

ВЫВОДЫ

1. Учебные занятия, построенные по принципу спортивной тренировки, позволяют планомерно наращивать физическую нагрузку, формировать профессионально важные двигательные умения и навыки, что в итоге позволяет говорить о сформированной готовности к несению службы.

2. Технология формирования Профессиональной спортивной культуры личности, обеспечивает адекватную согласно возрастным особенностям физическую нагрузку, что было выявлено результатами проведённого исследования.

3. Учебные занятия в расписании безусловно оказывают влияние на уровень физической подготовленности, однако для того, чтобы данные оказались статистически достоверными, необходимо, чтобы курсанты дополнительно 2-3 раза в неделю занимались в спортивной секции или на личном времени индивидуально.

4. Разработанная технология формирования Профессиональной спортивной культуры личности курсантов показала свою эффективность и может быть рекомендована для внедрения в педагогическую практику образовательных учреждений ФСИН России.

ЛИТЕРАТУРА

1. Звягинцев М.В. Профессиональная спортивная культура личности – новое понятие теории и практики физической культуры / М.В. Звягинцев // Научный симпозиум «Интеграция естественнонаучного и социально-гуманитарного знания в сфере физической культуры и спорта, посвящённый 95-летию журнала «ТиПФК», 4 декабря 2020 г. Москва : РГУФК, 2020. – С. 59–64.

2. Лубышева Л.И. Спортивная культура как перспективная предметная область / Л.И. Лубышева // Педагогика, 2005. – № 6. – С. 44–49.

3. Лубышева Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте социально-педагогического анализа / Л.И. Лубышева // Культура физическая и здоровье, 2012. – № 3 (39). – С. 5–11.

REFERENCES

1. Zvyagintsev, M.V. (2020), “Professional sports culture of a personality – a new concept of the theory and practice of physical culture”, *Scientific symposium «Integration of natural science and social and humanitarian knowledge in the field of physical culture and sports, dedicated to the 95th anniversary of the journal Theory and Practice of Physical Culture», December 4, 2020, Moscow*, pp. 59–64.

2. Lubyшева, L.I. (2005), “Sports culture as a promising subject area”, *Pedagogy*, No. 6, pp. 44–49.

3. Lubyшева, L.I. (2012), “The phenomenon of sports culture in the aspect of social and pedagogical analysis”, *Physical culture and health*, No. 3 (39), pp. 5–11.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.04.2023

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ КУЗБАССКОГО ИНСТИТУТА ФСИН РОССИИ МУЖСКОГО ПОЛА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Максим Валерьевич Звягинцев, кандидат педагогических наук, доцент, Виктория Алексеевна Шумская, курсант, Кузбасский Институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Новокузнецк

Аннотация

Польза занятий физической культурой и спортом доказана научно, есть множество исследований, направленных на оценку уровня здоровья, физической подготовленности, эффективной реабилитации. Эти исследования проведены педагогами, физиологами, медиками, биохимиками. В последнее время актуализируются исследования влияния занятий физической культурой и спортом на

психологические и социальные качества личности. В данном исследовании изучается качество жизни курсантов с различным уровнем физической активности. Полученные данные ещё раз подтвердили полезность и необходимость физической активности, а также её положительное влияние на отношение к жизни курсантов.

Ключевые слова: профессиональная спортивная культура личности, курсанты, качество жизни, методика SF-36 Health Status Survey, уровень физической активности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p114-118

ASSESSMENT OF THE QUALITY OF LIFE OF MALE CADETS OF THE KUZBASS INSTITUTE OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA WITH DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY

Maxim Valerievich Zvyagintsev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Victoria Alekseevna Shumskaya, the cadet, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk

Abstract

The benefits of physical culture and sports have been scientifically proven, there are many studies aimed at assessing the level of health, physical fitness, and effective rehabilitation. These studies were carried out by teachers, physiologists, physicians, biochemists. Recently, studies of the influence of physical culture and sports on the psychological and social qualities of a person have been updated. This study examines the quality of life of cadets with different levels of physical activity. The data obtained once again confirmed the usefulness and necessity of physical activity, as well as its positive impact on the cadets' attitude to life.

Keywords: personal professional sports culture, cadets, quality of life, SF-36 Health Status Survey methodology, physical activity level.

Одним из показателей благополучия жизни является показатель «качества» жизни, и происходящие социально-экономические изменения в современном обществе позволяют по-новому взглянуть на «качество» жизни.

Согласно определению, ВОЗ данное понятие является междисциплинарным и включает в себя физическое, психологическое, социальное здоровье, а также безопасность жизни и эмоциональное удовлетворение от деятельности. Организация объединённых наций под качеством жизни понимает уровень развития здравоохранения, демографии и образования в стране [1].

Существует три подхода к оценке «качества» жизни [1, 3].

Первый подход базируется на оценке социальных составляющих, таких как: образование, наличие работы и удовлетворительных условий труда, социальных отношений.

Второй подход базируется на медицинских показателях: уровне здоровья, доступности качественной медицинской помощи, возможности поддерживать активное долголетие.

