

- необходимо проводить встречи студентов с людьми, добившимися успехов в спорте, карьере;
- улучшить материально-техническое сопровождение занятий, обновить спортивный инвентарь.

Наивно думать, что полученные результаты опроса и рекомендации могут совершить кардинальные изменения на уровне подготовки бакалавров и магистров в вузе, моментально повысить качество подготовки выпускников. Но при условии, что работа по мониторингу качества образовательных услуг будет вестись постоянно, а реакция на запросы студентов будет адекватной, то, безусловно, мы спроектируем образовательный процесс, отвечающий соответствием ожиданий от уровня образования и результатов обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волкова Л.М. Профессиональное образование в университетах через индивидуальные образовательные траектории / Л.М. Волкова, А.В. Алехина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2021. – № 3 (205). – С. 41–45.
2. Ефременков, К.Н. Социально-педагогические условия эффективной подготовки кадров в области физической культуры / К.Н. Ефременков, И.А. Ефременкова // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы 22 Международного научного Конгресса. –Тбилиси, 2018. – С. 226–231.
3. Кудряшова Е.В. Модели трансформации российских университетов: факторы выбора / Е.В. Кудряшова, С.Э. Сорокин // Философия образования. – 2019. – № 3. – С. 14–30.
4. Полевая, Н.М. качества обучения по магистратуре: анализ критериев / Н.М. Полевая, Л.Л. Романова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2017. – Т. 6, № 2 (19). – С. 173–175.
5. Строева, О.А. Формирование модели оценки качества подготовки магистров в контексте институциональных трансформаций высшего образования / О.А. Строева, Н.В. Мироненко, Т.Н. Иващенко // Среднерусский вестник общественных наук. – 2015. – Т. 10, № 5. – С. 214–226.

REFERENCES

1. Volkova, L.M. and Alyokhina, A.V. (2021), "Vocational education at universities through individual educational trajectories", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 41–45.
2. Efremenko, K.N. and Efremenkova, I.A. (2018), "Socio-pedagogical conditions of effective training of personnel in the field of physical culture", *Olympic sport and sport for all*, materials of the 22nd International Scientific Congress, Tbilisi, pp. 226–231.
3. Kudryashova, E.V. (2019), "Models of transformation of Russian universities: factors of choice", *Philosophy of Education*, No. 3, pp. 14–30.
4. Polevaya, N.M. and Romanova, L.L. (2017), "Assessment of the quality of master's degree studies: analysis of criteria", *Baltic Humanitarian Journal*, Vol. 6, No. 2 (19), pp. 173–175.
5. Stroeve, O.A., Mironenko, N.V. and Ivashchenko, T.N. (2015), "Formation of a model for assessing the quality of master's degree training in the context of institutional transformations of higher education", *Central Russian Bulletin of Social Sciences*, Vol. 10, No. 5, pp. 214–226.

Контактная информация: smolirina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.02.2023

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТРЕНИНГА В РЕГУЛИРОВАНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Сергей Иванович Жданов, кандидат педагогических наук, доцент, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, Орск

Аннотация

В работе раскрыты особенности применения оздоровительного тренинга в регулировании качества жизни студента. Аргументируется использование упражнений оздоровительного тренинга в

улучшение функционального состояния и психофизических качеств, а также повышению двигательной активности студенческой молодежи. В статье дается описание компонентов субъектной позиции оздоровительной направленности, которые являются отражением восприятия качества жизни. Приводятся виды оздоровительного тренинга, описываются этапы экспериментальной работы. Результаты исследования свидетельствуют об непосредственной связи качества жизни студента и оздоровительного тренинга.

Ключевые слова: качество жизни студента, субъективная позиция оздоровительной направленности, оздоровительный тренинг, физкультурно-оздоровительная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p128-133

FEATURES OF THE USE OF WELLNESS TRAINING IN REGULATING THE QUALITY OF LIFE OF A STUDENT

Sergey Ivanovich Zhdanov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Orsk Institute of Humanities and Technology (branch) of Orenburg State University, Orsk

Abstract

The paper reveals the features of the use of wellness training in regulating the quality of life of a student. The use of wellness training exercises to improve the functional state and psychophysical qualities, as well as to increase the motor activity of students is argued. The article describes the components of the subjective position of the wellness orientation, which are a reflection of the perception of the quality of life. The types of wellness training are given, the stages of experimental work are described. The results of the study indicate a direct connection between the student's quality of life and wellness training.

