

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА УНИВЕРСИТЕТА

Битшева Ирина Геннадьевна

Кандидат педагогических наук, доцент, Казанский
национальный исследовательский технологический
университет
ibtsheva@yandex.ru

IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS BY MEANS OF FORMATION PHYSICAL CULTURE AND RECREATION SPACE OF THE UNIVERSITY

I. Bitsheva

Summary: The quality of life as a systemic concept is determined by the unity of its components: the person himself as a biological and spiritual being, his vital activity and the complex of conditions in which it takes place. An innovative approach in defining the essential and meaningful characteristics and the interpretation of the concept of «Quality of life» was the introduction of a new component into this interpretation as an innovative component, namely: «the life potential of people».

Our research consisted in the analysis of documentation, conducting surveys, questionnaires and interviews.

Today, the urgent task is to bring the physical culture and recreation space of the university into a stable balanced space that can meet all the requirements and requests dictated by modern students.

Keywords: quality of life of students, physical culture and wellness space, individual health-saving routes.

Аннотация: Качество жизни как системное понятие определяется единством его составляющих: самого человека как биологического и духовного существа, его жизнедеятельности и комплекса условий, в которых она протекает. Инновационным подходом в определении сущностно-содержательной характеристики и самой трактовки понятия «Качество жизни» стало введение в данную трактовку нового компонента как инновационной составляющей, а именно: «жизненный потенциал людей».

Проведенное нами исследование заключалось в анализе документации, проведении опросов, анкетирования и бесед.

На сегодняшний день остро стоит задача приведение физкультурно-оздоровительного пространства вуза в стабильно уравновешенное пространство, которое может отвечать всем требованиям и запросам, диктуемым современными студентами.

Ключевые слова: качество жизни студентов, физкультурно-оздоровительное пространство, индивидуальные здоровьесберегающие маршруты.

Качество жизни как системное понятие определяется единством его составляющих: самого человека как биологического и духовного существа, его жизнедеятельности и комплекса условий, в которых она протекает. Следовательно, «номенклатура» показателей качества жизни объединяет самого человека или его социум, характеристики его жизнедеятельности и описание условий жизни, а также совокупную характеристику субъективных оценок, которые диагностируют отношения субъекта к событиям его жизни. [1,230]

Таким образом, **качество жизни** человека (студента, преподавателя, индивида или социума) – это оценочная категория жизни человека, обобщённо характеризующая параметры всех составляющих его жизни: жизненного потенциала, жизнедеятельности и условий жизнедеятельности. [3]

Качество жизни населения, в целом, и студенческой молодежи, в частности, проявляется в субъективной удовлетворённости человека самим собой и своей жизнью, а также в объективных характеристиках, свойственных человеческой жизни как биологическому, психическому (духовному) и социальному явлению.

Инновационным подходом в определении сущностно-содержательной характеристики и самой трактовки понятия «Качество жизни» стало введение в данную трактовку нового компонента как инновационной составляющей, а именно: «жизненный потенциал людей», а также это может быть – социум или индивид. Этот жизненный потенциал может быть оценен «ядро жизнедеятельности личности». Он может проявляться в желании и стремлении человека к самореализации, к демонстрации своей силы, что в итоге ведет к появлению чувства радости от того, что происходит с человеком и вокруг него. [6]

Как мы понимаем, в понятие качество жизни студентов входят основные три группы показателей:

- социально-личностное состояние (самореализация в профессиональной деятельности, социально-культурный потенциал, удовлетворение в личной жизни, уверенность в социально-политической стабильности государства, на территории которого проживает человек, чувство личной безопасности);
- материальное благополучие (реализация и обеспечение базовых материальных потребностей, накопления финансовые, жилищно-бытовые условия);

— здоровье (общее состояние здоровья, психосоматическое здоровье, возможности отдыха и релаксации, рекреационные зоны оздоровления, медицинские услуги, возможности жизнеобеспечения через сохранение здоровья, интеграционные средства защиты здоровья, наличие профилактических центров по сохранению здоровья и др.).

