

УДК 378

DOI: 10.26140/bg23-2019-0803-0040

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

© 2019

Томашев Эрик Хасанович, старший преподаватель кафедры физического воспитания
факультета физической культуры и спорта

*Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова
(362025, Россия, Владикавказ, улица Ватутина, 46, e-mail: tekhti@mail.ru)*

Хозиев Феликс Борисович, старший преподаватель кафедры
физической культуры и спорта

*Северо-Осетинский государственный педагогический институт
(362025, Россия, Владикавказ, улица Павленко, 73, e-mail: tekhti@mail.ru)*

Хубецов Алан Михайлович, старший преподаватель кафедры спортивных игр
и медико-биологических дисциплин факультета физической культуры и спорта
*Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова
(362025, Россия, Владикавказ, улица Ватутина, 46, e-mail: tekhti@mail.ru)*

Аннотация. Статья посвящена проблеме психического здоровья современных студентов из-за больших учебных перегрузок, малоподвижного образа жизни, интенсивного использования Интернет-ресурсов и низкой физической активности. Интернет-ресурсы постепенно вытесняют из жизни человека и общества в целом наиболее значимые жизненно важные ценности и приоритеты: источники информации, живое межличностное общение, здоровый образ жизни, двигательную активность, чтение книг, прогулки на свежем воздухе и т.д. Но превосходными в обществе должны оставаться чувство состязательности, физическое здоровье человека, адекватное психическое состояние, чувство собственного достоинства, привлекательность, спортивное телосложение, ценностное отношение к собственному здоровью и др. Благодаря этим ценностям приоритетам и воли к доказательству себя полноценной личностью, физическая культура и спорт в мире никогда не потеряют своего превосходства над любыми другими видами человеческой деятельности. Во многих образовательных организациях в России до сегодняшнего дня практикуется советская система физического воспитания. Данная система, хоть и направлена на всестороннее физическое развитие молодого поколения, имеет значительный недостаток, заключающийся в базировании на программно-нормативных правилах, которые не учитывают индивидуальные качества и интересы личности. Попытки заниматься во внеучебное время также могут провалиться, если человек не обладает достаточным количеством знаний о том, как выполнять те или иные упражнения, не может правильно распределить нагрузку и т.п., поэтому даже спустя какое-то время, будучи осведомленным о влиянии занятий физической культурой и спортом на психофизическое здоровье человека, студент все равно может либо отрицать эти знания (говоря, что на него такие занятия не производят никакого эффекта), либо иметь желание найти занятие по душе, но бояться неудачи, быть неуверенным в своих силах и т.п.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, двигательная активность, здоровый образ жизни, психическое здоровье студентов, высшее образование, роль физического воспитания в вузе, программно-нормативные документы по физкультуре.

PHYSICAL EDUCATION AS A NECESSARY CONDITION OF MAINTAINING MENTAL HEALTH OF MODERN STUDENTS

© 2019

Tomaev Erik Khasanovich, senior lecturer of the physical education department
North Ossetian State University named after K.L. Khetagurov

(362025, Russia, Vladikavkaz, Vatutin Street, 46, e-mail: bekoevamarina@mail.ru)

Hosiyev Felix Borisovich, senior lecturer department of physical education and sports
North Ossetian State Pedagogical Institute

(362025, Russia, Vladikavkaz, Pavlenko Street, 73, e-mail: tekhti@mail.ru)

Khubetsov Alan Mikhailovich, senior lecture department of sports games
and biomedical sciences, faculty of physical education and sports

*North Ossetian State University named after K.L. Khetagurov
(362025, Russia, Vladikavkaz, Vatutin Street, 46, e-mail: bekoevamarina@mail.ru)*