Keywords: quality of life of a student, subjective position of a health-improving orientation, health-improving training, physical culture and health-improving activities.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование качества жизни студенческой молодежи, а также возможность оказывать влияние на его отдельные компоненты в рамках образовательного процесса входят в число актуальных задач современного образования. Параметры качества жизни молодого поколения определяют контуры будущего человеческого потенциала (его физические и психологические характеристики, образование, профессиональную подготовку) [7].

Качество жизни современного студента – это эффективное и продуктивное функционирование его на всех этапах обучения в университете, оно базируется на физкультурно-оздоровительном стиле жизни, а также на оптимальной физической активности. Указанные компоненты составляют фундамент высокого качества жизни, поскольку позволяют личности поддерживать состояние как физического, так и психологического благополучия, тем самым сохраняя ощущение полноценности бытия.

Цель исследования – выявить особенности применения оздоровительного тренинга в регулировании качества жизни студента.

Теоретико-методологическая база исследования – авторская концепция педагогического содержания субъектной позиции оздоровительной направленности студента и последовательное ее формирование путем применения оздоровительного тренинга.

РЕЗЮМЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Студенческая молодежь характеризуется активностью, большей географической мобильностью, наличием актуальных знаний и навыков, большими, чем у других групп населения, материальными потребностями. Для нас представляет интерес работа Л.Я. Саксельцевой, Ю.И. Тарского, которые рассматривают качество жизни данной категории «как систему показателей, которые характеризуют степень реализации основных жизненных планов и стратегий, удовлетворения жизненных потребностей» [6]. В структуре качества жизни молодежи авторы выделяют ряд составляющих:

– состояние субъекта жизнедеятельности (демографические и психофизиологические характеристики);

- образ жизни (иными словами – активность в существующих условиях);
- уровень жизни.

И.М. Никольская, И.Ю. Маргошина подчеркивают, что в оптимизации качества жизни студентов можно выделить два важных фактора, связь которых очевидна:

- организация учебной деятельности (обеспечение педагогических условий, которые помогли бы студенту быть максимально успешным независимо от индивидуальных особенностей и способностей);
- превенция нарушения здоровья (систематизация подхода к внедрению здоровьесберегающих технологий в сферу обучения и организация физкультурных, спортивных и оздоровительных мероприятий).

При этом, по мнению Е.А. Богачевой, «необходимо создание таких условий, которые в учебном процессе будут рассматриваться как активная, самосозидательная деятельность, в которой достигается не только единство личностных и общественных смыслов бытия человека, но и создание комфортности своего качества жизни. Оптимизировать качество жизни студентов необходимо таким образом, чтобы максимально побудить индивида к деятельности по достижению личных и коллективных целей» [2].

Одним из факторов, позволяющих оказать воздействие на указанные сферы, является физическая культура. С.Н. Баранов обращает внимание, что она «не только развивает физические качества человека, но и выступает как один из факторов, позволяющих оказать влияние на психическое состояние человека, его настроение, продуктивность выполняемой деятельности, что и формирует психологическое благополучие». На основе анализа ряда исследований автор делает вывод, что, регулируя направленность, интенсивность и продолжительность выполняемых физических упражнений, можно, так или иначе корректировать психические процессы, состояния и свойства индивида. Выполнение двигательных действий определенной направленности способно вызывать изменения психических состояний: снижение психоэмоционального напряжения, улучшение настроения, увеличение умственной работоспособности и т. д. [1].

Наибольший интерес для нас, в плане воздействия на качество жизни студента, представляет категория «субъективная позиция оздоровительной направленности» [4].

В рамках физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждениях высшего образования качество жизни можно рассматривать как интегральный показатель, отражающий физический и психологический аспекты благополучия обучающихся. Оказание определенных воздействий на них в рамках занятий физической культурой может активизировать внутренние механизмы, способствующие успешной адаптации, что приведет к ощущению субъективного благополучия, а значит и более высокого качества жизни [3].

Физическое и психологическое благополучие являются составляющими компонентами субъектной позиции оздоровительной направленности, которые является отражением восприятия качества жизни. Во многом она определяет результативность учебной деятельности студентов высших учебных заведений и предоставляет возможность сохранения и поддержания потенциала здоровья.

Субъективная позиция оздоровительной направленности предполагает наличие способности применить валеологические знания в профессиональной деятельности, направленность студентов на самообразование в области применения здоровьесберегающих технологий, а также профессионально значимые качества личности.

В целом можно констатировать, что обобщающими характеристиками качества жизни выступает субъективная позиция оздоровительной направленности и удовлетворенность студента самим собой и своей жизнью.

