

Образ жизни студентов и его влияние на здоровье

Р. А. Буранбаев

Башкирский государственный университет

Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.

Email: buranbaev.radik@bk.ru

В статье рассмотрена динамика качества жизни студентов. В проведенных исследованиях можно отметить, что технология физической активности влияет на повышение качества жизни студентов вуза, при этом необходимо учитывать: новые современные технологии, основанные на инновационных и информационных подходах; технологии физической активности и их влияние на качество жизни студентов.

Ключевые слова: качество жизни, физическое воспитание, здоровье, физическая активность.

В современных условиях развития России возрастает социальная составляющая физической активности в обществе и ее роль в формировании здорового образа и повышения качества жизни.

Студенты являются основным объектом образовательного процесса в вузах. Стратегической задачей считается улучшение качества жизни молодежи и развитие страны [1]. Все усилия науки и образования должны быть направлены на улучшение качества жизни. В связи с этим студенты высших учебных заведений сами заинтересованы в повышении их качества жизни, с позиции активной жизни, получения хорошего профессионального образования, достижения надлежащей профессиональной подготовки и т. д.

Большое количество научных работ посвящено физической активности человека. Физическая активность понимается как любое телодвижение, требующее расхода энергии, регулярное моторное функционирование. Снижение физической активности человека с одновременным увеличением нервной эмоциональной напряженности приводит к ухудшению здоровья [2]. Такая тенденция актуальна как для взрослого, так и для молодого населения России [3].

Под качеством жизни студентов понимается система жизненных ценностей, которые характеризуют следующее: образовательную и профессиональную деятельность студентов; личностное развитие в аспекте удовлетворения жизнью, общественными отношениями и окружающей средой; образовательной и личной средой. Большое значение в его повышении имеет здоровье, здоровый образ жизни и регулярная физическая активность [4].

Целью исследования является обоснование технологий физической активности в высшем учебном заведении и их влияние на качество жизни студентов.

Участники: студенты Башкирского государственного университета, (n = 325, возраст 18–21 лет).

Оценка здоровья студентов была основана на подходе В. И. Белова [5], позволяющий оценивать основные системы жизнеобеспечения организма, физическое состояние, физическую работоспособность, образ жизни. Такая методика была дополнена несколькими информативными показателями, позволяющими оценить физическую работоспособность и физическую форму.

Качество жизни студентов оценивали по методике «MOS SF-36» (русифицированная версия J. E. Ware, 1992) [6].

Организация исследования

Педагогический эксперимент был построен на основе исследований, начиная с первого года и до четвертого, включительно (2015–2016 -2017–2018). В результате была разработана следующая технология физической активности студентов:

1. Моторная активность была направлена на повышение общей выносливости за счет объема и интенсивности нагрузки. Тренировки на выносливость были включены в начале учебного года за 1.5–2 месяца и проводились на свежем воздухе. Достигнутая общая выносливость, поддерживаемая в течение всего учебного года с помощью аэробных циклических упражнений.
2. Акцент на силовую тренировку по скорости был сделан во второй половине каждого семестра. Он включал физические упражнения с весами, разные прыжки и эстафетные гонки.
3. Обучение ловкости и гибкости осуществлялось в соответствии с учебным материалом, учитывая будущую профессиональную деятельность.
4. Структура тренингов в учебном году состояла из трех этапов. На первом этапе (сентябрь, октябрь) 70% времени было посвящено обучению выносливости, 15% – быстроты и 15% – прочности. Использовались единый метод и различные варианты альтернативного метода. На втором этапе (ноябрь, март) 50% были назначены на выносливость, 30% – на скорость и 20% – на прочность. Использовались единые, альтернативные, повторяющиеся, интервальные и конкурсные методы обучения. На третьем этапе (апрель, май) 40% времени было потрачено на быстроту, 40% – на прочность и

30% – на выносливость. Использовались повторные, интервальные и конкурсные методы обучения.

Результаты изучения качества жизни студентов экспериментальной группы приведенные в таблице 1, показывают, что в первый и второй годы физические и психические компоненты качества жизни находятся на низком уровне (47 ± 4.3 балла), при ($p < 0.05$). Низкие показатели физических компонентов показывают, что физическое состояние ограничивает выполнение физических нагрузок и физической активности. Это влияет на самочувствие.

