

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ: СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ И ИХ ОЦЕНКА

Статья посвящена рассмотрению структуры физической активности и качества жизни субъектов образовательного процесса. Под качеством жизни субъектов образовательного процесса вуза понимается система жизненных ценностей, характеризующих образовательную и профессиональную деятельность, удовлетворение потребностей, личностное развитие студентов и преподавателей в аспекте удовлетворенности их жизнью, социальными отношениями и окружающей образовательной, социальной и личной средой, при этом важное значение в его повышении играет целенаправленная физическая активность. Присутствие в определении качества жизни понятия «система» свидетельствует, что основным методом оценки и изучения компонентного состава качества жизни является системный анализ – совокупность научных методов и практических приемов решения проблемы на основе системного подхода и представления объекта исследования в виде системы.

Ключевые слова: активность; физическая активность; здоровье; качество жизни; субъекты образовательного процесса.

Введение. В период поступательного развития любого общества важное значение имеют гуманистические ценности и повышение качества жизни людей. Качество жизни человека во многом определяется его физической активностью и здоровьем. В новых условиях развития России возрастает социальная роль физической активности в обществе, усиливается ее значение в формировании здорового образа жизни и повышении качества жизни человека.

Основными субъектами образовательного процесса в вузе являются студенты и преподаватели. В Федеральной целевой программе «Молодежь России» качество жизни молодежи определено как результирующий системный показатель эффективности молодежной политики в его взаимосвязи с развитием страны. В стратегии государственной молодежной политики до 2016 г. улучшение качества жизни молодежи определено как стратегическая задача. Именно на повышение качества жизни должны быть направлены усилия науки и образования. В данном аспекте сами студенты высших учебных заведений заинтересованы в повышении качества собственной жизни с позиции активной жизни, получения качественного профессионального образования, достижения должного уровня профессиональной готовности и др.

Повышение качества жизни профессорско-преподавательского состава вузов является важной задачей современной системы образования. Изменение системы высшего образования, требований к реализации Государственных образовательных стандартов высшего образования, содержания образования, выполнения ролей «преподавателя», «воспитателя», «ученого» предъявляют повышенные требования к их научно-профессиональной деятельности. Большое психоэмоциональное напряжение, низкая двигательная активность оказывают неблагоприятное воздействие на основные функциональные системы организма, а следовательно, на снижение уровня здоровья и качества жизни.

Физической активности человека посвящено значительное количество научных работ. Физическая активность понимается как целенаправленная и регулярная двигательная деятельность, направленная на повышение физического состояния человека, функциональной деятельности организма, а следовательно, здоровья. Установлено, что физическая активность

умеренной и высокой интенсивности прямо и опосредованно способствует сохранению и укреплению здоровья и повышению качества жизни [1–8 и др.].

В то же время физической активностью в России регулярно занимается только 20–30% студенческой молодежи, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель составляет 40–60% [9]. Снижение уровня физической активности школьников и студентов при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения приводит к ухудшению состояния здоровья, а следовательно, и качества их жизни.

Среди преподавателей, особенно после достижения 45–50-летнего возраста, количество занимающихся физическими упражнениями хотя бы 30 мин в неделю резко снижается. Именно поэтому возрастной период преподавателей 40–49 лет в теории и методике физического воспитания и оздоровительной физической культуры характеризуется как наиболее важный, так как является некоторым переломным не только в возрастном и репродуктивном аспектах, но и в показателях функционального состояния, а также физической активности человека [10]. Здоровье и качество жизни лиц среднего возраста определяются не только биологическими, наследственными особенностями, но и социальными условиями, и зависят от многих факторов, среди которых ведущее место отводится двигательной активности. Эффективные занятия оздоровительной физической культурой в этот период, в том числе и общей физической подготовкой, позволяют не только улучшить или сохранить продолжительное время функциональные возможности мужчин на высоком уровне, но и создают надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни.

Под качеством жизни субъектов образовательного процесса вуза мы понимаем систему жизненных ценностей, характеризующих образовательную и профессиональную деятельность, удовлетворение потребностей и личностное развитие студентов и преподавателей в аспекте удовлетворенности их жизнью, социальными отношениями и окружающей образовательной, социальной и личной средой; при этом важное значение в его повышении играет целенаправленная физическая активность. Присутствие в определении

качества жизни понятия «система» свидетельствует, что основным методом оценки и изучения компонентного состава качества жизни является системный анализ – совокупность научных методов и практических приемов решения проблемы на основе системного подхода и представления объекта исследования в виде системы.