Оздоровительный тренинг – это принципиально новый этап физического развития и подготовки студентов, предлагающий широкие возможности для индивидуальной оздоровительной программы. В двигательной деятельности индивида оздоровительный

тренинг представлен тем, что студент отрабатывает движения, необходимые ему в обычной жизни и которые способствуют улучшению его функционального состояния. Секрет в том, что студенты самостоятельно выполняют различные комплексы оздоровительных физических упражнений, которые вовлекают в работу абсолютно все группы мышц и способствуют улучшению функционального состояния различных систем организма и управляют эмоциональным состоянием.

Оздоровительный тренинг можно определить как рациональный способ целенаправленной двигательной активности студента, в основу которого положены разнообразные физические упражнения и системы, направленные на получение максимально возможного оздоровительного эффекта, реализацию потребности человека в движении, формирование субъектной позиции оздоровительной направленности.

Использование оздоровительного тренинга, включающий в себя различные современные виды двигательной активности и специальные комплексы физических упражнений оздоровительной и рекреационной направленности, позволяет решать широкий круг задач.

Ведущая идея настоящего исследования заключается в грамотном внедрении в учебный процесс оздоровительного тренинга, что приведет к улучшению психофизического состояния студентов, обогатит их арсенал двигательных умений и навыков, что отразится на адаптационных процессах и восприятии качества жизни.

В результате исследовательской работы на факультете инженерии, экономики и права Орского гуманитарно-технологического института были раскрыты теоретические основы качества жизни студента и внедрены в учебный процесс различные виды оздоровительного тренинга.

Проведенное исследование подтверждает, что применение оздоровительного тренинга позволяет достигать следующих эффектов:

- повышает мотивацию к физкультурным занятиям;
- позитивно влияет на адаптацию к обучению;
- улучшается психофизическое состояние студентов;
- снижается гиподинамия и улучшается функциональное состояние;
- формируются компетенции оздоровительной направленности.

В ходе исследовательской работы были выбраны следующие виды оздоровительного тренинга, вызывающие наибольший интерес среди студентов: аэробный, силовой, изотонический и тренинг на растягивание.

Комплексное использование упражнений оздоровительного тренинга позволяет обеспечить разнообразное воздействие на организм студента, способствует улучшению функционального состояния. При этом физкультурные занятия построены максимально безопасно с учетом индивидуальных потребностей и возможностей студентов, что позволяет получить психологический и физический комфорт.

Данные, полученные в результате исследовательской работы, позволяют сделать вывод об улучшении субъективного и объективного самочувствия большинства студентов. Целенаправленное формирование субъектной позиции оздоровительной направленности с использованием оздоровительного тренинга способствовало конкретизации личностных психофизических качеств студента и повышению двигательной активности, что привело к изменениям качества жизни студента.

Нами были разработаны следующие этапы экспериментальной работы:

– 1 этап (информационно-мотивационный), предусматривает теоретическую подготовку к процессу двигательной активности и формированию субъектной позиции оздоровительной направленности. В рамках данного этапа студенты знакомятся с различными видами оздоровительного тренинга;

– 2 этап (адаптационный) дает возможность почувствовать влияние оздоровительного тренинга на функциональное, физическое и психологическое состояние. В рамках данного этапа на практических занятиях студенты используют такие упражнения, которые

подходят конкретно им;

– 3 этап (базовый) преследует цель реализации индивидуальной программы оздоровительного тренинга по внедрению в повседневную жизнь, создание своего физкультурно-оздоровительного стиля жизни.

Критериями эффективности применения оздоровительного тренинга в регулировании качества жизни студента являются показатели: когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. На основании представленных в литературе положений и рекомендаций были отобраны наиболее простые и информативные методы, где оценивались компоненты:

– когнитивный компонент, по показателям сформированности системы знаний о здоровье как человеческой ценности (аутоаналитический опросник здоровой личности, комплексная диагностика стиля жизни с помощью специальных анкет (В.А. Ананьев);

– эмоциональный компонент, по показателям психоэмоционального состояния (опросник психической активации, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности и интереса Т.А. Немчина, Л.А. Курганского);

– поведенческий компонент, по показателям физического благополучия и функционального состояния (тесты по общей физической подготовке, функциональные пробы, динамика адаптационных процессов).

Итоговым результатом применения оздоровительного тренинга в регулировании качества жизни выступает субъектная позиция оздоровительной направленности, что является интегральным показателем физического и психологического благополучия студента в процессе обучения в высшем учебном заведении.

Представленные данные позволяют сделать вывод о непосредственной связи качества жизни и оздоровительного тренинга. Мы оцениваем это как одно из главных достижений апробированных нами различных видов оздоровительного тренинга в системе физического воспитания.