Третий подход относится к экономической части жизни: уровень достатка, доступность товаров и услуг, возможности организации и проведения досуга, возможность получать «блага» цивилизации.

Социологи Финансового университета при Правительств России предлагают более широкий перечень составляющих. Они включают: благополучие индивидуальной жизни (продолжительность жизни, медицинское обеспечение, физическую безопасность), семейное благополучие (наличие детей, места проживания), высокий уровень возможности потребления товаров и услуг (ценовая политика, наличие качественных продуктов), удовлетворительные социальные отношения, доступность образования, возможность познавать мир, путешествовать, доступность информации, учёт мнения индивидуумов при решении различных задач, условия труда и профессионального роста. Данные составляющие позволяют объективизировать понятия «качества» жизни [2].

Проблема качества жизни является приоритетной для решения социально – экономических проблем любого уровня. Анализ показал, что понятие «качество жизни» является

комплексной производной от статистических, социологических, экономико-математических факторов, определяющих положение человека в обществе. В практическом применении концепции качества жизни необходимо разграничивать понятия «качества жизни», «образ жизни», «условия» и «уровень жизни». Качество жизни показывает результативность образа жизни людей. Уровень и условия жизни являются структурными составляющими качества жизни.

Цель работы – оценить качество жизни курсантов Кузбасского института ФСИИН России с разным уровнем физической активности.

Задачи:

1. Определить оптимальную методику оценки качества уровня жизни курсантов.
2. Провести оценку качества жизни курсантов Кузбасского института ФСИИН России с разным уровнем физической активности.
3. Проанализировать полученные результаты.

Одной из перспективных методик определения качества жизни является методика «SF-36 Health Status Survey», относящаяся к неспецифическим вопросникам для оценки здоровья, которое влияет на качество жизни, это стандартизированная общепринятая методика, широко используемая в зарубежных исследованиях. Данная методика представляет собой опросник, состоящий из 36 пунктов, которые сгруппированы в восемь шкал: физическое функционирование, ролевая деятельность, телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, эмоциональное состояние и психическое здоровье. Показатели каждой шкалы варьируют между 0 и 100, где 100 представляет полное здоровье, все шкалы формируют два показателя: душевное и физическое благополучие [1, 3].

При оценке качества жизни количественно оцениваются следующие показатели:

1. Физическое функционирование, отражающее уровень функциональных возможностей человека при выполнении дозированной работы. Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что физическая активность значительно ограничивается состоянием его здоровья.

2. Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием – влияние физического состояния на повседневную деятельность. Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что повседневная деятельность значительно ограничена физическим состоянием пациента.

3. Интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью, включая работу по дому и вне дома. Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что боль значительно ограничивает активность пациента.

4. Общее состояние здоровья - оценка анкетиремым своего состояния здоровья в настоящий момент и перспектив его физического состояния. Чем ниже балл по этой шкале, тем ниже оценка состояния здоровья.

5. Жизненная активность подразумевает ощущение себя полным сил и энергии или, напротив, обессиленным. Низкие баллы свидетельствуют об утомлении пациента, снижении жизненной активности.

6. Социальное функционирование, определяется степенью, в которой физическое или эмоциональное состояние ограничивает социальную активность (общение). Низкие баллы свидетельствуют о значительном ограничении социальных контактов, снижении уровня общения в связи с ухудшением физического и эмоционального состояния.

7. Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием, предполагает оценку степени, в которой эмоциональное состояние мешает выполнению работы или другой повседневной деятельности (включая большие затраты времени, уменьшение объема работы, снижение ее качества и т. п.). Низкие показатели по этой шкале интерпретируются как ограничение в выполнении повседневной работы, обусловленное ухудшением эмоционального состояния.

8. Психическое здоровье, характеризует настроение наличие депрессии, тревоги, общий показатель положительных эмоций. Низкие показатели свидетельствуют о наличии депрессивных, тревожных переживаний, психическом неблагополучии.

Шкалы группируются в два показателя «физический компонент здоровья» и «психологический компонент здоровья». Физический компонент включает в себя: энергичность, отсутствие усталости, боли, высокий уровень физических качеств, отличное самочувствие. Психологический компонент состоит из: уровня когнитивных способностей, низким уровнем тревожности, отсутствием отрицательных переживаний, положительные эмоции, удовлетворённость жизнью [3].

С 2017 года в Кузбасском институте ФСИН России ведётся разработка технологии формирования Профессиональной спортивной культуры личности. Технология направлена на формирование профессионально значимых умений и навыков через систематическую спортивную подготовку. Спортивная подготовка осуществляется через учебные занятия, которые строятся по принципу спортивной тренировки, введение в планы выходного дня физкультурно-спортивных мероприятий, участие в соревнованиях (обязательное и по желанию), поощряется тренировка на личном времени, и посещение занятий в спортивных группах.

Для проведения эксперимента было организовано три группы. Первая группа курсантов посещала только учебные занятия 1–3 раз в неделю в зависимости от расписания и 2 раза в год участвовали в соревнованиях, дополнительно они ничем не занимались.