Abstract. The article is devoted to the problem of the mental health of modern students due to large educational overload, sedentary lifestyle, intensive use of Internet resources and low physical activity. Internet resources are gradually crowding out the most important vital values and priorities from the life of a person and society as a whole: sources of information, live interpersonal communication, healthy lifestyle, physical activity, reading books, walking in the fresh air, etc. But the competitiveness, physical health of the person, adequate mental state, self-esteem, attractiveness, athletic build, value attitude to their own health, etc. should remain excellent in society. Thanks to these value priorities and the will to prove oneself as a full-fledged person, physical culture and sport in the world will never lose their superiority over any other human activities. In many educational organizations in Russia, the Soviet system of physical education is practiced to this day. This system, although aimed at the all-round physical development of the younger generation, has a significant drawback, which is based on program-regulatory rules that do not take into account the individual qualities and interests of the individual. Attempts to engage in extracurricular time can also fail if a person does not have sufficient knowledge of how to perform certain exercises, cannot properly distribute the load, etc., therefore even after a while, being aware of the effects of classes physical culture and sports on the psychophysical health of a person, the student can still either deny this knowledge (saying that such classes do not have any effect on him), or have a desire to find something for everyone, but be afraid of failure; warrant in their abilities, etc.

Keywords: physical education, physical education, physical activity, healthy lifestyle, mental health of students, higher education, the role of physical education in high school, program and regulatory documents on physical education.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Давно доказанным фактом с научной точки зрения является то

обстоятельство, что успешность человека в любом деле зависит не только от его физического здоровья, но и от психического. По этой причине система высшего об-

разования должна иметь какие-либо возможности для поддержания психического здоровья будущих специалистов на высоком уровне. В современном мире данный вопрос представляется не менее актуальным, чем проблема физического развития личности. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится: «Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество». Из данного определения следует, что под «психическим здоровьем» подразумевается не только отсутствие психических расстройств. Напротив, содержание этого понятия очень обширно, так как на формирование психического здоровья влияет большое количество факторов, связанных с определенной личностью: эмоциональные (О.А. Беляева, С.П. Деревянко, А.О. Миронов, И.В. Серафимович и др.) [1; 2; 3], личностные (Н.Н. Мухамедьяров, В.О. Savosh и др.) [4; 5], биологические (А.Г. Бугулов, И.Н. Воробьева, В.И. Гулухиди и др.) [6; 7], психологические (Т.С. Игнатенко, И.А. Прилюдко, Е.Л. Ташлыков) [8; 9] и др. Поэтому в различных областях научного знания данный термин рассматривается по-разному.

Анализ исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты данной проблемы. На сегодняшний день существует два подхода к рассмотрению проблемы психического здоровья: медицинский и психологический. Психическое здоровье в медицине – это мера вероятности развития психических болезней (М.И. Кабышева, Ж.И. Киселева, О.А. Науменко, М.Д. Якушева) [10; 11]. Психически здоровым считается человек, не имеющий психических нарушений и аномалий личности (О.А. Mkrtichian, A.Y. Marakushin, Ch. Nan, В.И. Усаков) [12; 13], которые считаются отклонением от нормы. В психологии данное понятие основывается на анализе здорового функционирования личности как позитивного процесса, описываемого через понятия самореализации (Р.Р. Батыркаев, В.Д. Паначев, Л.О. Khomych, О.Н. Kovalenko) [14; 15], самоактуализации (И.Н. Воробьева, Г.Т. Годжиев, Д.М. Калугин, В.Ф. Усманов, Т.Р. Соломахина) [16; 17; 18], аутентичности (М.И. Matviichuk, Н.Н. Мухамедьяров, Б.К. Сангинов) [19; 20; 21], стремления к здоровому образу жизни и физическому совершенству (Андриенко О.А. Зайцева Л.В.) [22; 23].

