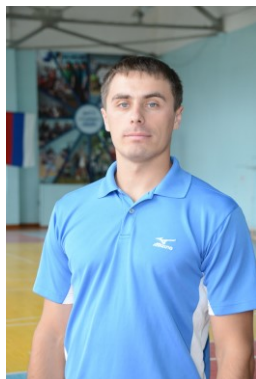


Научная статья
УДК 796:61
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_183

К ВОПРОСУ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА



Илья Викторович Шумилин ¹, Елена Владимировна Токарь ²

*Амурский государственный университет ^{1, 2}
Благовещенск, Россия*

*¹ Старший преподаватель кафедры физической культуры
тел.: +7(914)609-66-13, e-mail: ilyamurotes83@mail.ru
ORCID 0009-0004-1158-8337*

*² Кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры
тел.: +7(914)550-29-20, e-mail: tokar-elena@yandex.ru
ORCID 0009-0004-4243-0516*

Аннотация. В статье даётся определение понятию «качество жизни», при этом уточняется, что его базисом является здоровье, здоровый образ жизни и рациональная двигательная активность. Авторы подчёркивают, что от взаимодействия образа жизни и здоровья зависит формирование качества жизни. Поэтому важным является установка личности на здоровый образ жизни. Авторы рассматривают качество жизни студенческой молодёжи и доказывают, что здоровье играет важную роль в обеспечении их благополучия. При этом отмечают, что от физического и психического состояния зависит не только успех в учёбе, но и общее ощущение счастья и удовлетворённости жизнью. В подтверждение этому, авторами выявлена высокая положительная взаимосвязь физического состояния и качества жизни. Это доказывает, что, улучшая физическое состояние студентов, можно повысить их качество жизни.

Далее проведено исследование качества жизни студентов за период обучения в вузе, выявлено достоверное уменьшение физического компонента. В этой связи авторами разработана программа по оздоровлению студентов на основе использования средств комплекса «Готов к труду и обороне». Цель программы – не только улучшить физическое состояние студентов, но и повысить их общее благополучие и качество жизни.

Ключевые слова: качество жизни, студенты вуза, здоровье, физическое состояние, психическое состояние, программа по оздоровлению, комплекс «Готов к труду и обороне».

Для цитирования: Шумилин И. В., Токарь Е. В. К вопросу необходимости повышения качества жизни студентов вуза // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2. С. 183-187. DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_183.

Введение

Качество жизни – это комплекс физических, эмоциональных, психических, интеллектуальных и общекультурных факторов, определяющих способность человека к функционированию в обществе, а также его удовлетворенность жизнью. Базисом качества жизни является здоровье, здоровый образ жизни и рациональная двигательная активность [1].

В. А. Оринчук (2009) указывает, что важными составляющими КЖ являются психическое, физическое, духовное благополучие личности, все, что характеризует образ жизни и поведение человека. От взаимодействия образа жизни и здоровья в ту или иную сторону, зависит формирование КЖ. Поэтому важным является установка личности на ЗОЖ, а также личностные цен-

ности [2]. Однако, показатели здоровья, а также физической подготовленности населения страны продолжают снижаться. Особенно это касается физического состояния студенческой молодежи, что подтверждается исследованиями ученых [3, 4].

Следует отметить, что в контексте университетской жизни здоровье играет важную роль в обеспечении благополучия студентов. От их физического состояния и здоровья зависит не только успех в учебе, но и общее ощущение счастья и удовлетворенности жизнью. Помимо физического здоровья, психическое благополучие играет важную роль в качестве жизни студентов. Стрессы, депрессия и тревожность могут сильно влиять на самочувствие, активность, настроение и учебные успехи. Поддержание здоровых эмоциональных отношений, умение эффективно управлять стрессом и забота

о своем психическом благополучии, важны для обеспечения высокого уровня качества жизни.

Основное содержание и результаты исследования

С целью изучения качества жизни студентов в период обучения в вузе, мы провели исследование по методике «MOS SF-36» [5]. Данная методика включает в себя несколько шкал, которые объединены в два суммарных измерения – физический и психический компоненты качества жизни.

В течение 5 лет, ежегодно на каждом курсе обучения мы изучали качество жизни студентов по данной методике. Всего было обследовано 408 человек.

Далее мы осуществили анализ вышеуказанных данных, в результате которого выявили достоверное снижение физической составляющей качества жизни

студентов по всем показателям. В психическом компоненте качества жизни произошло уменьшение показателей жизненной активности и социального функционирования (табл. 1). Это указывает, что к концу обучения в вузе у студентов наблюдается усталость, утомление и снижение жизненной активности, значительное ограничение социальных контактов и уровня общения, вызванное ухудшением физического и эмоционального состояния.

