

## СПЕЦИФИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК, ФОРМИРУЮЩИХ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ФОРМАТЕ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА

### THE SPECIFICS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH PRACTICES THAT FORM THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS IN THE FORMAT A MODERN UNIVERSITY

**R. Khairullin  
N. Tumanina**

*Summary:* The study of the state of health of students, showed that the significant potential for improved quality of life enclosed in the use of physical culture and health practices in physical education.

The importance of the topic we have taken is justified by the new conditions of the new society for the quality of life of student youth; not a sufficient indicator of the health of today's students of Russian universities; the real need to improve the content of the discipline "Physical Culture", which does not give significant development of organizational adational data, resistance to negative influences, the highest academic and non-academic load of modern student youth; low justification in science of methods and means of effective development of adaptive capabilities of young people studying at universities.

*Keywords:* the quality of life of a student, physical culture and wellness practices, health-saving technologies.

Говоря о такой форме работы со студентами как физкультурно-оздоровительные практики, мы опирались на концептуальные основания таких ученых как: Горелов Александр Александрович, который всесторонне широко осветил педагогическую тему «О дефиците двигательной активности, его последствиях и путях восполнения у студенческой молодежи России»; Драндров Герольд Леонидович, рассматривающий вопросы «Формирования физической культуры студенток специальной медицинских групп на основе лично ориентированной модульной программы физического воспитания»; Хазова Снежана Александровна, дающая концептуальные осмысления в поле вопросов касающихся «Физическому воспитанию как основе здоровьесбережения студентов в процессе развития конкурентноспособности»; Гревцева Гульсина Якуповна широко освещающая вопросы «Значения здоровьесберегающих технологий в процессе профессиональной подготовки студентов».

**Хайруллин Рафаэль Равилович**

кандидат педагогических наук, доцент, Казанский  
государственный архитектурно-строительный  
университет  
89053146495@mail.ru

**Туманина Наталья Викторовна**

педагог дополнительного образования, Казанское  
суворовское военное училище Министерства обороны  
Российской Федерации  
9050227175@mail.ru

*Аннотация:* При исследовании ситуации с состоянием здоровья исследуемой группы студентов, указало, что имеется существенный потенциал корректировки в лучшую сторону качества жизни, который характеризуется в применении физкультурно-оздоровительных практик в процессе занятий на дисциплине «Физическая культура».

Важность взятой нами темы обосновывается новыми условиями нового общества к качеству жизни студенческой молодежи; не достаточным показателем здоровья сегодняшних студентов российских ВУЗов; реальной потребностью улучшения содержания дисциплины "Физическая культура", которая не дает значимого развития адаптационных данных организма, стойкости к отрицательным влияниям, высочайшей учебной и вне учебной нагрузкой современной студенческой молодежи; низким обоснованием в науке методов и средств действенного развития адаптационных возможностей молодых людей обучающихся в ВУЗах.

*Ключевые слова:* качество жизни студента, физкультурно-оздоровительные практики, здоровьесберегающие технологии.

При исследовании ситуации с состоянием здоровья исследуемой группы студентов, указало, что имеется существенный потенциал корректировки в лучшую сторону качества жизни, который характеризуется в применении физкультурно-оздоровительных практик в процессе занятий на занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Важность взятой нами темы обосновывается новыми условиями нового общества к качеству жизни студенческой молодежи; не достаточным показателем здоровья сегодняшних студентов российских ВУЗов; реальной потребностью улучшения содержания дисциплины "Физическая культура", которая не дает значимого развития адаптационных данных организма, стойкости к отрицательным влияниям, высочайшей учебной и вне учебной нагрузкой современной студенческой молодежи; низким обоснованием в науке методов и средств действенного развития адаптационных возможностей молодых людей обучающихся в ВУЗах[1].