Проведенный нами опрос на этапе констатирующего эксперимента включал серию анкетирований, бесед и исследований документации, результаты которых мы представляем ниже. Мы предлагали студентам оценить в комплексе свою жизнь с учётом своих социально-бытовых, духовно-нравственных и физических потребностей. Также этот опрос позволял провести некий сравнительный анализ, как было раньше и чего бы хотелось в будущем. (Рис. 1.)

Полностью устраивает качество жизни студентов технического университета только 25,2% опрошенных. Большинство студентов 54,9% считают, что можно было бы лучше, при этом 59,4% хотели бы иметь более высокое качество жизни, чем у них сейчас. Студентов технического университета не устраивает современная политическая ситуация в мире 20,7%, низкий материальный уровень 18,6%, неопределенность с будущим трудоустройством 18,5%, неудовлетворительные бытовые условия 14,1%. Анализ оценок студентами обстоятельств, которые, по их мнению, снижают качество жизни, показал, что наибольшее количество студентов не устраивают два жизненных аспекта: пугает современная политическая ситуация в мире, низкий материальный уровень. Полностью устраивает материальный уровень 4,6%, частично устраивает (скорее да, чем нет) 11,9% очень маленькая стипендия не устраивает 19,6% опрошенных, большинство студентов просят финансовой помощи у родителей 21,7%, чтобы улучшить финансовую составляющую стараются подрабатывать 10,8% студентов. (Рис. 2.)

На вопрос – «Что Вы подразумеваете под качеством жизни?», большинство студентов основными составляющими являются два показателя: быть успешным во всех сферах жизни и быть здоровым. Следующую позицию по значимости занимают два показателя: возможность хорошо трудоустроиться и большое количество денег. Наименее значимым для студентов является аспект спутника жизни (найти свою вторую половину). Минимальная доля студентов (1,8% и меньше) затруднились определить приоритет по значимости показателей качества жизни. Мы наблюдаем, что качество жизни полностью устраивает 16,9% студентов и 59,4% хотят иметь более высокое качество жизни, чем сегодня.

Когда студенты ответили на вопрос «Из чего, по их мнению, складывается качество жизни»: высокий уровень дохода – 16,4%, уровень здоровья – 18,0%, наличие материальных благ и личное счастье – 30,7%, студенты технического вуза выделили наличие социального лифта – 11,4% и устойчивое социально политическое общество 10,6%. (Рис. 3.)

Анализ оценок студентов влияния уровня здоровья на качество жизни, показал, что большинство студентов вуза считают, что уровень здоровья напрямую влияет на качество жизни: 92,9%. (Рис. 4, 5.)

Следующий вопрос, на который предлагался ответить студентам: «Как вы поддерживаете свое здоровье?», почти все опрошенные считают, что уровень здоровья напрямую влияет на качество жизни. Для поддержки здоровья только 19,9% не пропускают занятия ФК, ведут здоровый образ жизни 14,1%, не употребляют алкоголь, не курят 15,7%, делают зарядку 10,4%.

На вопрос: «Насколько в Вашем вузе поддерживают здоровье студентов?» большинство студентов всех вузов считают, что: в техническом вузе созданы условия