Затем, при помощи программы Deductor [6], сценарий «корреляция» мы провели корреляционный анализ, который показал высокую положительную взаимосвязь между качеством жизни и уровнем физического состояния (рис. 1). Это дает возможность утверждать, что, улучшая физическое состояние студентов, можно повысить их качество жизни.

Таблица 1 – Динамика качества жизни студентов

Показатели качества жизни		2019	2020	2021	2022	2023	Разница 2019 и 2023
Показатели физического компонента качества жизни							
Физическое функционирование	M	62,24	62,25	63,87	60,23	56,23	-9,5
	±m	0,84	0,23	0,27	0,87	0,87	
	P						<0,05
Рольное функционирование	M	55,91	60,91	58,65	54,25	51,25	-9,1
	±m	3,26	3,26	3,22	3,51	3,51	
	P						<0,05
Интенсивность боли	M	60,92	62,86	60,76	57,43	53,43	-11,8
	±m	1,57	1,66	2,23	1,13	1,13	
	P						<0,05
Общее состояние здоровья	M	66,84	70,34	65,24	62,14	58,14	-13,2
	±m	3,75	2,25	1,15	2,45	2,61	
	P						<0,05
Физический компонент	M	61,5	64,6	62,2	58,5	54,8	-11,9
	±m	2,2	2,0	1,5	1,7	1,5	
	P						<0,05
Показатели психического компонента качества жизни							
Жизненная активность	M	55,18	58,17	57,21	55,56	50,14	-9,4
	±m	2,49	1,37	1,42	1,53	1,53	
	P						<0,05
Социальное функционирование	M	60,92	62,86	60,76	57,43	53,43	-11,8
	±m	1,57	1,66	2,23	1,13	1,13	
	P						<0,05
Рольное функционирование	M	61,32	62,22	63,23	62,18	63,06	2,8
	±m	3,49	2,51	2,89	2,66	2,63	
	P						> 0,05
Психическое здоровье	M	62,8	64,8	64,1	63,18	59,23	5,6
	±m	3,83	3,41	2,18	2,22	2,43	
	P						> 0,05
Психический компонент	M	57,6	59,9	59,2	58,7	55,0	2,6
	±m	2,6	2,3	2,7	2,4	3,6	
	P						> 0,05

Для этого необходимо уделять внимание регулярным физическим упражнениям, здоровому питанию и достаточному отдыху. Также важно осознанно подходить к

управлению своим временем и стремиться к сбалансированности между учебой, отдыхом и социальной активностью.