Формирование целей статьи (постановка задания). На сегодняшний день, одним из актуальных направлений подготовки студентов к профессиональной деятельности является развитие их физических качеств. Необходимость в этом связана с тем, что уже на протяжении нескольких десятилетий существует проблема значительного ухудшения физической подготовленности студентов, и как следствие – ослабление их здоровья и «омоложение» многих возрастных болезней. Поэтому физическое воспитание в высших учебных заведениях имеет огромное значение: оно призвано обеспечить определенный багаж знаний и умений, с помощью которых студенческая молодежь будет иметь возможность восполнять ресурсы в виде физической активности, необходимые как для здорового функционирования организма, так и для успешной профессиональной деятельности.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. В данной статье под психическим здоровьем будет пониматься совокупность перечисленных выше подходов, так как будет подвергнуто проверке утверждение о том, что занятия физической культурой и спортом могут способствовать улучшению психического здоровья студентов во всех его проявлениях.

В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов Северо-Осетинского государственного университета им. К.Л. Хетагурова, обучающиеся на различных на-

правлениях подготовки.

Цель исследования заключалась в оценке степени влияния физической культуры и спорта на психическое здоровье студентов. Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи: установить факторы, оказывающие негативное влияние на психическое здоровье студентов и провоцирующие у них стрессы, нарушение режима сна и отдыха, депрессии и т.д.: выявить, какие методы борьбы с информационными и эмоциональными перегрузками знакомы студенческой молодежи, с какими из них обращаются наиболее часто к специалистам; определить зависимость качества учебно-познавательной деятельности студентов от степени занятости физической культурой и спортом; выявить отношение студентам к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой, а также спортивной деятельности в целом; оценить влияние занятий физической культурой и спортом на психическое состояние студентов.

Для проведения исследования была разработана анкета, состоящая из 16 вопросов. Первый и второй вопросы анкеты носили социально-демографический характер (определение пола и возраста анкетированного). Далее следовал блок основных вопросов, направленных на решение поставленных задач. В исследовании приняли участие 220 студентов: 32% – 1 курс, 35% – 2 курс и 33% – 3 курс. Большинство опрошенных студентов являются представительницами женского пола – 76%. Это связано с тем, что девушек, обучающихся на гуманитарных направлениях подготовки в СОГУ им. К.Л. Хетагурова, как во всех вузах, гораздо больше, чем парней. Возраст участников анкетирования – от 17 до 24 лет.

Результаты анкетирования показали присутствие стрессов у студентов, значительных эмоциональных и информационных перегрузок. Причем в основном от различных факторов, угнетающих психическое здоровье, страдают студенты 1 и 3 курсов. Данный факт связан с тем, что первокурсники не так давно оказались в непривычной среде, им пришлось адаптироваться в новом коллективе, привыкать к повышенным (в сравнении со школой) нагрузкам. Из них 41% первокурсников отмечают у себя наличие информационных перегрузок, 30% говорят об отсутствии режима сна и отдыха, вследствие неумения правильно составлять распорядок дня, 19% признаются в наличии стресса, связанного с тяжело протекающей адаптацией в группе, и лишь 10% студентов считают себя полностью свободными от различных негативных психологических состояний. Второкурсники оказались наиболее психически разгружены: большинство уже привыкло к повышенным нагрузкам, научились самостоятельности в распределении времени, адаптировались в коллективе. Лишь 34% обучающихся на втором курсе заявили о наличии каких-либо факторов влияния на психическое здоровье. В свою очередь, третьекурсники говорят о новых проблемах: появление тревоги за будущее (написание диплома на четвертом курсе, дальнейшая профессиональная деятельность после окончания обучения и т.п.) отметило 39% студентов; 43% обучающихся на третьем курсе связывают появление стресса с необходимостью совмещения учебы и работы, вследствие которой также увеличиваются информационные нагрузки, а также нарушается режим сна и отдыха. А также 11% третьекурсников называют другие личные факторы, влияющие на их психическое состояние (проблемы в межличностных отношениях и т.п.).