В процессе изучения проблемы, которую мы поднимаем, было выполнено изучение понятия «качество жизни» молодежи. Нами были рассмотрены научные труды философов, социологов, медиков, педагогов, психологов, рассматривающих категорию «Качество жизни». Среди них как известные ученые-классики, так и начинающие ученые, делающие инновационные выводы, подтверждающие необходимость использования физических упражнений с целью формирования общих и специальных профессиональных физических качеств человека [1]. На основе анализа мы пришли к убеждению, что категория «качество жизни», безусловно, категория междисциплинарная. В связи с вышесказанным нами была сделана попытка выведения авторского определения понятия «качество жизни», под которым мы понимаем: Качество жизни в нашем понимании это [1] – «полипарадигмальное, междисциплинарное понятие, основной определяющей которого является уровень здоровья человека, влияющий на оценку степени удовлетворенности всеми сторонами своего социально-культурного и физического существования, осознания себя в абсолютном материальном, физическом, социальном, духовно-нравственном комфорте» [1].

Изучая выявленную нами проблему повышения качества жизни студенческой молодежи мы можем сделать вывод об ее своевременности и практической важности. Среди многообещающих для изучения вызывающей интерес нас темы большое значение могут представлять вопросы, связанные с комплексным анализом состояния и совместного воздействия наиболее важных уровней качества жизни, прежде всего таких как: здоровье, гигиенические условия обучения и быт студентов [1].

На основе педагогических исследований, создания модели и внедрения проектов в формат современного вуза, мы смогли вывести особенности обстоятельной трактовки термина «физкультурно-оздоровительные практики» с учетом рассмотрения в контексте специфики задач и цели современных вузов, и дано авторское определение «физкультурно-оздоровительных практик» [1].

Одной из важных характеристик физкультурно-оздоровительных практик, улучшающих качество жизни молодежи, на наш взгляд, является способность в том, что все желающие, без исключения, не зависимо от физической подготовленности и физических данных могут использовать данные практики для улучшения качества жизни и здоровья.

Физкультурно-оздоровительные практики включают в себе также такие способности расширения и расширения психофизиологического способности студенческой молодежи, которые порой очень трудно ему осуществить на занятиях по физической культуре проводимых в традиционной форме [1]. В процессе использования

физкультурно-оздоровительных практик на занятиях по физической культуре проявляется какое-то самоутверждение студента, улучшение его физических качеств [1].

Это объясняет необходимость и важность предлагаемых нами практик. Поэтому, опираясь на собственный опыт, проведенные исследования и концептуальные основы вышперечисленных учёных можно сказать, что физкультурно-оздоровительные практики – представляют собой научно-практическую основу для разработки педагогических условий в работе по постоянной стимуляции студентов для повышения своего здоровья средствами данных практик; они осуществляют личностный интерес на определенный итог студента, в предложенных им задачах по повышению здоровья, а именно того основания, на котором основывается качество жизни молодого человека; этот вид практик, как занятий - не только индивидуальных, но и коллективных, формируют у студентов опыт социализации, помогая снять ряд комплексов, часто имеющихся у современных студентов [1].

Основной задачей по нашему мнению является: «введения в практику работы кафедры физической культуры вузов России такой инновационной формы работы со студентами как физкультурно-оздоровительные практики нам видится:

- введение личности студента в непринужденную творческую атмосферу свободного выбора вида физкультурно-оздоровительных практик, как определённой социальной активности;
- развитие в нем желания к самостоятельному решению и поиску форм по осознанному улучшению своего психофизического состояния;
- участие в его выборе и мотивировании со стороны научно-преподавательского состава ВУЗа» [1].

Таким образом, со всем вышеуказанным нами выдвинуто авторское определение понятия «Физкультурно-оздоровительные практики» под которым мы понимаем [2]: «разнообразные формы, средства и методы, направленные на повышение физического и психологического благополучия, связанного с сохранением и укреплением здоровья, повышением сопротивляемости организма, повышением психологической регуляции, формированием индивидуального стиля поведения с учетом возраста и профессиональной деятельности, необходимых для оптимального фона жизнедеятельности и активной жизненной позиции» [3].

