

УДК 378.17

**Разработка технологии повышения качества жизни студентов вуза
и экспериментальное обоснование ее эффективности**

Шумилин Илья Викторович

Токарь Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент

Амурский государственный университет, г. Благовещенск

Аннотация. Статья посвящена проблеме сохранения и укрепления здоровья студентов вузов, повышения их качества жизни. Представлена технология повышения качества жизни студентов, которая основана на комплексном использовании упражнений ГТО и компьютерной программы, показана ее структурная схема. Результаты педагогического эксперимента доказали высокую эффективность данной технологии.

Ключевые слова: качество жизни, технология, комплекс ГТО, компьютерная программа, студенты вуза.

**Development of a technology for increasing the quality of life of university students
and experimental justification of its effectiveness**

Shumilin Ilya Viktorovich

Tokar Elena Vladimirovna, candidate of pedagogic sciences

Amur State University, Blagoveschensk

Abstract. The article is devoted to the problem of preserving and strengthening the health of university students and improving their quality of life. The article presents a technology for improving the quality of life of students, which is based on the integrated use of GTO exercises and a computer program, and shows its structural diagram. The results of the pedagogical experiment proved the high efficiency of this technology.

Keywords: quality of life, technology, GTO complex, computer program, university students.

ВВЕДЕНИЕ. На современном этапе реформирования российского общества, проблемы качества жизни (далее – КЖ) человека являются очень важными. Президент России Владимир Путин заявил, что повышение качества жизни и благополучия граждан сейчас является главной целью. «Повышение качества жизни, благополучия граждан – наша главная, общая задача и цель. Мы должны работать ради её достижения с полной отдачей и добиться таких результатов, чтобы их почувствовал каждый гражданин России. Это наш долг и ответственность перед людьми и страной, перед нашей великой Россией, которую мы любим всем сердцем», – заявил Путин на торжественном приёме по случаю Дня России в Кремле 12 июня 2019 года. Следует отметить, что необходимым базисом для развития качества жизни является здоровье, здоровый образ жизни и физическая активность.

Однако, показатели здоровья, а также физической подготовленности населения страны продолжают снижаться. Особенно это касается физического состояния студенческой молодежи, что подтверждается исследованиями ученых [1, 2].

ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. При помощи программы Deductor мы провели корреляционный анализ и определили высокую взаимосвязь между уровнем физического состояния студентов и качеством жизни ($r=0,926$), а также показателями физической подготовленности и качеством жизни.

Развивая данные показатели, можно добиться значительного повышения качества жизни.

Однако вовлеченность студентов вузов в регулярные занятия физической культурой и спортом продолжает оставаться на низком уровне. Необходим поиск эффективных средств физического воспитания для оптимизации двигательной деятельности учащихся. В 2014 году был возрожден комплекс ГТО. Систематические занятия по подготовке к выполнению норм комплекса ГТО помогают увеличить двигательную активность, улучшить физическую подготовленность, здоровье и, следовательно, качество жизни студентов. Для индивидуализации и интенсификации подготовки к выполнению норм ГТО необходимо использовать разнообразные компьютерные программы.

В результате исследований нами разработана технология повышения качества жизни студентов вуза. Она основана на использовании средств комплекса ГТО и компьютерной программы.

Технология построена на основе авторской компьютерной программы [3] и состоит из трех блоков. Контрольный блок включает показатели физического состояния для компьютерного контроля и анализа. Экспертный блок состоит из нормативных показателей комплекса ГТО, они же являются модельными характеристиками. Блок управляющих воздействий содержит индивидуальные тренировочные программы. Блок схема технологии представлена на рис. 1. Для определения результативности функционирования технологии был проведен педагогический эксперимент, который длился учебный год.

Студенты ЭГ занимались по разработанной нами технологии при помощи авторской компьютерной программы с учетом уровня физического состояния: 1 раз в неделю – на занятиях по физической культуре в соответствии с программой «Общая физическая подготовка» под руководством и контролем преподавателя и 2 раза в неделю – самостоятельно. Продолжительность каждого занятия – 90 минут. При помощи компьютерной программы осуществлялся контроль и анализ физического состояния, экспертиза и комплектование программ и комплексов физических упражнений по подготовке к выполнению норм ГТО.