Таким образом, можно сказать, что студенческая молодежь является достаточно уязвимой категорией населения, имеющей целый ряд обстоятельств, способных отрицательно повлиять на психическое здоровье. Поэтому методы борьбы с этими факторами должны быть известны студентам и успешно ими применяться. В результате опроса было выяснено, что наиболее часто студенты прибегают к таким методам психологической разгрузки как: занятие хобби (рисование, игра на музыкальных инструментах, чтение книг, кулинария и т.д. –

20% учащихся); общение с друзьями (17%); прослушивание музыки (15%); просмотр фильмов, сериалов, видео в интернете (15%); компьютерные игры (14%); употребление алкоголя, курение и т.п. (7%). На самом деле, эффект от таких способов поддержания высокого уровня психического состояния, очень непродолжителен и это отмечают сами студенты: 85% из тех, кто отдает предпочтение деталям, не связанной с физической культурой и спортом, признают, что спустя несколько часов (в зависимости от вида деятельности) замечают возвращение чувства тревоги, депрессии и пр. Напротив, те учащиеся, которые выбрали физическую культуру (12% студентов), как метод борьбы со стрессом, отмечают получение долговременного результата.

Кроме того, анализ результатов опроса показал, что уровень учебной успеваемости и умственной активности в целом высок у анкетированных, выбирающих спорт – 79% из них имеют оценки выше средних. Данный факт объясняется тем, что двигательная активность улучшает кровообращение в мозге и насыщает его кислородом, благодаря чему мозг начинает работать более продуктивно. Кроме того, регулярные занятия спортом, особенно командными видами, развивают гибкость и глубину мышления: во время игры в команде человек находится в процессе творческого поиска спортивной тактики (Н.Н. Назаренко, Г.М. Популо), зачастую вынужден принимать моментальные решения [24]. Индивидуальные виды спорта также ставят перед человеком различные проблемы (Г.Р. Айзатуллова, Т.К. Сахарнова.), стимулируя мыслительную деятельность [25]. Несмотря на вышесказанное, 90% опрошенных студентов не признают положительного влияния физической культуры на успеваемость. Это говорит о том, что студенты не связывают свои успехи в учебе с занятиями спортом.

Однако, на вопрос: «Какой эффект могут оказать занятия физической культурой на человека?» было дано множество различных ответов. 58% ответили, что занятия физической культурой способны улучшить настроение. Избавление от нервного напряжения – тот эффект, который отметило 33% учащихся. Большинство студентов согласны с тем, что занятия физической культурой способствуют развитию важных личностных качеств, таких как сила воли (65%), лидерские способности (39%), высокая и адекватная самооценка (52%), стремление к самореализации (34%). 13% студентов также предположили, что занятия спортом могут способствовать избавлению от вредных привычек.

Стоит так же обратить внимание на то, что большая часть студентов к дисциплине «физическая культура» относятся положительно (62%) и, кроме того, хотели бы начать заниматься во внеучебное время. Несмотря на это, лишь 32% учащихся занимаются каким-либо видом спорта самостоятельно. Так почему же, имея определенный багаж знаний о положительном влиянии занятий спортом на психическое здоровье человека, а также позитивное отношение к занятиям физической культурой, лишь малая часть молодежи выбирает данный метод как средство укрепления психики? Сложившаяся ситуация связана с тем, что занятия физической культурой в высших учебных заведениях, как правило, не пропагандируется с такой точки зрения: большее значение уделяется стороне физического развития личности. Еще одна причина – простота применения других методов. Несомненно, для прослушивания музыки или просмотра фильма не нужно прилагать практически никаких усилий – этот факт является определяющим в выборе занятия, т.к. студенту кажется, что он и без того достаточно загружен, чтобы выполнять какие-либо упражнения. Также существует большое количество факторов, которые студент может обозначить как повод избегать физические нагрузки: усталость, смущение, отсутствие мотивации, времени и др. Во многом подобные оправдания могут быть связаны с неудачным опытом прошлых занятий в учебное или внеучебное время.