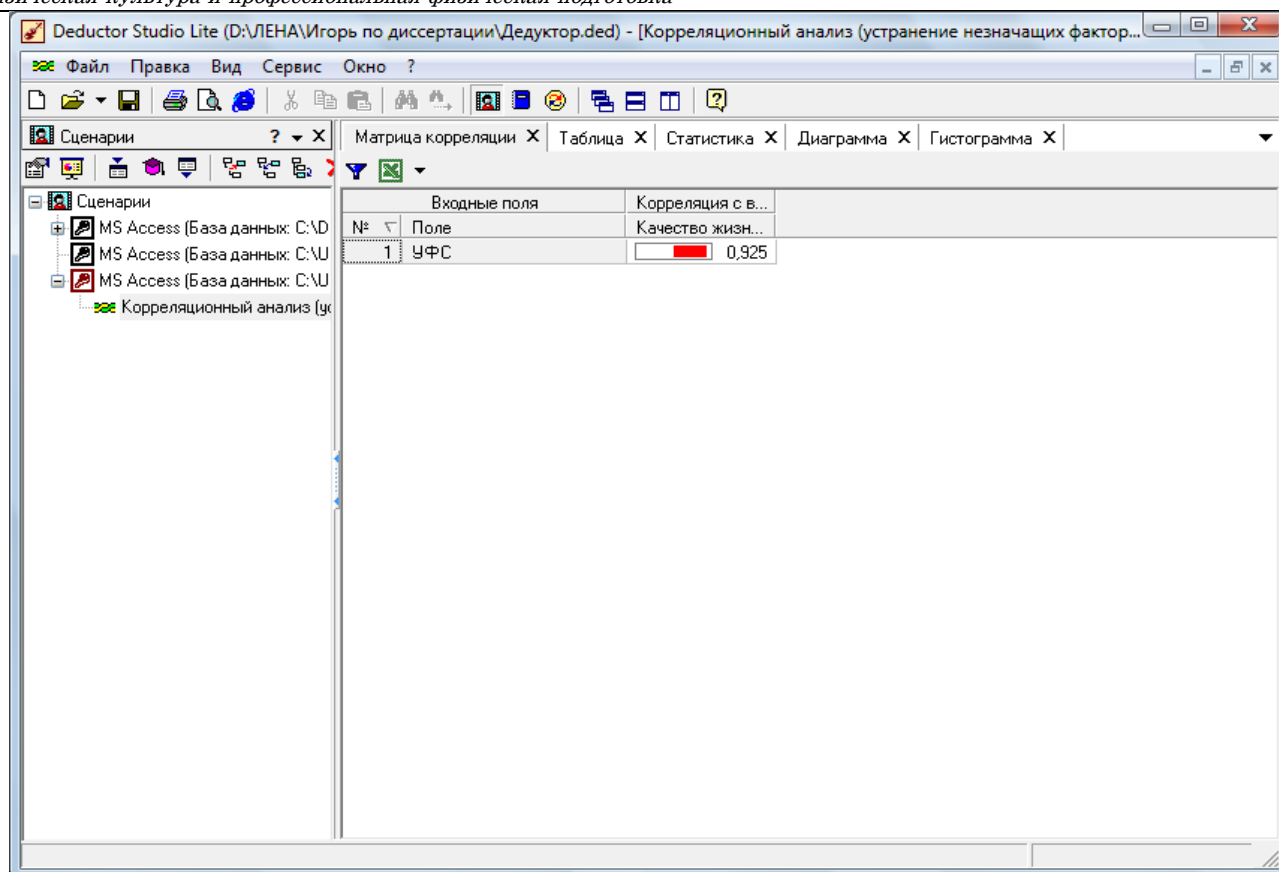


Рис. 1 – Корреляционная связь уровня физического состояния и качества жизни

С целью привлечения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом, улучшения их здоровья и уровня физической подготовленности, Указом Президента Российской Федерации с 1 сентября 2014 года введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [7]. В настоящее время комплекс ГТО активно внедряется в процесс физического воспитания студентов. В вузах проводится большая работа по подготовке к выполнению норм ГТО, в том числе в рамках учебных занятий по физической культуре в вузе, организуются массовые тестирования. Однако, результаты исследований доказывают, что молодежь имеет низкий уровень физической подготовленности, количество студентов, выполнивших нормативы ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак крайне недостаточно [8, 9, 10]. В связи с этим существует необходимость в разработке комплексной программы с целью эффективной подготовки к выполнению норм комплекса ГТО, повышению физического состояния.

В этой связи нами была разработана программа по оздоровлению студентов, на основе использования средств комплекса «Готов к труду и обороне» [11]. Цель программы – не только улучшить физическое состояние студентов, но и повысить их общее благополучие и качество жизни.

Важно обеспечить поддержку со стороны вуза и продолжать работу над ее совершенствованием и развитием, чтобы она могла полностью реализовать свой потенциал в улучшении здоровья и жизненных перспектив студентов.

Программа включает в себя разнообразные мероприятия по системе комплекса ГТО, направленные на поддержку здорового образа жизни и физической активности студентов.

1. Физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия по системе ГТО. Организация ежедневных или регулярных занятий по физической активности, с использованием средств комплекса ГТО, включая утреннюю гимнастику, тренировки в спортивных секциях и физкультурно-оздоровительных группах.

2. Профилактические мероприятия. Проведение лекций и семинаров о здоровом образе жизни, правильном питании, основах гигиены и профилактике заболеваний, о пользе регулярных занятий по системе комплекса ГТО.

3. Создание условий для активной жизнедеятельности. Популяризация здорового образа жизни через организацию спортивных мероприятий, акций, соревнований и фестивалей по ГТО.

4. Поддержка со стороны вуза. Обеспечение доступа к спортивным площадкам и объектам, поддержка студенческих спортивных клубов, предоставление информации о здоровых привычках и регулярной физической активности.

5. Индивидуальные консультации. Проведение консультаций с психологами и специалистами по физической культуре для поддержки студентов в преодолении стресса и развитии здорового образа жизни.

Такие меры помогут не только улучшить физическое состояние студентов, но и повысить их эмоциональное благополучие и общее качество жизни. Важно также осуществлять мониторинг и оценку эффективности программы для корректировки и дальнейшего ее совершенствования.

Выводы

1. Важным компонентом качества жизни является здоровье, здоровый образ жизни и физическая активность. Процесс физического воспитания, организованный с использованием средств комплекса ГТО, может стать действенным фактором в улучшении физического состояния и качества жизни студентов.