Цель проведенного исследования – рассмотрение современной структуры физической активности и качества жизни субъектов образовательного процесса в вузе, критериев и уровней их оценки.

Основные результаты. Физическая активность субъектов образовательного процесса в вузе обусловлена как внутренними (потребность в движении), так и внешними причинами (влияние среды) и направлена не только на сохранение, но и на совершенствование биосоциокультурной системы, элементом которой является сама личность субъекта.

Основными структурными компонентами физической активности как деятельности являются потребности. С одной стороны, они проявляются в виде недостатка физической активности, необходимой для поддержания и усиления жизнедеятельности субъекта на этапе его обучения и выполнения профессиональной деятельности в вузе. С другой стороны, потребность в физической активности является для студентов важным компонентом успешности будущей профессиональной деятельности, поскольку формирует мощную мотивацию к сохранению и укреплению здоровья, улучшению физического развития, физической подготовленности, физической и умственной работоспособности, а следовательно, к достижению должного уровня профессиональной готовности и повышению качества жизни.

Мотивация к физической активности базируется на потребности в движениях, выполнении физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, ведении здорового образа жизни. Отличающийся от других видов деятельности предмет физической активности придает ей особую специальную направленность. Необходимо понимать, что физическая активность субъекта образовательного процесса является деятельностью только тогда, когда ее формы, методы, средства и объемы направлены на обеспечение специальных физкультурно-спортивных знаний и методических умений, на формирование рациональных двигательных умений и навыков, необходимых в жизни и профессии, на развитие физических качеств, способности противодействовать влиянию неблагоприятных факторов внешней среды, на сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, физической подготовленности и работоспособности.

В высших учебных заведениях именно физическая активность субъекта образовательного процесса становится основным социальным средством, обеспечивающим сохранение и сбережение здоровья, всестороннее физическое развитие, физическое совершенствование, формирование здорового образа жизни, содействие профессиональной готовности и профессионального мастерства как основных составляющих повышения их качества жизни. Обязательные и дополнительные формы физического воспитания в вузе

направлены на приобретение субъектами образовательного процесса определенной суммы специальных знаний, методических и двигательных умений, которые позволят осуществлять целенаправленную и регулярную физическую активность.

Структурные элементы физической активности и входящие в ее состав предметные и личностные действия обладают высокой значимостью в жизнедеятельности субъектов образовательного процесса в вузе в период обучения и профессиональной деятельности.

Значимость фиксирует присущие обществу культурные нормы и взаимоотношения человека с внешним миром. Она обеспечивает регуляцию физической активности субъектов образовательного процесса, создавая возможности для освоения социального опыта в этой сфере и обеспечивая осознание предметных ценностей через познание, общение, обучение, игру. Регуляция физической активности требует постоянного личного отношения субъектов образовательного процесса к этой деятельности. Только усвоив ее значение, субъект может реализовывать свои действия (умственные, двигательные и т.д.) без специальной личностной оценки их значимости.

Личностные ценности физической культуры выполняют функцию регулирования в индивидуальной деятельности и характеризуют вариативность индивидуальных проявлений физической активности. Физическая активность формируется не только с помощью соответствующих знаний, методических умений и навыков, двигательной деятельности, но и через осознание самой идеи физической активности, которая направлена на обогащение индивидуального опыта индивида [7]. В этом аспекте критерием результата физической активности субъекта образовательного процесса в вузе является степень осознанности и смысл приобретения знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления его жизнедеятельности. При этом преподаватель выступает еще и в роли педагога и воспитателя, который передает свои знания и жизненный опыт студентам.