Для того чтобы занятия физической культурой и спортом стали для студенческой молодежи основным методом борьбы с различными эмоциональными и информационными перегрузками, депрессиями, стрессом и другими нежелательными последствиями, важно донести до студентов следующие положения, которые могут способствовать повышению мотивации к занятиям физической культурой во внеучебное время [15]:

Важна эмоциональная настрой. Как уже отмечалось выше – для того, чтобы увлечься физической культурой, занятия должны приносить человеку радость и удовлетворение [4]. Значительную роль в создании благоприятной эмоциональной атмосферы могут сыграть дополнительные факторы: любимая музыка, проведение занятий в парке или в лесу и т.д.

Важна постепенность. Установление целей, таких как пробежать марафон или тренироваться каждый день в течение полутора часов, лишь заставят чувствовать себя более подавленным, если достигнуть их не удастся. Поэтому важно устанавливать для себя лишь достижимые цели и оттапливаться от них, постепенно увеличивая нагрузки по мере необходимости.

Проведение тренировок в то время суток, когда энергия на максимуме. Нет необходимости устанавливать четкий режим тренировок: обстоятельства могут помешать планам, что, несомненно, приведет к новому стрессу. Лучше заниматься тогда, когда появляется ощущение полной готовности к занятию [16]. Если вследствие депрессии или тревоги это ощущение не появляется, необходимо попробовать самостоятельно подготовить себя к занятиям: например, прогуляться или немного потанцевать под любимую музыку.

Важна комфорт. В какое бы время суток не проводилась тренировка, необходимо надевать только удобную одежду, а также выбирать комфортное место для упражнений.

Необходимо поощрять себя. Большая часть награды за совершение какой-либо активности состоит в улучшении самочувствия, но всегда полезно иметь дополнительную мотивацию.

Важно найти именно «свой» вид физической активности. При выборе вида занятий, необходимо ориентироваться на множество факторов. К таким факторам можно отнести: ритм жизни, физическую подготовленность и состояние здоровья на данный момент, финансовые возможности, желание заниматься одному или в коллективе, поставленные цели и т.д.

Совместные тренировки – залог успеха. Бывает, что по той или иной причине человеку сложно влиться в новый спортивный коллектив или он не имеет достаточно мотивации для занятий одиночными видами спорта. В таком случае, может помочь привлечение товарища, разделяющего его стремление к физической активности. Занятия физическими упражнениями вместе с кем-то становятся более интересными, и в дополнение, способствуют развитию мотивации продолжать тренировки.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Необходимо отметить, что перечисленные выше положения будут наиболее действенны в условиях осуществления в высших учебных заведениях личностно-ориентированного подхода. Такой подход предусматривает соответствие используемых форм, средств, методов и условий обучения индивидуально-психологическим особенностям человека, а также свободу выбора физической активности, в наибольшей степени отвечающей личностным склонностям и способностям отдельно взятого человека. Личностно-ориентированный подход на занятиях дисциплины «физическая культура» может в значительной степени способствовать развитию мотивации к повышению физической активности, вследствие которой студенческая молодежь будет в состоянии самостоятельно поддерживать высокий уровень своего психофизического здоровья. В связи с этим, с каждым годом объем информации,