Для подтверждения нашей гипотезы об эффективности физкультурно-оздоровительных практик при осуществлении улучшения качества жизни. Нами были подобраны методики по выявлению изменений вышперечисленных параметров. В нашем эксперименте мы использовали для оценки изменения в сердечно-сосудистой системе – пробу Мартине, для оценки изменения в дыхательной системе – пробу Генче, которые мы обра-

Таблица 1.

Оценка пробы Генчи у студентов контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе

оценка пробы Генчи контрольной группы на контрольном этапе		
показатель пробы Генчи	количество студентов	%
отлично	11	9,17
хорошо	24	20,00
удовлетворительно	59	49,17
плохо	19	15,83
очень плохо	7	5,83
оценка пробы Генчи экспериментальной группы на контрольном этапе		
показатель пробы Генчи	количество студентов	%
отлично	10	8,34
хорошо	25	20,83
удовлетворительно	61	50,83
плохо	18	15,00
очень плохо	6	5,00

Таблица 2.

Оценка пробы Мартине у студентов контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе

оценка пробы Мартине контрольной группы на контрольном этапе		
показатель пробы Мартине	количество студентов	%
отлично	12	10,00
хорошо	25	20,84
удовлетворительно	62	51,66
плохо	21	17,50
оценка пробы Мартине экспериментальной группы на контрольном этапе		
показатель пробы Мартине	количество студентов	%
отлично	11	9,17
хорошо	28	23,33
удовлетворительно	62	51,66
плохо	19	15,84

ботали при помощи t-критерия Стьюдента.

В эксперименте участвовали студенты института архитектуры и дизайна, Казанского государственного архитектурно-строительного университета, в количестве 120 студентов, которые учились в шести учебных группах. Студенты были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная, по три учебных группы в каждой.

На констатирующем этапе мы определили, что различий между контрольной и экспериментальной группами по пробам Мартине и Генче нет. В Таблицах 1 и 2 нами представлены данные, которые нами были получены в ходе оценки проб Мартине и проб Генче на констатирующем этапе эксперимента у контрольной и эксперимен-

тальной групп.

Данные, которые мы получили на констатирующем этапе попадают в зону «незначимости». Это говорит о том, что значительных отличий в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы студентов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента этапе не было.

В течении года мы проводили занятия со студентами экспериментальной группы физкультурно-оздоровительными практиками, а со студентами контрольной группы классической физической культурой. После формирующего этапа (года занятий) мы также проверили состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем по пробам Мартине и Генче и также обработали данные

Таблица 3.

Оценка пробы Генчи на констатирующем этапе у студентов контрольной и экспериментальной групп

оценка пробы Генчи контрольной группы на констатирующем этапе		
показатель пробы Генчи	количество студентов	%
отлично	12	10,00
хорошо	24	20,00
удовлетворительно	62	51,67
плохо	17	14,17
очень плохо	5	4,16
оценка пробы Генчи экспериментальной группы на констатирующем этапе		
показатель пробы Генчи	количество студентов	%
отлично	16	13,33
хорошо	33	27,50
удовлетворительно	53	44,17
плохо	15	12,50
очень плохо	3	2,50

Таблица 4.

Оценка пробы Мартине на констатирующем этапе

оценка пробы Мартине контрольной группы на констатирующем этапе		
показатель пробы Мартине	количество студентов	%
отлично	12	10,00
хорошо	27	22,50
удовлетворительно	61	50,83
плохо	20	16,67
оценка пробы Мартине экспериментальной группы на констатирующем этапе		
показатель пробы Мартине	количество студентов	%
отлично	17	14,17
хорошо	33	27,50
удовлетворительно	57	47,50
плохо	13	10,83

при помощи t-критерия Стьюдента. Полученные данные на контрольном этапе эксперимента представленные в Таблице 3 и Таблице 4, говорят о том, что состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем по пробам Мартине и Генче намного улучшилось, об этом нам говорят полученные нами значения.

Исходя из полученных данных, мы можем сделать выводы:

- по результатам анализа данных по пробам Мартине и Генче, после проведения формирующего эксперимента состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем улучшилось у студентов экспериментальной группы, которые применяли на занятиях физкультурно-оздоровительные практики.