Каждый студент ЭГ получил паспорт здоровья с результатами тестирования и программу по подготовке к выполнению норм ГТО с индивидуальными упражнениями и рекомендациями. Программа тренировки корректировалась с учетом динамики физического состояния, контроль которого осуществлялся раз в месяц. Каждый студент экспериментальной группы получал сведения об изменениях в показателях физического состояния, рекомендации для дальнейших занятий и скорректированную программу занятий.

Студенты КГ занимались по учебной программе «Общая физическая подготовка», в которой были предусмотрены как практические занятия под руководством преподавателя (1 раз в неделю), так и самостоятельные (2 раза в неделю) по 90 минут каждое. Занятия проводились без использования средств информационных технологий.

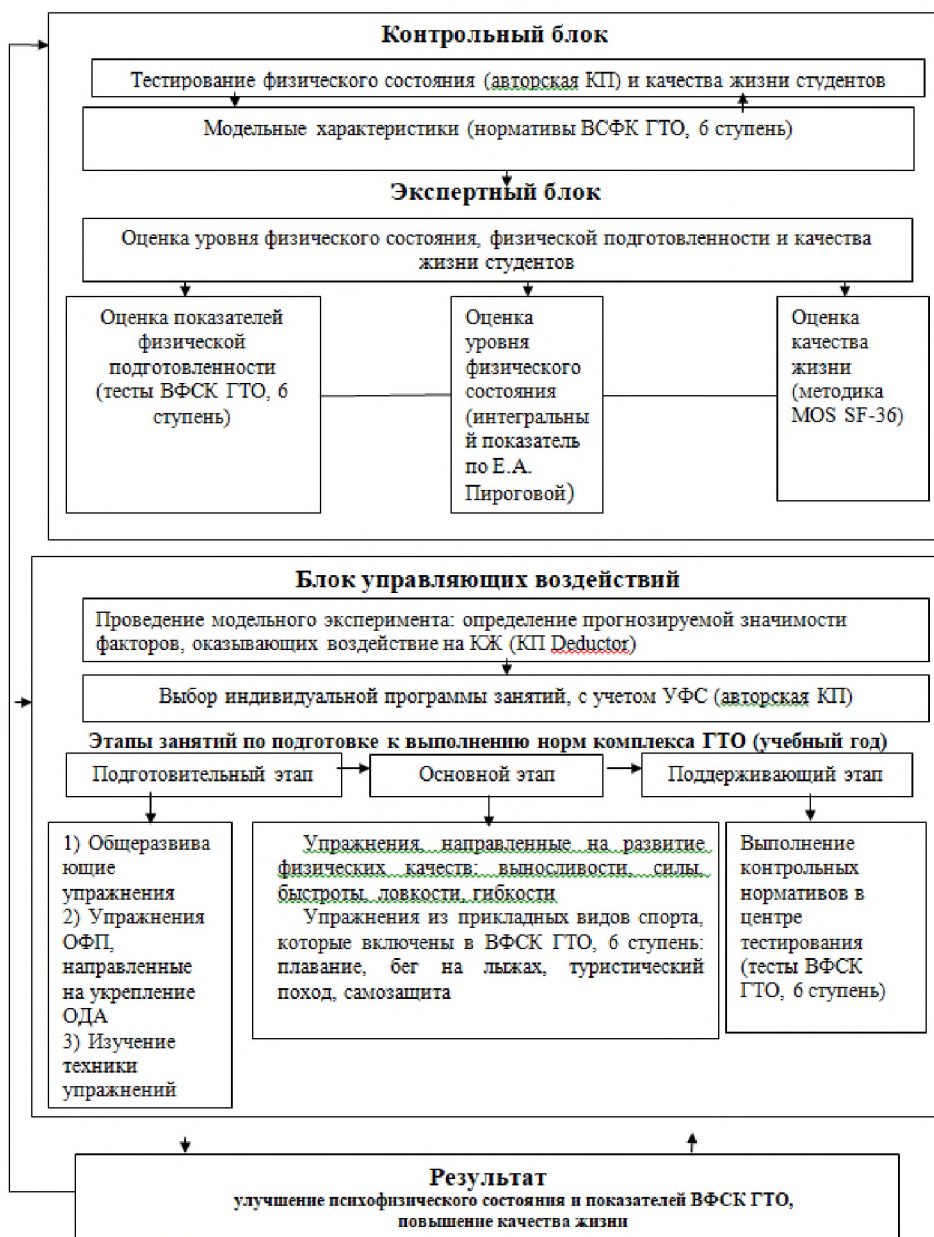


Рис. 1. Структурная схема технологии повышения КЖ

Результаты педагогического эксперимента показали высокую эффективность разработанной технологии. У девушек ЭГ достоверно улучшились следующие показатели: ЖЕЛ увеличилась на 14,8%; сила кисти – на 12%; ЧСС в покое – на 14,5%; подтягивания в висе лежа – на 28,2%; поднимания туловища – на 19,7%; наклон вперед – на 59,0%, бег 2000 м – на 14,1%, прыжок в длину с места – на 12,4%, интегральный показатель УФС – на 28,8%; физический компонент КЖ – на 26,2%; психический компонент – на 22,5%. У девушек КГ достоверно улучшился

один показатель физической подготовленности – поднимания туловища из положения лежа в сед за 1 минуту – на 10,3%, а также физический компонент КЖ увеличился на 12,2%, психический компонент КЖ – на 10,9%. Остальные показатели остались без изменений. Межгрупповая разница в конце эксперимента у девушек ЭГ практически по всем показателям физического состояния, кроме массы тела и окружности груди, достоверно выше, чем в КГ. Физический компонент КЖ в ЭГ выше на 11,73%, а психический – на 9,9%, чем в КГ.