необходимой для изучения, растет, таким образом, увеличивая нагрузку на умственную активность учащегося, приводят к информационным и эмоциональным перегрузкам. Кроме того, особенностью студенческой жизни часто является совмещение работы с учебой, как правило, приводящее к отсутствию режима сна и отдыха, что в короткий срок сказывается на психическом состоянии студента и успешности обучения. Поэтому в современных условиях важно знать не только то, каким образом можно поддерживать свою физическую подготовку на высоком уровне, но и иметь представление о методах и средствах борьбы со стрессами и перегрузками. Занятия физической культурой и спортом – один из действенных способов поддержания высокого уровня психического здоровья. Важно, чтобы студенты выбирали именно такой метод улучшения психического состояния, вместо метода, разрушающего личность. Кроме того, данное умение позволит будущим специалистам ликвидировать профессиональное выгорание или регулярно понижать вероятность его возникновения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Миронов А.О. Повышение эмоциональности занятий по физическому воспитанию со студентами педагогических специальностей //Новая наука: Современное состояние и пути развития. 2016. №2-1. С. 43-45.
2. Серафимович И.В., Беляева О.А. К вопросу о преемственности ценностей участников образовательных отношений в современных социокультурных условиях //Хуманитарни Балкански изследвания. 2018. № 1. С. 24-29.
3. Деревянко С.П. Методика тренинга эмоционального интеллекта как инструмента повышения психологического благополучия виктимной личности //Балканско научно обозрение. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 74-77.
4. Мухамедьяров Н.Н. Формирование личности обучающегося средствами физической культуры //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. №3 (24). С. 169-171.
5. Savosh V.O. The individ's preparation for the lifelong education: periodization and characteristics //Балканско научно обозрение. 2018. Т. 3. № 1 (3). С. 63-66.
6. Воробьева И.Н. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов //Проблемы научной мысли. 2019. Т. 1. №2. С. 047-052.
7. Гулудиди В.И., Бузулов А.Г. О роли физической культуры в системе современного образования //Проблемы научной мысли. 2019. Т. 2. №1. С. 025-029.
8. Прилюдько И.А., Изнатенко Т.С. Психологические аспекты физического воспитания и спорта студента //В сборнике: Наука, образование и духовность в контексте концепции устойчивого развития /Материалы всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 65-67.
9. Ташильков Е.Л. Формирование психологических черт личности в процессе физического воспитания студента //В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в Зауралье /Сборник трудов Региональной научно-практической конференции. 2013. С. 67-69.
10. Науменко О.А., Кабышева М.И., Киселева Ж.И. Экологический аспект укрепления здоровья школьников методами физической культуры //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 133-136.
11. Якушева М.Д. Физическая тренировка как фактор сохранения и укрепления здоровья //Образование и наука без границ: социально-гуманитарные науки. 2017. № 7. С. 287-291.
12. Mkrtychian O.A., Marakushin A.Y., Nap Ch. Педагогічна самоідентифікація як вимога процесу фахової підготовки вчителя спортивних дисциплін //Балканско научно обозрение. 2018. № 1. С. 18-20.
13. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие/В.И. Усаков. -М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. 104 с.
14. Батыркаев Р.Р., Паначев В.Д. Роль физического воспитания в формировании личности студента //Символ науки. 2015. № 12-2. С. 111-112.
15. Khomych L.O., Kovalenko O.H. Features of self-attitude of seniors with different levels of education //Хуманитарни Балкански изследвания. 2018. № 1. С. 17-20.
16. Усманов В.Ф., Калугин Д.М. Занятия в учреждениях дополнительного образования спортивного направления и формирование самореализации подростков //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 168-171.
17. Годжиев Г.Т., Воробьева И.Н. Подготовка учителей физической культуры в условиях информатизации общества //Инновации в образовании. 2019. № 5. С. 139-144.
18. Соломахина Т.Р. К проблеме познавательной самостоятельности студентов в образовательном процессе по физической культуре // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 1 (14). С. 110-111.
19. Matviichuk M.I. Актуальний стан системи оздоровлення та відпочинку дітей в литовській республіці //Балканско научно обозре-

ние. 2018. № 1. С. 18-20.

20. Мухамедьяров Н.Н. Формирование личности обучающегося средствами физической культуры //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 169-171.

21. Андриенко О.А. Сетевые образовательные технологии и их использование при работе с обучающимися //Хуманитарни Балкански изследвания. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 5-7.

22. Зайцева Л.В. Совершенствование физической подготовленности студентов: организация спортивно-массовых мероприятий //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. №3 (24). С. 100-103.

23. Назаренко Н.Н., Популо Г.М. Возможные варианты оптимизации технической и артистической подготовки аэробистов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. №3 (24). С. 100-103.

24. Айзатуллова Г.Р., Сахарнова Т.К. Полуакробатическая подготовка в спортивной аэробике на этапе совершенствования спортивного мастерства //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 19-21.

Статья поступила в редакцию 09.07.2019

Статья принята к публикации 27.08.2019