2. Выявлена высокая положительная взаимосвязь физического состояния и качества жизни. Это доказывает, что, улучшая физическое состояние студентов, можно повысить их качество жизни.

3. Разработана программа по оздоровлению студентов, на основе использования средств комплекса «Готов к труду и обороне», цель которой – улучшить физическое состояние и повысить качество жизни студентов.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Лейфа, А. В. Качество жизни, здоровье и физическая активность студенческой молодежи Дальнего Востока и Забайкалья / А. В. Лейфа, Ю. М. Перельман, М. Ю. Швецов. Благовещенск : Дальневосточный научный центр физиологии и патологии дыхания, 2010. 260 с. ISBN 987-5-8044-0712-0.
2. Оринчук, В. А. Педагогические условия формирования качества жизни студентов : дис. ... канд. пед. наук : 14.00.01. Нижний Новгород, 2009. 200 с.
3. Самсоненко, И. В. Повышение качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: [ДВГАФК]. Хабаровск, 2011. 200 с.
4. Карпова, С. Н. Педагогическая технология физического воспитания студентов специальных медицинских групп с использованием унифицированных тренировочных комплексов : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2019. 27 с.
5. Ware, J. E., Sherburn, C. D. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). Conceptual framework and item selection. Med. Care. 1992. Vol. 30, pp. 437-483.
6. Deductor : аналитическая программа / BaseGroup. Рязань, 1999. URL: <https://basegroup.ru/> (дата обращения: 01.04.2024).
7. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Утверждено Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/ (дата обращения: 01.04.2024).
8. Егорычев, А. О. Анализ показателей, определяющих готовность студентов к выполнению норм комплекса ГТО / А. О. Егорычев, С. П. Мещеряков, М. А. Кузьмин // Культура физическая и здоровье. 2016. № 4. С. 61-65.
9. Токарь, Е. В. Анализ выполнения норм ВФСК «ГТО» среди студентов Амурского государственного университета по результатам фестиваля / Е. В. Токарь, И. В. Шумилин // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 380-384.
10. Серова, Т. В. Методика физической подготовки студенток высших учебных заведений к выполнению норм комплекса ГТО с использованием средств оздоровительной аэробики : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2020. 204 с.
11. Шумилин, И. В. К вопросу о разработке технологии повышения качества жизни студентов вуза на основе использования средств ВФСК «ГТО» / И. В. Шумилин, Е. В. Токарь // Физическая культура и спорт в современном обществе : матер. Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой году науки и технологий (26-27 марта 2021 г., г. Хабаровск). Хабаровск : ДВГАФК, 2021. С. 271-275.

References

1. Leifa, A. V. (2010) Kachestvo zhizni, zdorov'e i fizicheskaya aktivnost' studencheskoi molodezhi Dal'nego Vostoka i Zabaikal'ya [Quality of life, health and physical activity of students of the Far East and Trans-Baikal]. A. V. Leifa, Y. M. Perelman, M. Y. Shvetsov. Blagoveshchensk, Far Eastern Scientific Center of Physiology and Pathology of Respiration. 260 p. (In Russian)
2. Orinchuk, V. A. (2009) Pedagogicheskie usloviya formirovaniya kachestva zhizni studentov : dis. ... kand. ped. nauk [Pedagogical conditions of formation of the quality of life of students : PhD ped. sci. diss.]. Nizhny Novgorod. 200 p. (In Russian)
3. Samsonenko I.V. (2011) Povyshenie kachestva zhizni studentov s ispol'zovaniem atleticheskoi gimnastiki i informatsionnykh tekhnologii : dis. ... kand. ped. nauk [Improving the quality of life of students using athletic gymnastics and information technology : PhD ped. sci. diss.]. Khabarovsk. 200 p. (In Russian)
4. Karpova, S. N. (2019) Pedagogicheskaya tekhnologiya fizicheskogo vospitaniya studentov spetsial'nykh meditsinskikh grupp s ispol'zovaniem unifitsirovannykh trenirovochnykh kompleksov : Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk [Pedagogical technology of physical education of students of special medical groups using unified training complexes : PhD ped. sci. diss. abstr.]. St. Petersburg. 27 p. (In Russian)
5. Ware, J. E., Sherburn, C. D. (1992) The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). Conceptual framework and item selection. Med. Care. Vol. 30, pp. 437-483. (In Russian)
6. Deducto [Deductor] : analytical program. Available from: <https://basegroup.ru/> [Accessed 1 April 2024]. (In Russian)
7. Polozhenie o Vserossiiskom fizkul'turno-sportivnom komplekse "Gotov k trudu i oborone" (GTO): Utverzhdeno Postanovleniem Pravitel'stva RF ot 11 iyunya 2014 g. № 540 (v red. Postanovleniya Pravitel'stva RF ot 30.12.2015 g. № 1508) [Regulations on the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (RLD): Approved by Decree of the Government of the Russian Federation of June 11, 2014 No. 540 (as amended by Decree of the Government of the Russian Federation of December 30, 2015 No. 1508)]. Available from: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/ [Accessed 1 April 2024] (In Russian)