Вторая группа курсантов занималась по разработанной технологии, посещала учебные занятия до 3 раз в неделю, занятия строились по принципу спортивной тренировки и разработанной структуре, курсанты участвовали в соревнованиях 4 раза в год в обязательном порядке и по желанию дополнительно до 5 соревнований. Они могли тренироваться на спортивных объектах института на личном времени, а также в планах выходного дня у них было предусмотрено минимум одно физкультурно-спортивное мероприятие.

Третья группа курсанты-спортсмены, они посещали учебные занятия по разработанной технологии, посещали тренировочные занятия по избранному виду спорта, участвовали в соревнованиях обязательных и по желанию, могли заниматься дополнительно на личном времени и в выходные дни.

Исследование проводилось в марте 2023 года в Кузбасском институте ФСИН России. В исследовании приняло участие 60 курсантов, по 20 в каждой группе. Все курсанты были мужского пола возраст от 18 до 22 лет. Полученные данные обрабатывались методами математической статистики, вычислялись среднее арифметическое и среднеквадратичное отклонение. В ходе исследования были получены следующие результаты:

Таблица – Показатели качества жизни курсантов с различным уровнем физической активности

Показатели	Курсанты I группа	Курсанты II группа	Курсанты III группа
Физический компонент	61.6±9.4	68.3±2.8	73.4±5.5
Психологический компонент	44.4±6.5	62.1±3.6	68.9±6.2

Полученные результаты наглядно демонстрируют, что уровень компонентов здоровья гораздо выше у тех групп, где выше двигательная активность. Это можно объяснить тем, что занятия физической культурой и спортом благотворно влияют на здоровье занимающихся, помогают курсантам получать адекватную двигательную нагрузку, «выплёскивать» негативные эмоции, что и зафиксировано исследованием.

ВЫВОДЫ

1. Методика «SF-36 Health Status Survey», может быть использована для оценки компонентов здоровья, что является частью качества жизни. Методику можно применять в сплошных и выборочных исследованиях, в разных возрастных группах для самооценки своего здоровья.

2. Полученные в ходе исследования данные говорят о том, что курсанты, регулярно занимающиеся спортом, выше оценивают уровень своего здоровья, что естественно повышает качество их жизни.

3. Ещё раз доказана необходимость занятия спортом, эти занятия способствуют нормализации физического и психологического состояния, что особенно актуально для курсантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипова Е.И. Оценка качества жизни специалистов по социальной работе с помощью опросника SF-36 / Е.И. Антипова, Д.З. Шибкова // *Hygiene & Sanitation (Russian Journal)*. – 2016. – № 95(4). – С. 369–375.

2. Камалова П.М. Факторы формирования системы качества жизни населения в регионе / П.М. Камалова // *Экономика и управление в XXI веке: тенденции развития*. – 2015. – № 24. – С. 77–84.

3. Сафонова В.Р. Взаимосвязи показателей работоспособности и шкал опросника SF-36 у лиц с разной физической подготовленностью, проживающих в условиях Среднего Приобья. / В.Р. Сафонова, Е.Ю. Шаламова // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2. – С. 487–491.

REFERENCES

1. Antipova, E.I., and Shibkova, D.Z. (2016), "Evaluation of the life quality of specialists in the social work with the use of the SF-36 questionnaire". *Hygiene & Sanitation (Russian Journal)*. Vol. 95 (4), pp. 369–375.

2. Kamalova, P.M. (2015), "Factors of formation of the system of quality of life of the population in the region". *Economics and Management in the 21st Century: Development Trends*, Vol. 24, pp. 77–84.

3. Safonova, V.R., and Shalamova, E.Yu. (2015), "Interconnection of index performance and scales SF-36 of patients with different physical training, living in the Middle Ob". *Basic Research (in Russian)*. Vol. 2, pp. 487–491.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.04.2023

УДК 796.011:316.628

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Константин Григорьевич Зеленский, доктор педагогических наук, заслуженный тренер России, Руслан Расулович Магомедов, профессор, доктор педагогических наук, Анжелика Вячеславовна Федорова, Ставропольский государственный педагогический институт», Ставрополь

Аннотация

В статье рассматривается важнейшая задача, которая стоит перед современным российским педагогическим сообществом это формирование потребности, интереса и мотивации у учащихся среднего общего образования к занятиям физической культурой и спортом. Все это потребовало поиска новых форм и методов физического воспитания у учащихся в интересах привития им знаний, навыков и умений в сфере физической культуры и спорта. Процесс формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом это достаточно сложный процесс, который базируется на знаниях педагогики, психологии, физиологии, функциональных состояниях организма человека. В результате исследования установлено, что при организации и проведении уроков по физической культуре должны соблюдаться следующие условия: тщательно подбираться теоретическая информация по теме занятий, применяться дифференцированный и индивидуальный подход, производиться систематический контроль и анализ, создаваться творческая организация занятий и доброжелательная атмосфера.

Ключевые слова: метод мотивационной индукции, физическая культура, спорт, потребность, интерес, мотив, функциональная подготовленность, физиологические процессы.