

URL:

<http://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/18559/31..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения: 23.01.2019).

2. Щепин, О.В. Профилактика в условиях реформирования Российского здравоохранения / В. О. Щепин, О. Е. Петручук // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2004. – № 4. – С. 29–33.

3. Какорина, Е.П. Социально-гигиенические особенности состояния здоровья населения в современных условиях / Е. П. Какорина // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2000. – № 2. – С. 12–15.

УДК 612.08

Полищук С.С., Каимов Е.В.

Иркутский государственный университет путей сообщения,
Иркутск, Россия
kaf-tipmsm@yandex.ru

ПОДХОД К ОЦЕНИВАНИЮ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ СТУДЕНТА С ПОМОЩЬЮ КВАЛИМЕТРИИ

Аннотация. Представлен подход к оценке жизненных сил на основе квалиметрии. Разработан опрос, включающий 10 позиций, дающий оценку состоянию здоровья студентов.

Ключевые слова: квалиметрия, жизненные силы человека, социологический опрос, здоровый образ жизни.

Polischyuck S.S., Kaimov E.V.

Irkutsk State Transport University,
Irkutsk, Russia
kaf-tipmsm@yandex.ru

APPROACH TO ESTIMATION OF VITAL FORCES OF THE STUDENT BY MEANS OF THE QUALIMETRY

Abstract. Approach to assessment of vital forces on the basis of a qualimetry is presented. The poll including 10 positions, giving an assessment to the state of health of students is developed.

Keywords: qualimetry, vital forces of the person, sociological poll, healthy lifestyle.

Жизненные силы являются основой высокой производительности специалиста. Знание основ по данной тематике для студентов является залогом их продуктивной жизни и долголетия в будущем.

Качество жизни можно оценивать на основе квалиметрии [3, 4] – научной дисциплины, предметом которой являются количественные методы оценки качества продукции. Предметом науки о качестве продукции являются свойства продуктов труда и их соотношения с потребностями и возможностями общественного воспроизводства [1, 2].

В данной статье показаны некоторые способы повышения жизненных сил и трудоспособности, а также разработана методика оценивания человеческих ресурсов, на основе которой был проведен социологический опрос среди студентов транспортного вуза (Иркутский государственный университет путей сообщения).

Постановка задачи исследования. В физическом мире взаимообмен между людьми происходит на уровне энергии. Доказано, что человек подобен биологической машине, на процессы жизнедеятельности которой расходуется энергия.

Основным источником жизненной силы и физической энергии является пища, в которой содержатся белки и их аминокислоты, необходимые лишь в небольшом количестве. Указанные органические соединения есть в мясе, полезном при занятии тяжелой физической работой и нечастом приёме. Альтернативой мясным продуктам являются яйца, молоко и морская рыба, которые обладает более легким усвоением в организме.

Физическая энергия поддерживает жизнеспособность физического тела и является необходимой для поддержания высокого тонуса «свободной жизненной энергии». В случае нехватки физической энергии организму требуется отдых, хорошее питание и крепкий сон. При восстановлении и поддержке на достаточном уровне физической энергии следует развивать «свободную энергию».

Существует несколько факторов повышения «свободной жизненной энергии»:

1. Наличие мечты и цели, к которым мы последовательно приближаемся, дает вам огромный объем «свободной энергии».

2. Вера (в Бога, в Высший разум, во Вселенную, в сверхсознание и т.п.) даёт «свободную энергию» в достаточном объеме.

3. Любовь – мощный источник свободной энергии. Когда сердце наполнено любовью, мы испытываем огромный энтузиазм и готовы совершать благородные поступки!

4. Энергетическая гимнастика – направлена на расширение энергетических каналов.

5. Будьте благодарными за все хорошее, что у вас есть, и это обеспечит большой объем свободной энергии.

6. Интерес к искусству.

7. Прослушивание любимой музыки.

8. Хобби как занятие для души, которое придает энергию.

9. Общение с людьми, которые обладают высокой энергетикой.

10. Домашние животные всегда вызывают приятные чувства.

11. Во время занятий спортом, активного отдыха вы устаете физически, но ваш жизненный тонус всегда повышается. Утренние пробежки, плавание, занятие в тренажерных залах всегда дает дополнительный запас энергии.

12. Медитация – происходит восстановление гармонии в душе человека. Энергия в таком состоянии не уходит, а накапливается.

Задачей исследования является оценка жизненных сил студентов с учетом вышеприведенных факторов и применением научных подходов в области изучения качества жизни.

Результаты исследования. Для получения необходимых данных разработан тест на основе 10 объективных показателей, а для вычисления результатов – использовался математический аппарат, изложенный подробно в [3, 4]. Стоит отметить, что унифицированная общероссийская номенклатура показателей качества жизни имеет ряд особенностей:

– она включает как объективные, так и субъективно-оценочные показатели;

– в номенклатуре имеются показатели, используемые для оценки индекса человеческого развития (ИЧР) по методике ООН, что позволяет, помимо обобщенного показателя качества жизни населения, давать оценку ИЧР;

– для работы с номенклатурой показателей создана система компьютерной поддержки принятия решений по критерию качества жизни.

Для обеспечения свертки значений единичных разнородных показателей в значение комплексных показателей все значения объективных и субъективных единичных показателей переводятся в единую шкалу отношений, в которой значения показателей выражаются в относительных единицах (0 ... 1). Определение относительных значений единичных показателей производится по формуле:

$$K_i = \frac{P_i - P_{min}}{P_{max} - P_{min}},$$

где P_i – значение i -го показателя; P_{min} и P_{max} – максимальное и минимальное значения i -го показателя ($P_{min} = 0$ и $P_{max} = 10$ соответственно).