По нашему мнению, качество жизни интегрирует в себе такие понятия, как «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни». Критериями качества жизни служат такие компоненты, как уровень психического, физического и духовного благополучия человека, определяющие его образ жизни и поведение. Качество жизни субъектов образовательного процесса необходимо рассматривать как междисциплинарную категорию, характеризующую эффективность всех сторон жизнедеятельности человека, фактический уровень удовлетворения материальных, духовных и социальных потребностей, уровень его интеллектуального, культурного и физического развития, степень обеспечения комплексной безопасности жизни с учетом субъективной оценки индивидом различных сторон жизни. Функционирование систем «физическая активность–здоровье», «физическая активность–качество жизни» и «качество жизни–поведение» происходит при непрерывном совокупном взаимодействии объективных условий и субъективных характеристик. Среди объективных социальных условий ка-

чества жизни на основе социального взаимодействия физической активности и здоровья мы выделяем производственную сферу деятельности, т.е. способ производства материальных благ, в процессе которого человек реализует и воспроизводит свой физический, психический и духовный потенциал. К факторам формирования качества жизни мы относим взаимодействие физической активности и здоровья, которое зависит от персональных ценностей и установок человека и является «внутренним ориентиром и мотивом» к действиям конкретного индивида.

Таким образом, при рассмотрении структуры физической активности субъектов образовательного процесса в вузе необходимо выделить: мотивационный компонент (потребности, мотивы, интересы); компонент теоретических знаний о физической культуре и спорте и методических умений, создающих основу построения целенаправленной физической активности; компонент двигательной деятельности, включающий двигательные умения, навыки и направленный на повышение физического развития, физической подготовленности и работоспособности, а следовательно, на повышение качества жизни (рис. 1).



Рис. 1. Структура физической активности субъектов образовательного процесса в вузе

Каждый из рассмотренных компонентов физической активности непосредственно связан с формированием здорового стиля жизни и физического совершенства субъектов образовательного процесса в вузе как основных условий укрепления здоровья и содействия повышению качества их жизни. Основной формой реализации физической активности студентов являются обязательные учебно-тренировочные занятия в рамках урочной формы и физическая тренировка в рамках индивидуальных внеурочных занятий, для преподавателей – тренировка в группах «здоровья», общей физической подготовки, индивидуальные занятия.

В целом профессорско-преподавательский состав вуза составляет значительную часть работников умственного труда; его специфика состоит в том, что наряду с высокой научной, педагогической квалификацией и знанием предмета от педагога требуются высокая эрудиция, владение ораторским искусством, сосредоточенность, дисциплина. Наиболее сложный вид работы – чтение лекций, которое сопровождается нервно-психическим напряжением, требует устойчивого внимания, тонкого и точного взаимодействия всех анализаторных систем и высших психических функций. Причем профессии преподавателя вуза свойственны длительное сосредоточение внимания на одном или нескольких объектах наблюдения, способ-

ность к быстрому переключению внимания с одного объекта на другой, а также большой объем оперативной памяти и ее высокая загрузка [11]. Особенностью профессиональной деятельности преподавателя является выполнение роли наставника в широком смысле, поэтому одна из необходимых его задач – формирование у студентов потребности и мотивации к физической активности как важному средству, направленному на восстановление, сохранение, укрепление здоровья, а следовательно, на повышение качества жизни.

Таким образом, потребности в физической активности субъектов образовательного процесса в вузе необходимо рассматривать для выполнения профессиональных функций на высоком уровне и достижения высокого качества жизни.

Как нами уже было отмечено, физическая активность включает в себя следующие компоненты: мотивы, знания и методические умения, двигательные действия.

1. Мотивация к физкультурной деятельности – это состояние личности субъекта образовательного процесса в вузе, формирующееся в результате соотношения им своих потребностей и возможностей с предметом физической активности и служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение оптимального уровня физической подго-

товленности и работоспособности в процессе деятельности [12]. Мотивы к физической активности отличаются друг от друга видом потребности, формами (интересы, убеждения, стремления), содержанием двигательной деятельности, в которой они проявляются. Мотивация как побуждение к деятельности имеет количественные и качественные уровни. Для выявления потребности и мотивации субъектов образовательного процесса в вузе к физической активности была использована анкета, применявшаяся в ранее проведенных исследованиях, в основу были положены рекомендации, соответствующие требованиям, предъявляемым к социально-педагогическим исследованиям [13]. Анкета состоит из блоков вопросов, дающих возможность оценить потребностно-мотивационную сферу студентов к физической активности.

При интерпретации данных анкетирования нами была применена система оценки изучаемых компонентов физкультурно-оздоровительной деятельности [14].

Для определения уровня выраженности потребностно-мотивационного компонента физической активности был применен способ Руппа: первый уровень (недопустимый) – менее 2,5; второй уровень (критический) – 2,5–3,3; третий уровень (допустимый) – 3,4–4,3; четвертый уровень (должный) – более 4,3.