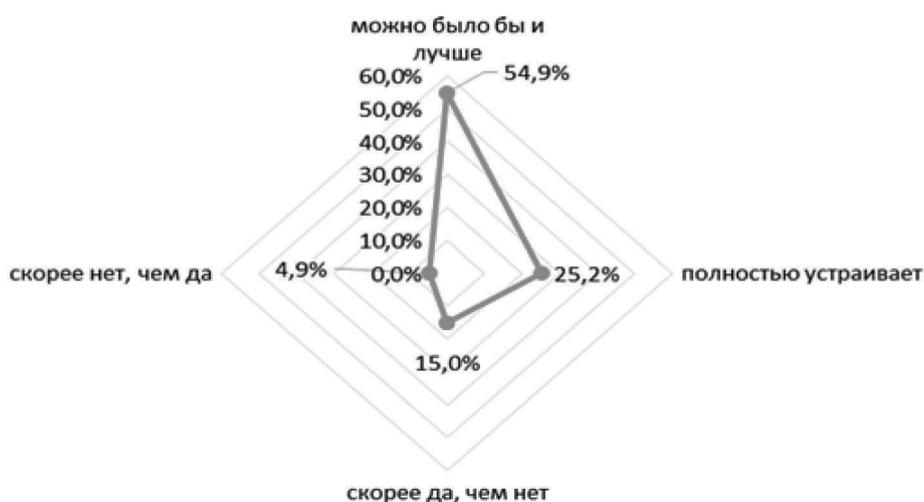


Рис. 1. В какой степени качество жизни устраивает студентов

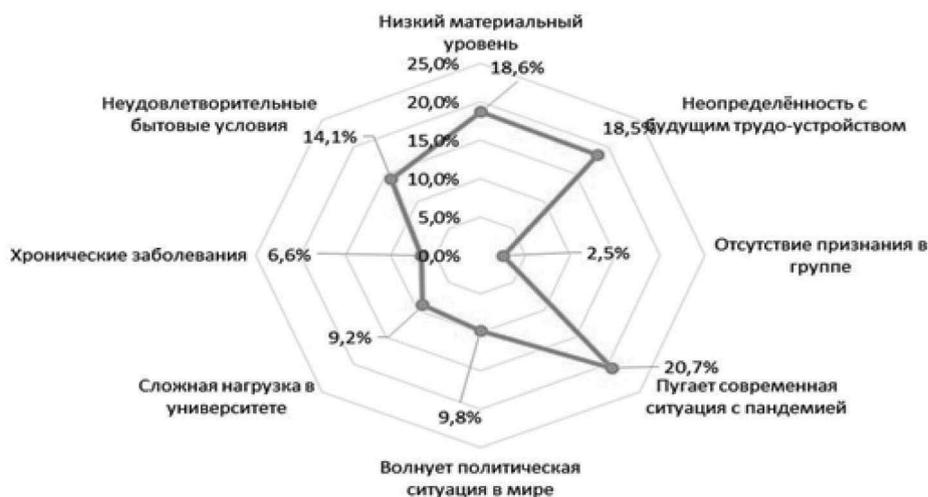


Рис. 2. Анализ оценок студентами обстоятельств, которые, по их мнению, снижают качество жизни



Рис. 3. Что подразумевают под качеством жизни студенты

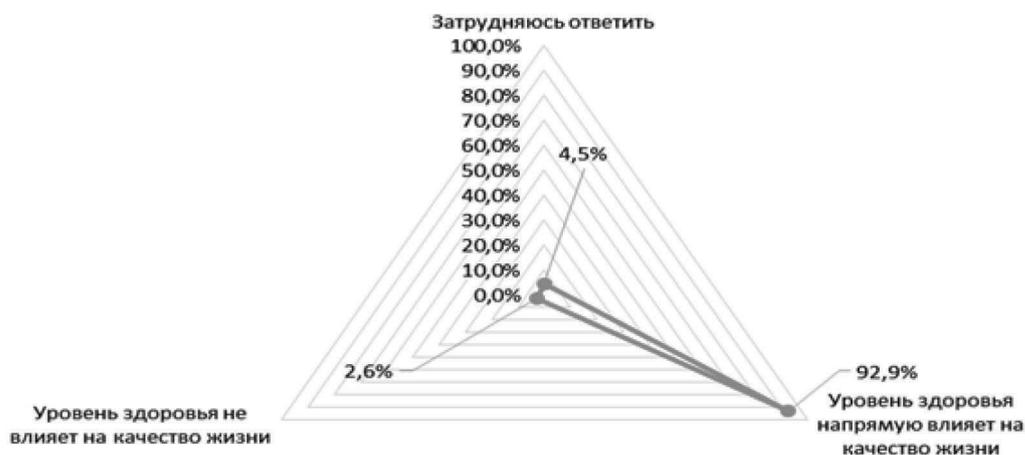


Рис. 4. Насколько уровень здоровья влияет на качество жизни студента



Рис. 5. Как поддерживают уровень своего здоровья студенты



Рис. 6. Оценка физкультурно-оздоровительного пространства университета студентами

для дополнительных занятий физической культурой считают 32,7% опрошенных, руководство не очень строго относится к пропускам занятий по физической культуре считают 10,1% опрошенных.