Пользуясь описанным выше подходом, обработаны результаты социологического опроса, проведенного с помощью теста. Каждый из 10 объективных показателей имеет свой вес. Для оценки веса используется метод экспертных оценок. По результатам тестирования рассчитывается комплексный показатель, который переводится в баллы, по которым проводится качественная интерпретация для респондента, участвующего в опросе (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка и качественная интерпретация жизненных сил на основе параметрических относительных значений

Диапазон относительных значений показателя	Оценка в баллах	Качественная интерпретация
0,859 ... 1	7	Отличное
0,716 ... 0,858	6	Хорошее
0,573 ... 0,715	5	Удовлетворительное
0,43 ... 0,572	4	Приемлемое
0,287 ... 0,429	3	Нежелательное
0,144 ... 0,286	2	Плохое качество
0 ... 0,143	1	Очень плохое

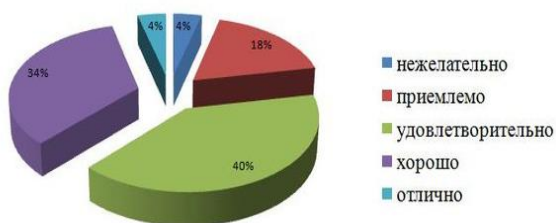
В таблице 2 приведены результаты опроса студентов по 10 факторам, по итогам которого выведен суммарный относительный показатель жизненных сил.

Таблица 2 – Результаты опроса студентов по показателям
улучшения качества жизни

№ п/ п	Наименование показателя	Баллы	K_i	Коэффициент веса	Относительное значение показателя
1	Оценка состояние физического здоровья	8	0,8	0,05	0,04
2	Занятия физическими упражнениями	5	0,5	0,15	0,075
3	Посещение бани	8	0,8	0,15	0,12
4	Качество и продолжительность сна	10	1	0,15	0,15
5	Качество питания	5	0,5	0,15	0,075
6	Отсутствие наследственных заболеваний	8	0,8	0,05	0,04
Ё Ё	Отсутствие раздражения	9	0,9	0,15	0,135
8	Чтение книг	5	0,5	0,05	0,025
9	Борьба с усталостью	10	1	0,05	0,05
10	Отсутствие вредных привычек	9	0,9	0,05	0,045
Сумма				1	0,755

Процентное соотношение результатов исследования качества жизни среди девушек и юношей представлено на рис. 1.

Парни, результаты теста



Девушки, результаты теста

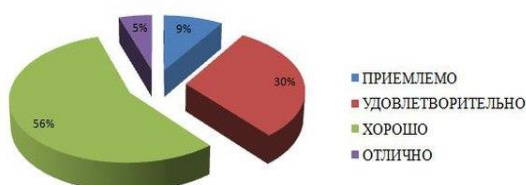


Рис.1. – Диаграммы результатов тестирования

В тесте участвовали 46 человек, из которых 19 – девушки и 27 – юноши.

По результатам тестирования выяснилось, что у большинства студентов уровень жизненной энергии либо «хороший» или «удовлетворительный». Встречаются единичные случаи как положительных, так и отрицательных результатов, которые требуют проведение более детального индивидуального анализа и выяснения причин такой оценки. Чем выше значение комплексного показателя, тем запас жизненной энергии выше, а, следовательно, у респондента есть та свободная энергия, которую можно направлять на поддержание своего жизненного тонуса.

Таким образом, представленный подход позволяет провести оценку жизненных сил человека с получением качественной интерпретации. Немаловажным является и тот факт, что предлагаемая информация студентам транспортного вуза о так называемой свободной энергии вызывает у них живой интерес и мотивирует на ведение здорового образа жизни с целью достижения хороших показателей в учебно-образовательном процессе.

Библиографический список

1. Азгальдов, Г.Г. Квалиметрия: первоначальные сведения: учебное пособие / Г.Г. Азгальдов, А.В. Костин, В.В. Садовов. – М.: Высшая школа, 2010. – 143 с.

2. Азгальдов, Г.Г. Общие сведения о методологии квалиметрии / Г.Г. Азгальдов // Стандарты и качество. – 1994. – №11.

3. Махмудова, М.М. Качество жизни населения: сущность, методики оценки и современное состояние в Уральском федеральном округе / М.М. Махмудова, А.М., Королева // Вестник Челябинского государственного университета. – 2014. – № 24 (353). – Философия. Социология. Культурология. – Вып. 34. – С. 21–26.

4. Методология измерения и оценки качества жизни населения России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ria-stk.ru/mi/adetail.php?ID =37667/> Методология измерения и оценки качества жизни населения России (дата обращения 17.03.2018).

УДК 796.077.5

Савина М.В., Андрюхина Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия
m.sa95@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАССАЖА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотация. Раскрыты особенности использования различных приемов массажа в спорте. Раскрыта история применения массажных процедур.

Ключевые слова: массаж, спорт, организм, человек, здоровье, влияние.

Savina M. V., Andruhina T.V.

Russian State Vocational and Pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia
m.sa95@mail.ru

ESPECIALLY THE USE OF MASSAGE IN VARIOUS SPORTS

Abstract. Revealed features using various massage techniques in the sport. Disclosed the history of the use of massage treatments.