2. Для выявления уровня сформированности теоретических знаний и методических умений компонента физической активности использовались специально разработанные тесты. Для измерения и оценивания результата нами разрабатывался эталон, под которым понимается полный и правильный способ выполнения заданной деятельности по всем операциям с указанием среди них важных [15].

Измерение и оценка усвоения знаний и методических умений проводились с помощью расчета коэффициента усвоения K_a по формуле:

$$K_a = a / p,$$

где a – количество правильно выполненных операций в решении задания; p – общее число операций.

Разработанный тест включал в себя по 10 вопросов для каждого уровня: первый – различения; второй – стандартного оперирования; третий – эвристический; четвертый – творческий. Для измерения знаний и умений K_a нормировали по интервалам и соотносили его с соответствующей оценкой по пятибалльной шкале (таблица).

Оценка по пятибалльной шкале на разных уровнях усвоения

K_a	Должный (IV)	Допустимый (III)	Критический (II)	Недопустимый (I)
	0,9–1	0,8–0,9	0,7–0,8	менее 0,7
Оценка	5	4	3	2

I уровень усвоения (a^1) – задания на опознание, различение или классификацию изучаемых объектов. II уровень (a^2) – задания на выявление умений воспроизводить информацию без подсказки, по памяти для решения типовых задач. К таким заданиям относятся вопросы-постановки, конструктивные, собственно типовые задачи. Задания уровня III (a^3) связаны с эвристической деятельностью, когда требуется

какое-то предварительное преобразование усвоенных методик и их приспособление к ситуации в задаче, где она будет нетипичной. Задания уровня IV (a^4) выявляют творческие умения студента, т.е. его исследовательские возможности по получению новой информации. Это осуществляется за счет использования задач-проблем, в которых алгоритм решения неизвестен и не может быть прямо получен путем преобразования известных методик, как в случае эвристической деятельности.

3. Формой проявления двигательной деятельности на индивидуальном уровне является тренировка. Она направлена, прежде всего, на развитие двигательных способностей (физических качеств) и совершенствование биомеханической структуры движений (техники выполнения физического упражнения) [7]. Таким образом, двигательные способности и техника выполнения физического упражнения могут являться результатом реализации компонента двигательной деятельности в физической активности.

Двигательные способности оценивались по тестам, обязательным при определении физической подготовленности студентов высших учебных заведений. Для преподавателей использовали требования и нормы комплекса ГТО.

Представленные количественные показатели в баллах соответствовали следующим уровням двигательной деятельности по каждому показателю: первый уровень (недопустимый) – менее 2,5; второй уровень (критический) – 2,5–3,3; третий уровень (допустимый) – 3,4–4,3; четвертый уровень (должный) – более 4,3.

Уровень техники физического упражнения по видам двигательной деятельности определялся при помощи визуального наблюдения. Для каждой экспертной оценки были определены задача, технический элемент, способ проведения и приемы фиксации полученных данных.

Оценку техники физического упражнения проводили по методике В.П. Филина, А.С. Ровного [16], включавшей описание техники основных движений, классификацию эталонных требований и типичные ошибки, встречающиеся в практике изучаемых упражнений. Оценивание проводили по пятибалльной системе.

В процессе демонстрации техники двигательного действия на основе визуального наблюдения фиксировались допущенные ошибки и заполнялись контрольные листы.

Представленные количественные показатели технической подготовленности в баллах определяли уровни двигательной деятельности по каждому показателю: первый уровень (недопустимый) – (Ин) – менее 2,5; второй уровень (критический) – (Ик) – 2,5–3,3; третий уровень (допустимый) – (Ид) – 3,4–4,3; четвертый уровень (должный) – (Идол) – более 4,3.

Коэффициент двигательной деятельности определялся по формуле:

$$K_{дд} = \frac{K_{дс} + K_{тп}}{2},$$

где $K_{дд}$ – коэффициент двигательной деятельности; $K_{дс}$ – коэффициент двигательных способностей; $K_{тп}$ – коэффициент технической подготовленности.

Коэффициент физической активности определяется по формуле:

$$K_{фа} = \frac{K_m + K_{зун} + K_{дд}}{3},$$

где $K_{фа}$ – интегральный показатель физической активности; K_m – коэффициент мотивации; $K_{зун}$ – коэффициент знаний и методических умений и навыков; $K_{дд}$ – коэффициент двигательной деятельности.