Низкие показатели психической составляющей свидетельствуют о наличии депрессивных, тревожных чувств, психических неприятностей. Во втором году также наблюдались низкие (близкие к среднему) уровни качества жизни студентов (60 ± 6.3 балла, $p < 0.05$). Результаты исследований показывают, что у студентов третьего курса средний уровень качества жизни (73 ± 6.4 балла, $p < 0.05$). Четвертый год имеет самые высокие показатели качества жизни (89 ± 7.4 балла, $p < 0.05$). Студенты этой группы обладают высокой физической и жизненной активностью и низкой степенью беспокойства.

Таблица 1. Изменение качества жизни студентов

Составная часть	1 год, $x \pm m$	2 год, $x \pm m$	3 год, $x \pm m$	4 год, $x \pm m$
Показатели физического компонента качества жизни				
Физический компонент,	48 ± 5.3	58 ± 4.7	75 ± 7.2	84 ± 8.1
Физическое функционирование,	45 ± 5.1	50 ± 4.1	77 ± 7.2	83 ± 6.0
Рольное функционирование,	46 ± 4.9	56 ± 6.5	74 ± 6.7	83 ± 6.1
Интенсивность боли	49 ± 3.6	59 ± 4.4	76 ± 6.1	80 ± 8.0
Общее состояние здоровья	56 ± 6.5	58 ± 5.9	75 ± 6.1	84 ± 9.5
Показатели психического компонента качества жизни				
Психологическая составляющая здоровья	47 ± 4.8	63 ± 5.3	72 ± 7.6	86 ± 9.9
Психическое здоровье, очки	44 ± 5.6	62 ± 6.1	77 ± 6.4	85 ± 7.0
Рольное функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием	50 ± 5.4	66 ± 6.6	72 ± 6.3	89 ± 8.5
Социальное функционирование	56 ± 4.1	61 ± 5.5	78 ± 8.5	90 ± 8.6
Жизненная активность	44 ± 4.8	59 ± 5.1	79 ± 6.3	81 ± 7.7

Примечание: $x \pm m$, (x -средняя арифметическая; m -стандартная ошибка средней арифметической.)

Напряженность во время учебы, смена привычного образа жизни, постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, частые нарушения режима, питания, недостаточная двигательная активность студентов приводят к развитию заболеваний, снижению качества жизни. В связи с этим необходимо формирование такого поведения личности, которое направлено на здоровый образ жизни, физическую активность, что в результате будет способствовать улучшению физического состояния, и, следовательно, повышению качества жизни

1. Разработанная технология физической активности влияет на индивидуальное здоровье учащихся по всем показателям: физическую работоспособность, физическую форму, образ жизни и устойчивость организма.
2. Технология физической активности является фактором, способствующим повышению качества жизни студентов вуза.
3. Необходимо отметить, что в результате необходимых средств физической активности с использованием интенсивных физических нагрузок в экспериментальной группе обнаружены выраженные положительные изменения.

Литература

1. Белоконев С. Ю. Система мер по повышению эффективности государственной молодежной политики. Москва; 2013.
2. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 223 с.
3. Агаджанян Н. А. Радыш И. В. Здоровье студентов. М.: РУДН, 1997.199с.
4. Самсоненко И. В. Повышение качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий. Канд. дисс. Хабаровский край; 2011.
5. Белов В. И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической тренировки. Докт. дисс. Москва, 1996.
6. Ware JE, Sherburn C. D. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). Conceptual framework and item selection // Med. Care. 1992; Vol. 30. P. 437–483.
7. Буранбаев Р. А., Махмутов И. С. Влияние физической активности на качество жизни студентов // Сборник научных трудов по материалам научно-практической конференции, АПНИ, Белгород, 2017 г., с. 113–115.

Статья рекомендована к печати кафедрой физического воспитания Башкирского Государственного университета (зав. кафедрой физического воспитания, проф. С. Т. Аслаев)

The students' way of life and its impact on health

R. A. Buranbaev

Bashkir State University

32 Zaki Validi Street, 450074 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.

Email: buranbaev.radik@bk.ru

The article deals with the dynamics of the quality of life of students. In the conducted studies it can be noted that the technology of physical activity influences the quality of life of university students, while it is necessary to consider: new modern technologies based on innovative and informational approaches; technology of physical activity and their impact on the quality of life of students.

Keywords: quality of life, physical education, health, physical activity.