Подтверждая эффективность физкультурно-оздоровительных практик при осуществлении улучшения качества жизни нами был исследован и доказан критериально-оценочный инструментальный для раскрытия результативности организационно-педагогических условий повышения качества жизни студенческой молодежи современных вузов средствами физкультурно-оздоровительных практик [4].

Экспериментальная работа по выявлению уникальности такой формы работы со студентами, как физкультурно-оздоровительные практики, нами была проведена со студентами Казанского государственного архитектурно-строительного университета.

Таким образом, проведенное исследование позволи-

ло сформулировать следующие выводы:

Результаты исследования указывают об переменах количественных и качественных уровнях экспериментальной и контрольной групп. У обследуемых участников экспериментальной группы возросла потребность в занятиях физическими упражнениями. Результаты указывают, что студенты экспериментальной группы имеют высокую, выше средней и среднюю потребность к занятиям физической нагрузкой [5].

При применении организационно-педагогических условий улучшения качества жизни студента средствами физкультурно-оздоровительных практик замечено значительное изменение по функциональным, психоэмоциональным, специфическим показателям в пользу экспериментальной группы [6].

Как видим, применение физкультурно-оздоровительных практик в занятиях по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», которые содержат в себе такие направления как: йога, пилатес, port de bras, дыхательные практики позволяют улучшить физиологические показатели, что приводит к положительным изменениям функционального и психоэмоционального состояния студенчества экспериментальной группы, по сравнению с контрольной [7].

Делая выводы можно сказать, что физкультурно-оздоровительные практики, как уникальная форма активности студентов в флорате современного вуза обладают большим педагогическим потенциалом и напрямую формируют качество жизни студентов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Хайруллин Р.Р. Повышение качества жизни студентов вузов культуры средствами физкультурно-оздоровительных практик: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 Казань 2020.
2. Битшева, И.Г. Формирование методики психотипологического анализа студентов с учетом их творческих специальностей / И.Г. Битшева, В.Л. Калманович, Р.Р. Хайруллин // Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса: Сборник статей участников XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Арзамас, 14–15 декабря 2018 года / Под общей редакцией Ю.Г. Кузмичева. – Арзамас: Арзамасский филиал Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского, 2018. – С. 171-175. – EDN ZYSNXA.
3. Хайруллин Р.Р., Сироткина О.В., Калимуллина О.А. Формирование адаптации студентов к жизни вуза средствами физической культуры. - Казань: Сборник материалов Международного саммита по культуре и образованию, посвященного 50-летию Казанского государственного института культуры. Материалы научно-практических конференций. Под научной редакцией Р.Ш. Ахмадиевой, З.М. Явгильдиной. 2019. С. 79-82.
4. Калимуллина О.А. Педагогические основы процесса достижения студентами результатов в области физической культуры и спорта: синергетический подход. - Казанский педагогический журнал. 2019. № 5 (136). С. 151-155.
5. Хайруллин Р.Р., Калманович В.Л., Болотников А.А., Мугаттарова Э.Р. Влияние физической культуры на здоровый образ жизни учащейся молодежи. - Чебоксары: Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы VII международной научно-практической конференции. 2017. -781 с.
6. Калманович, В.Л. Взаимосвязь стрессоустойчивости и физического развития студентов творческих вузов / В.Л. Калманович, Р.Р. Хайруллин, Р.Ш. Имангулов // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2017. – № 2. – С. 138-140. – EDN YTNQHP.
7. Гарифуллин, Р.Ш. Формирования мотивации студентов к занятиям по физической культуре посредством применения перспективной физкультурно-оздоровительной программы / Р.Ш. Гарифуллин, В.Л. Калманович, Р.Р. Хайруллин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – № 12-3. – С. 34-36. – DOI 10.37882/2223-2982.2020.12-3.09. – EDN OJUAVW.

© Хайруллин Рафаэль Равилевич (89053146495@mail.ru), Туманина Наталья Викторовна (9050227175@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»