Полученные баллы по всем компонентам физической активности усреднялись до среднеарифметического значения и ранжировались на следующие уровни: первый уровень (недопустимый) – менее 2,5; второй уровень (критический) – 2,5–3,3; третий уровень (допустимый) – 3,4–4,3; четвертый уровень (должный) – более 4,3.

Качество жизни субъектов образовательного процесса в вузе можно оценить опросником MOS SF-36 (русифицированная версия J.E. Ware, 1992) и опросником ВОЗКЖ-100. Опросник ВОЗКЖ-100 при заполнении позволяет определить 6 значений сфер, 24 значения субсфер, оценку общего восприятия качества жизни и здоровья и итоговую суммарную оценку связанного со здоровьем качества жизни преподавателя.

Опросник состоит из следующих сфер и субсфер: I. *Физическая сфера*: F1. Физическая боль и дискомфорт. F2. Жизненная активность, энергия и усталость. F3. Сон и отдых. II. *Психологическая сфера*: F4. Положительные эмоции. F5. Мышление, обучаемость, память и концентрация (познавательные функции). F6. Самооценка. F7. Образ тела и внешность. F8. Отрицательные эмоции. III. *Уровень независимости*: F9. Подвижность. F10. Способность выполнять повседневные дела. F11. Зависимость от лекарств и лечения. F12. Способность к работе. IV. *Социальные отношения*: F13. Личные отношения. F14. Практическая социальная поддержка. F15. Сексуальная активность. V. *Окружающая среда*: F16. Физическая безопасность и защищенность. F17. Окружающая среда дома. F18. Финансовые ресурсы. F19. Медицинская и социальная помощь (доступность и качество). F20. Возможности для приобретения новой информации и навыков. F21. Возможности для отдыха и развлечений и их использование. F22. Окружающая среда вокруг. VI. *Духовная сфера*: F24. Духовность / религия / личные убеждения.

Опросник ВОЗКЖ-100 при полном заполнении рассчитан на получение 6 значений сфер, 24 значений субсфер, оценки общего восприятия качества жизни и здоровья и итоговой суммарной оценки связанного со здоровьем качества жизни индивида.

Расчет значений сфер. Каждая субсфера вносит равный вклад в значение сферы, но все сферы имеют различное количество субсфер, поэтому для нормализации получаемых данных значение сферы равно среднему арифметическому значению всех входящих в нее субсфер:

Физическая сфера: $I = (F1+F2+F3)/3$.

Психологическая сфера: $II = (F4+F5+F6+F7+F8)/5$.

Уровень независимости: $III = (F9+F10+F11+F12)/4$.

Социальные взаимоотношения: $IV = (F13+F14+F15)/3$.

Окружающая среда:

$V = (F16+F17+F18+F19+F20+F21+F22+F23)/8$.

Духовная сфера: поскольку состоит только из одной субсферы, то ее значение равно значению этой субсферы.

Расчет общего качества жизни. Рассчитывается как сумма значений всех шести сфер:

$$I+II+III+IV+V+VI.$$

Общая оценка восприятия жизни рассчитывается как сумма входящих в нее вопросов:

$$G = G1+G2+G3+G4.$$

Результаты представлены в виде оценок в баллах – более высокая оценка указывает на более высокий уровень качества жизни.

Степени выраженности каждого компонента качества жизни обозначены, как «высокая», «выше среднего», «средняя», «ниже средней» и «низкая». При этом низкая степень показателя располагается в пределах 0–24 баллов, ниже среднего – 25–49, средняя – 50–74, выше среднего – 75–99, высокая – 100–120.

Заключение. Под качеством жизни субъектов образовательного процесса вуза необходимо понимать систему жизненных ценностей, характеризующих образовательную и профессиональную деятельность, удовлетворение потребностей и личностное развитие студентов и преподавателей в аспекте удовлетворенности их жизнью, социальными отношениями и окружающей образовательной, социальной и личной средой; при этом важное значение в его повышении играет целенаправленная физическая активность. Присутствие в определении качества жизни понятия «система» свидетельствует, что основным методом оценки и изучения компонентного состава качества жизни является системный анализ – совокупность научных методов и практических приемов решения проблемы на основе системного подхода и представления объекта исследования в виде системы.

