памяти, ухудшение физического состояния и работоспособности, обильной потливости, сухости в горле, тремор рук и др.), это психическое состояние, особенно «эмоциональная напряженность», оказывают огромное влияние на эффективность профессиональной деятельности. В связи с этим, для профилактики «эмоционального стресса» необходимо использовать весь комплекс современных возможностей – педагогических, психологических, медицинских.

Значение физической культуры и спорта в устранении негативных сторон «эмоционального стресса» отмечается в ряде научных исследований. При обучении в одном и том же учебном заведении обнаружена существенная разница как в исходных величинах, так и в порядке вегетативных сдвигов на экзаменах у студентов спортсменов по сравнению со студентами, не занимающихся спортом. Частота пульса и тремора у физкультурников ниже, чем у остальных, а по данным опроса в период экзамена у них наблюдается и меньший уровень волнения. Это объясняется тем, что систематические тренировки и участие в соревнованиях делает человека более эмоционально устойчивым.

В результате занятий физическими упражнениями исчезают отрицательные эмоции, наблюдаются позитивные биохимические сдвиги, развиваются необходимые двигательные навыки, происходит адаптация организма к физической нагрузке и воздействию окружающей среды.

В 2018 году в одной из серий исследований нами изучалось влияние занятий физической культурой на психофизиологическое состояние зарубежных студентов. Выяснялось воздействие на состояние нервно-мышечного аппарата и умственную работоспособность. Регистрация интересующих нас параметров проводилась в начале и в конце осеннего семестра. В исследованиях приняли участие 20 студентов-юношей первого курса, имевших не ниже 60% посещаемость занятий по физической культуре (1-я группа) и 20 – имевших 98% посещаемость основных занятий и активно принимающих участие во внеучебных спортивных мероприятиях (2-я группа). О функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата студентов судили по данным теппинг-теста (количество точек за 30 с) и метода определения точности мышечных усилий (% отклонения от заданной величины). Устойчивость внимания определяли по методике Иванова-Смоленского с использованием корректурных буквенных таблиц. Уровень функционирования ЦНС определялся по результатам компьютерной тест-программы «Око».

На конечном этапе исследований показатель точности мышечных усилий в 1-ой группе улучшился с $14,0 \pm 3,6$ до $13,8 \pm 3,7\%$ ($p < 0,05$), во 2-ой - с $13,6 \pm 3,3$ до $13,0 \pm 3,2\%$ ($p > 0,05$). Итоговое значение теппинг-теста в 1-ой группе практически не изменилось, во 2-ой – отмечалось достоверное улучшение на $11,5 \pm 6,4\%$. Результаты тестирования по методике Иванова-Смоленского свидетельствовали об увеличении объема прослеживаемой информации в первой группе на $16,4 \pm 8,5\%$, во второй – на $29,6 \pm 14,2\%$, количество ошибок в прослеженной информации уменьшилось соответственно с $38,0 \pm 6,6$ до $32,0 \pm 4,5\%$ ($p < 0,05$) и с $29,0 \pm 5,5$ до $21,0 \pm 5,8\%$ ($p > 0,05$).

В обеих группах снизился показатель психического утомления по тесту Люшера (норма < 10 у.е.) с $8,3 \pm 1,4$ до $7,5 \pm 0,6$ у.е. ($p < 0,05$) и с $7,9 \pm 0,8$ у.е. до $7,0 \pm 0,9$ у.е. ($p < 0,05$). Уровень ситуационной тревожности по Спилбергеру (норма < 13 у.е.) в первой группе практически не изменился и был равен $10,40 \pm 1,1$ у.е., во второй – отмечено снижение показателя с $9,7 \pm 0,8$ до $8,2 \pm 0,6$ у.е. ($p > 0,05$).

На протяжении всего периода исследований в занятия с зарубежными студентами первого курса включались упражнения, позволяющие уменьшить психоэмоциональное напряжение:

— дыхательная гимнастика (в сочетании с расслаблением мышечного корсета).

Дыхание, включающее короткий вдох, продолжительный выдох и последующую непродолжительную задержку дыхания, приводит к общему снижению тонуса центральной нервной системы, урежению пульса. Доказано, что рационально используемые дыхательные упражнения в сочетании с пониженным тонусом скелетных мышц, влияют на уменьшение избыточного возбуждения, формирование оптимальной готовности к будущей деятельности.

— мимическая гимнастика.

Расслабление мышц лица понижает уровень подавленности и тревоги. Улыбка вызывает чувство уверенности в себе, благодаря чему уменьшается внутреннее напряжение, легче переносится психический дискомфорт.

— массаж «антистрессовых точек».

Раздражение механорецепторов, находящихся на кистях рук, приводит к ощущению тепла, что благотворно воздействует на весь организм. Массаж рук помогает расслабляться, снимать напряжение. Вместе с тем, энергичный массаж мизинца содействует снятию психического перенапряжения, нервного утомления.

Результаты проведенных исследований позволили внести коррективы в учебный процесс по физической культуре с иностранными студентами, разработать новые подходы в управлении психоэмоциональным состоянием на начальном этапе их адаптации к новым условиям проживания в инонациональной среде.

1. Гуревич П. С. Психология и педагогика : учебник для академического бакалавриата / П. С. Гуревич. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 479 с.
2. Физическая культура в социокультурной и профессиональной адаптации студентов медицинского вуза: монография /И.А. Ушакова, под ред. В.Б. Мандрикова. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2016. – 209 с.

Хмелевская Я.А.

Учебная мотивация как один из критериев эффективности учебного процесса

*Московский государственный областной университет
(Россия, Мытищи)*

doi 10.18411/spc-04-02-2019-16

idsp sciencepublic-04-02-2019-16

Аннотация

Данная статья раскрывает понятие мотивации и стимула, рассмотрены основные методы мотивации учащихся. Выделены условия формирования у обучающихся полноценной мотивации. Выделены виды мотивы, связанные с трудовой деятельностью: мотивы, включающие в себя удовлетворение потребностей человека связанных с трудом, мотивы выбора профессии, мотивы выбора места работы. Мотивация к процессу обучения неоднозначна и может быть связана с различными изменениями, происходящие со студентами в процессе обучения. В статье рассмотрены