8. Egorychev, A. O. (2016) Analiz pokazatelei, opredelyayushchikh gotovnost' studentov k vypolneniyu norm kompleksa GTO [Analysis of indicators that determine the readiness of students to fulfill the standards of the "Ready for Labor and Defense" sports complex]. A. O. Egorychev, S. P. Meshcheryakov, M. A. Kuzmin. Physical Culture and Health. № 4, pp. 61-65. (In Russian)

9. Tokar, E. V. (2022) Analiz vypolneniya norm VFSSK «GTO» sredi studentov Amurskogo gosudarstvennogo universiteta po rezul'tatam festivalya [Analysis of the fulfillment of the standards of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" among students of Amur State University based on the results of the festival]. E. V. Tokar, I. V. Shumilin. Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University. No. 6 (208), pp. 380-384. (In Russian)

10. Serova, T. V. (2020) Metodika fizicheskoi podgotovki studentok vysshikh uchebnykh zavedenii k vypolneniyu norm kompleksa GTO s ispol'zovaniem sredstv ozdorovitel'noi aerobiki : dis. ... kand. ped. nauk [Methods of physical training of female students of higher educational institutions to fulfill the standards of the "Ready for Labor and Defense" sports complex using means of recreational aerobics : PhD ped. sci. diss.]. St. Petersburg. 204 p. (In Russian)

11. Shumilin, I. V. (2021) K voprosu o razrabotke tekhnologii povysheniya kachestva zhizni studentov vuza na osnove ispol'zovaniya sredstv VFSSK "GTO" [On the issue of developing a technology for improving the quality of life of university students based on the use of funds from the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense"]. I. V. Shumilin, E. V. Turner. Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom obshchestve : mater. Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, posvyashchennoi godu nauki i tekhnologii (26-27 marta 2021 g., g. Khabarovsk) [Physical culture and sport in modern society : proceedings of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the Year of Science and Technology (March 26-27, 2021, Khabarovsk)]. Khabarovsk, Publishing House of the Far Eastern State Academy of Physical Culture, pp. 271-275. (In Russian)

Поступила в редакцию 02.04.2024

Подписана в печать 27.06.2024

Original article

UDC 796:61

DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_183

ON THE ISSUE OF THE NEED TO INCREASE THE QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS

Ilya V. Shumilin ¹, Elena V. Tokar ²*Amur State University ^{1, 2}
Blagoveschensk, Russia**¹ Senior Lecturer of the Department of Physical Education.
ph.: +7(914)609-66-13, e-mail: ilyamuromec83@mail.ru
ORCID 0009-0004-1158-8337**² PhD in Pedagogy, Associate Professor, Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(914)550-29-20, e-mail: tokar-elena@yandex.ru
ORCID 0009-0004-4243-0516*

Abstract. The article defines the concept of "quality of life", while clarifying that its basis is health, a healthy lifestyle and rational physical activity. The authors emphasize that the formation of quality of life depends on the interaction of lifestyle and health. Therefore, it is important to set the individual on a healthy lifestyle. The authors consider the quality of life of student youth and prove that health plays an important role in ensuring their well-being. It is noted that not only academic success, but also a general feeling of happiness and satisfaction with life depends on physical and mental state. In support of this, the authors identified a high positive relationship between physical condition and quality of life. This proves that by improving the physical condition of students, their quality of life can be improved.

Next, a study was conducted on the quality of life of students during the period of study at the university, and a significant decrease in the physical component was revealed. In this regard, the authors have developed a program for improving the health of students, based on the use of funds from the "Ready for Labor and Defense" complex. The goal of the program is not only to improve the physical condition of students, but also to increase their overall well-being and quality of life.

Keywords: quality of life, university students, health, physical condition, mental condition, health program, "Ready for Labor and Defense" sports complex

Cite as: Shumilin, I. V., Tokar, E. V. (2024) On the issue of the need to increase the quality of life of university students. Physical Culture and Health. (2), 183-187. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_2_183.

Received 02.04.2024

Accepted 27.06.2024