Занятия физической культурой и организация деятельности спортивных секций еще недостаточно внедрены в ежедневную жизнедеятельность студентов. В среднем, у большинства студентов время на физическую культуру и спорт не превышает 5-7 %.

Анализ мнения студентов об улучшении физкультурно-оздоровительного пространства показал, что большинство студентов технического вуза считают, что

нужно формировать мощное, активное физкультурно-оздоровительное пространство в вузе. За совершенствование физкультурно-оздоровительного пространства высказались 61,3% студентов, это, по их мнению, поможет молодежи стать более здоровым поколением и улучшит качество их жизни, при этом 22,6% считают, что занятия физической активностью и спортом будет мешать овладевать основной профессией.

Отвечая на вопрос – «Интересно ли проходят в вашем вузе занятия по физической культуре и в спортивных секциях?», большинство студентов считают, что в вузе занятия по физической культуре и в спортивных секциях проходят интересно – 53,0%. (Рис. 6.)

В результате анализа данных анкетного опроса студентов Казанского национального исследовательского технологического университета можно сделать определённые выводы о том, что современные студенты ответственно относятся к своему здоровью, однако не многие чётко осознают привязку состояния физического здоровья к качеству своей жизни.

Практически все студенты высказывались, что было бы целесообразно развить, расширить и сделать более доступным физкультурно-оздоровительное пространство университета. Проведенное исследование наглядно показало, что неотъемлемой составляющей физкультурно-оздоровительных пространств вузов различного профиля является необходимость разработки индивидуальных здоровьесберегающих маршрутов студентов (ИЗМС) конкретных вузов.

В Казанском национальном исследовательском технологическом университете при наличии спортивного комплекса «Мирас» отсутствует зона физкультурно-спортивной релаксации, отсутствует зона коворкинга, центр социально-психологической реабилитации. Эти технологии позволяют применять личностно-ориентированный подход к занятиям физической культурой, так как специфика технического вуза такова, что подавляющая часть студентов страдают гиподинамией и им необходимы подвижные занятия, позволяющие восстановить мышечный баланс. При этом на сегодняшний день остро стоит задача приведение физкультурно-оздоровительного пространства вуза в стабильно уравновешенное пространство, которое может отвечать всем требованиям и запросам, диктуемым современными студентами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Калимуллина О.А. Сущностные характеристики молодежи в контексте социокультурной реальности // В сборнике: Социально-культурная деятельность: векторы исследовательских и практических перспектив. материалы Международной научно-практической конференции. 2016. С. 228-231.
2. Калимуллина О.А. Формирование ценности здоровья в образовательном процессе современного вуза // В сборнике: Здоровье как социокультурный феномен. Материалы 1-ой электронной Международной научной конференции. 2011. С. 324-327.
3. Серебренникова Н.А., Калимуллина О.А. Профессионально-значимые качества студентов спортивных вузов: сущность и диагностика // Казанский педагогический журнал. 2021. № 6 (149). С. 140-146.
4. Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н. Педагогика профессионального образования в сфере физической культуры и спорта // Учебно-методическое пособие / Казань, 2021.– С. 43.
5. Калманович В.Л., Теоретические аспекты гуманизации и духовности физической культуры студентов вузов в образовательной деятельности // В сборнике: социально-культурная деятельность: векторы исследовательских и практических перспектив. материалы Международной электронной научно-практической конференции. Казань, 2020. С. 89-94.
6. Бикмухаметов Р.К., Калманович В.Л., Битшева И.Г., Роль кафедры физического воспитания в формировании образовательного физкультурно-оздоровительного пространства университета Наука и спорт: современные тенденции. 2022. Т. 10. № 2. С. 101-108.
7. Хайруллин Р.Р., Калманович В.Л., Болотников А.А., Мугаттарова Э.Р., Влияние физической культуры на здоровый образ жизни учащейся молодежи // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы VII международной научно-практической конференции. Под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. 2017. С. 7.

© Битшева Ирина Геннадьевна (ibtsheva@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»