У юношей ЭГ достоверно улучшились следующие показатели: масса тела увеличилась на 8,7%; ЖЕЛ на 13,4%; сила кисти – на 20,4%; ЧСС в покое – на 10,7%; подтягивания в висе на высокой перекладине – на 36,6%; поднимания туловища – на 24,3%; наклон вперед – на 28,7%, бег 3000 м – на 9,7%, интегральный показатель УФС – на 34,6%; физический компонент КЖ – на 19,8%; психический компонент – на 15,4%. У юношей КГ достоверно улучшились следующие показатели: сила кисти – на 7,6%; подтягивания на высокой перекладине – на 20,4%; физический компонент КЖ – на 6,6%; психический – на 10,9%. Остальные показатели существенно не изменились. У юношей ЭГ межгрупповая разница также выше практически по всем показателям, кроме массы тела, окружности груди и результата в прыжках в длину. Физический компонент КЖ выше на 10,5%, а психический – на 8,4%, в пользу ЭГ.

ВЫВОДЫ. Таким образом, положительные результаты исследования указывают на эффективность разработанной технологии.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Самсоненко И. В. Повышение качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хабаровск, 2011. 200 с.
2. Карпова С. Н. Педагогическая технология физического воспитания студентов специальных медицинских групп с использованием унифицированных тренировочных комплексов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2019. 27 с.
3. Шумилин И. В., Шчукина Е. Д. Программа подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: тестирование, оценка, рекомендации для тренировки [Компьютерная программа] Свидетельство № 2020617720 от 10.07.2020 г.

REFERENCES

1. Samsonenko I. V. (2011), Improving the quality of life of students using athletic gymnastics and information technology, dis. cand. ped. Sciences, 13.00.04, Khabarovsk, 200 p.
2. Karpova S. N. (2019), Pedagogical technology of physical education of students of special medical groups using unified training complexes, abstract dis. cand. ped. Sciences, 13.00.04, St. Petersburg, 27 p.
3. Shumilin I. V., Shchukina E. D. (2020), Program for preparing students to pass the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense»: testing, assessment, recommendations for training [Computer program], Certificate No. 2020617720 dated July 10, 2020.

Поступила в редакцию 11.01.2024.

Принята к публикации 12.02.2024