При рассмотрении структуры физической активности субъектов образовательного процесса в вузе необходимо выделять: мотивационный компонент (потребности, мотивы, интересы); компонент теоретических знаний о физической культуре и спорте и методических умений, создающих основу построения целенаправленной физической активности; компонент двигательной деятельности, включающий двигательные умения, навыки и направленный на повышение физического развития, физической подготовленности и работоспособности, а следовательно, на повышение качества жизни.

Процесс формирования физической активности субъектов образовательной деятельности в вузе должен переходить от внешней деятельности во внутренний план сознания. Формирование физической активности в аспекте повышения качества жизни должно базироваться на действительности и реализовываться через активную деятельность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лига М.Б. Качество жизни как основа социальной безопасности. М. : Гардарики, 2006. 223 с.
2. Самсоненко И.В. Повышение качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2011. 24 с.
3. Лейфа А.В., Перельман Ю.М., Швецов М.Ю. Качество жизни, здоровье и физическая активность студенческой молодежи Дальнего Востока и Забайкалья. Благовещенск ; Чита : Орион, 2010. 204 с.
4. Лейфа А.В. Социальные основы формирования физической активности студенческой молодежи в аспекте их качества жизни // Физическое воспитание студентов. 2013. № 3. С. 35–41.
5. Железняк Ю.Д., Лейфа А.В., Перельман Ю.М. Взаимосвязь физической активности, здоровья и качества жизни студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 41–43.
6. Токарь Е.В., Корчевский А.М. Технология повышения качества жизни преподавателей вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 4 (134). С. 131–134.
7. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
8. Leifa A.V., Zheleznyak Y.D. Of physical activity on students' life quality // Physical education of students. 2017. № 5. P. 244–248. DOI:10.15561/20755279.2017.0507.
9. Госн Валид. Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами среднего возраста на основе интеграции средств футбола и общей физической подготовки (на материале подготовки работников промышленных предприятий) : дис. ... канд. пед. наук. М., 2010. 196 с.
10. Пономарев Н.И. Некоторые проблемы функционирования развития теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1996. № 5. С. 55–58.
11. Копкарева О.О. Физиологическая оценка влияния факторов труда на состояние организма преподавателей вуза : дис. ... канд. биол. наук. Тверь, 1999. 157 с.
12. Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции. Сургут : СурГУ, 2005. 342 с.
13. Ядов В.А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности // Методические проблемы социальной психологии. М. : Мысль, 1975. С. 25–63.
14. Тропников В.И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Л., 1989. 24 с.
15. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. М., 1989. 192 с.
16. Методы исследования в спорте : учеб. пособие / под ред. В.И. Филина, А.С. Ровного. Харьков : Основа, 1992. 142 с.

Статья представлена научной редакцией «Педагогика» 9 ноября 2017 г.

PHYSICAL ACTIVITY AND LIFE QUALITY OF EDUCATIONAL PROCESS SUBJECTS IN THE UNIVERSITY: STRUCTURAL COMPONENTS AND THEIR ASSESSMENT

Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal, 2018, 429, 196–202.

DOI: 10.17223/15617793/429/25

Andrei V. Leifa, Amur State University (Blagoveshchensk, Russian Federation). E-mail: Aleifa@mail.ru

Keywords: activity; physical activity; health; quality of life; subjects of educational process.

This article discusses the problems of assessing the physical activity of subjects in the educational process aimed at improving their life quality. The research was intended to justify the current structure of physical activity and the quality of life of university students and professors, the criteria and levels of their assessment. A case study for the research was Amur State University. The following theoretical methods were used in the research: literature overview, analysis and synthesis, induction and deduction, as well as comparative studies to prove the criteria, levels of physical activity and quality of life for subjects of the educational process in the university. The theoretical analysis and the empirical study made it possible to identify the following structural components of physical activity of university students and professors which increased their life quality: motivational (needs, motives, and interests), theoretical knowledge about physical culture and sports, methodological skills and motor activity. To assess the quality of life of subjects of the educational process in the university, it was necessary to use two questionnaires: MOS SF-36 (Russian version of J.E. Ware, 1992) and the WHO QLQ-100 questionnaire. These questionnaires allowed estimating six values of spheres, twenty four values of subspheres, an estimate of the overall perception of the quality of life and health, and the total pooled estimate of the health-related quality of life of educational process subjects. Despite the fact that physical activity is aimed at maintaining and improving health, physical development, physical fitness and working efficiency, the issue of shaping physical activity of the participants of the educational process in the university has not been considered in terms of improving their life quality. This fact proves that the research is relevant enough. The process of shaping physical activity in the university should change from an external activity to the internal plan of consciousness. This process aimed at improving students' and professors' quality of life should be based on the reality and implemented through their vigorous activities. The results of this research can be used by scholars and university professors to argumentatively assess physical activity and the life quality of educational process subjects in the university.