Таким образом, можно утверждать, последовательное формирование субъектной позиции оздоровительной направленности путем применения оздоровительного тренинга, способствовало актуализации у студентов сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, что привело к положительной динамике качества жизни каждого студента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов С.Н. Физическая нагрузка как регулярный фактор психологического благополучия индивида / С.Н. Баранов // Интерактивная наука. – 2017. – № 12 (22). – С. 34–36.
2. Богачева Е.А. Основные сферы жизнедеятельности студентов и их влияние на качество жизни / Е.А. Богачева // Известия Саратовского университета. Акмеология образования. – 2016. – № 5 (2). – С. 367–371
3. Вагнер Р.Е. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Р.Е. Вагнер, М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 5. – С. 41–45.
4. Жданов С.И. Физкультурно-рекреационная деятельность в системе формирования субъектной позиции оздоровительной направленности / С.И. Жданов // Глобальный научный потенциал. – 2019 – №2 (95) – С.61–65.
5. Лейфа А.В. Взаимосвязь физической активности, здоровья и качества жизни студенческой молодежи / А.В. Лейфа, Ю.Д. Железняк, Ю.М. Перельман // Теория и практика физической культуры. № 11. 2015. – С.41–43.
6. Саксельцева Л. Я. Качество жизни молодежи: социологическое измерение / Л. . Саксельцева, Ю.И Татарский // Вестник Поволжского института управления. – 2015. – № 5 (50). – С. 70–76
7. Потенциал здоровья в субъективной оценке благополучия студентов / В.С. Макеева, Е.А. Широкова, К.Е. Бруй, Г. А.Амалетдинова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 65–74.

REFERENCES

1. Baranov, S.N. (2017), "Physical activity as a regular factor of psychological well-being of a person", *Interactive science*, No. 12, Vol. 22, pp. 34–36.
2. Bogacheva, E.A. (2016), "The main spheres of students' life and their impact on the quality of life", *News of Saratov University. Acmeology of education*, Vol. 2, No. 5, pp. 367–371.
3. Wagner, R.E., Borisova, M.V. and Musokhranov, A.Yu. (2020), "Modern physical culture and health technologies and their application in physical education of students of higher educational institutions", *Scientific Review. Pedagogical sciences*, No. 5, pp. 41–45.
4. Zhdanov, S.I. (2019), "Physical culture and wellness activities in the system of formation of the subject position of wellness orientation", *Global scientific potential*, Vol. 95, No. 2, pp.61–65.
5. Leifa, A.V., Yu.D. Zheleznyak and Yu.M. Perelman (2015), "The relationship of physical activity, health and quality of life of students", *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp.41–43.
6. Saksel'tseva, L.Ya. and Tatarsky Yu.N. (2015), "Quality of life of youth: a sociological dimension", *Bulletin of the Volga Institute of Management*, Vol. 50, No. 5, pp. 70–76.
7. Shirokova, E. A., Makeeva V. S., Bruy K. E. and Yamaletdinova G. A. (2019), "The potential of health in the subjective assessment of students' well-being", *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, Vol. 4, No. 1, pp. 65–74.

Контактная информация: Gdanov-si@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.02.2023

УДК 373.5

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ РОУП СКИППИНГА КАК ОДНОЙ ИЗ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Регина Ринатовна Жевак, преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань; Ирина Евгеньевна Янкевич, доцент, Алевтина Павловна Ярошинская, доктор биологических наук, профессор, Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева», Астрахань

Аннотация

Полноценное развитие детей школьного возраста практически невозможно без двигательной активности и занятий физической культурой. Малоподвижный образ жизни и компьютеризации многих жизненных процессов диктуют необходимость поиска новых организационно-методических решений при планировании занятий по физической культуре, в связи, с чем возникла необходимость изучения эффективности применения элементов роуп скиппинга на занятиях по физической культуре у школьников. Применение роуп скиппинга как формы проведения занятий по физической культуре в средней общеобразовательной школе значительно повышает уровень развития физических качеств, в том числе скоростно-силовых способностей занимающихся, а также функциональных показателей школьников.

Ключевые слова: физическая культура, элементы роуп скиппинга, школьники, динамометрия правой кисти, физические качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p133-137

STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF ROPE SKIPPING ELEMENTS AS ONE OF THE FORMS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN SECONDARY SCHOOLS

Regina Rinatovna Zhevak, the teacher, Astrakhan State Medical University; Irina Evgenievna Yankevich, the docent, Alevtina Pavlovna Yaroshinskaya, the doctor of biological sciences,