REFERENCES

1. Liga, M.B. (2006) *Kachestvo zhizni kak osnova sotsial'noy bezopasnosti* [Quality of life as the basis of social security]. Moscow: Gardariki.
2. Samsonenko, I.V. (2011) *Povyshenie kachestva zhizni studentov s ispol'zovaniem atleticheskoy gimnastiki i informatsionnykh tekhnologiy* [Improving the quality of life of students with the use of athletic gymnastics and information technology]. Abstract of Pedagogy Cand. Diss. Khabarovsk.
3. Leyfa, A.V., Perel'man, Yu.M. & Shvetsov, M.Yu. (2010) *Kachestvo zhizni, zdorov'e i fizicheskaya aktivnost' studencheskoy molodezhi Dal'nego Vostoka i Zabaykal'ya* [Quality of life, health and physical activity of students of the Far East and Transbaikalia]. Blagoveshchensk; Chita: Orion.
4. Leyfa, A.V. (2013) The social basis of the development of physical activity of students in terms of their quality of life. *Fizicheskoe vospitanie studentov – Physical Education of Students*. 3. pp. 35–41. (In Russian).
5. Zheleznyak, Yu.D., Leyfa, A.V. & Perel'man, Yu.M. (2015) Cohesion of physical activity, health and quality of life of students. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*. 11. pp. 41–43. (In Russian).
6. Tokar', E.V. & Korchevskiy, A.M. (2016) Technology for improving the quality of life of university teachers. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 4 (134). pp. 131–134. (In Russian).
7. Bal'sevich, V.K. (2000) *Ontokineziologiya cheloveka* [Human ontokinesiology]. Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury.
8. Leifa, A.V. & Zheleznyak, Y.D. (2017) Influence of physical activity on students' life quality. *Physical Education of Students*. 5. pp. 244–248. DOI:10.15561/20755279.2017.0507

9. Gosn Valid. (2010) *Kompleksnaya metodika fizkul'turno-ozdorovitel'nykh zanyatiy s muzhchinami srednego vozrasta na osnove integratsii sredstv futbola i obshchey fizicheskoy podgotovki (na materiale podgotovki rabotnikov promyshlennykh predpriyatiy)* [Complex methods of physical culture classes with middle-aged men on the basis of integration of football and general physical training (on the basis of training of industrial workers)]. Pedagogy Cand. Diss. Moscow.
10. Ponomarev, N.I. (1996) Nekotorye problemy funktsionirovaniya razvitiya teorii fizicheskoy kul'tury [Some problems of the functioning of the development of the theory of physical culture]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*. 5. pp. 55–58.
11. Kopkareva, O.O. (1999) *Fiziologicheskaya otsenka vliyaniya faktorov truda na sostoyanie organizma prepodavateley vuza* [Physiological assessment of the influence of labor factors on the state of the body of university teachers]. Biology Cand. Diss. Tver.
12. Loginov, S.I. (2005) *Fizicheskaya aktivnost': metody otsenki i korrektsii* [Physical activity: methods of assessment and correction]. Surgut: Surgut State University.
13. Yadov, V.A. (1975) *Metodicheskie problemy sotsial'noy psikhologii* [Methodological problems of social psychology]. Moscow: Mysl'. pp. 25–63.
14. Tropnikov, V.I. (1989) *Struktura i dinamika motivov sportivnoy deyatel'nosti* [Structure and dynamics of motives of sports activity]. Abstract of Psychology Cand. Diss. Leningrad.
15. Bespal'ko, V.P. (1989) *Slagaemye pedagogicheskoy tekhnologii* [Components of pedagogical technology]. Moscow: Pedagogika.
16. Filina, V.I. & Rovnogo, A.S. (eds) (1992) *Metody issledovaniya v sporte* [Methods of research in sports]. Khar'kov: Osnova.

Received: 09 November 2017