

питания в столовых, больше спортивно-массовых мероприятий, внедрение новых видов двигательной активности. Студенты-спортсмены указали на необходимость постоянно совершенствовать материально-техническую базу для тренировочных занятий.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что студенты-спортсмены и студенты основной группой здоровья имеют примерно одинаковую осведомленность о значении здорового образа жизни и считают, что ЗОЖ - это жизнь с разумными ограничениями. У спортсменов выявлена более низкая самооценка здоровья, что обусловлено травмоопасной спецификой спорта и факторами стресса, сопутствующими спортивной деятельности и влияющими на здоровье спортсменов. Частота погружения в стрессовые ситуации у студентов-спортсменов несколько выше (из-за соревновательной специфики спорта), чем у студентов основной группы. Почти половина студентов отметили, что вне учебной деятельности в вузе занимаются различными активными видами двигательной деятельности. Респонденты отметили, что они редко употребляют алкогольные напитки, и большинство не имеет пагубного пристрастия к курению. Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что тенденция на здоровый образ жизни формируется не только среди студентов-спортсменов, но и среди студентов, не занимающихся спортом.

Библиографический список

1. Дёмкина Е. П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? [Электронный ресурс] / Демкина Е. П. // Высшее образование в России. - 2016. - №5. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-kak-ne-upustit-glavnogo> (дата обращения: 08.10.2019).
2. Елькова Л. С. Гендерные особенности в отношении к здоровому образу жизни студентов вуза [Электронный ресурс] / Елькова Л. С. / Актуальные задачи педагогики: материалы Междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2011. - С. 207-209. - Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/20/1394/> (дата обращения: 11.10.2019)
3. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. - 2010. - 60 p.

Дубинкина Ю.А., Боярская Л.А.
Уральский федеральный университет имени
первого Президента России Б.Н. Ельцина
г. Екатеринбург, Россия

**САМОАНАЛИЗ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УРФУ**

Аннотация. В данной статье рассматривается качество жизни студентов специальной медицинской группы УрФУ. Многие современные студенты имеют хронические или приобретенные во время учебной деятельности заболевания. Задача оздоровительной физической культуры – повысить качество жизни студентов, имеющих отклонения в здоровье.

Ключевые слова: студенты, качество жизни, оздоровительная физическая культура.

В современном мире, из-за влияния негативных воздействий окружающей среды, особенностей климата, высокого ритма жизни, больших учебных нагрузок многие студенты имеют хронические или приобретенные во время учебной деятельности заболевания. Задача оздоровительной физической культуры – повысить качество жизни студентов, имеющих отклонения в здоровье. Для рассмотрения влияния ОФК на один аспект жизни студентов актуально оценить качество жизни.

Во многих дисциплинах предметом изучения являются понятия "уровень жизни" и "качество жизни". В современной научной литературе эти понятия имеют различное описание в зависимости от целей и задач исследования. В отечественной литературе прежде всего оценивается уровень жизни населения, и тем не менее учитываются только экономические параметры. Качество жизни населения рассматривается реже, это понятие является более широким. Согласно Всемирной организации здравоохранения качество жизни – это характеристика физического, психологического, эмоционального, и социального функционирования, основанная на субъективном восприятии, определяется как индивидуальное состояние положения индивидуума в жизни [1,3].

Цель – оценить качество жизни студентов специальной медицинской группы.

В исследовании приняли участие 30 девушек, студенток 2 и 3 курса, имеющих проблемы со здоровьем и занимающихся оздоровительной физической культурой. Исследование проводилось методом анкетирования с помощью «Опросника качества жизни ВОЗКЖ-100». Данный опросник позволяет рассмотреть качество жизни студентов по 6 сферам: физическая, психологическая сфера, уровень независимости, социальные взаимоотношения, окружающая среда, духовная сфера, общее качество жизни [4].

Анализ литературных источников показал, проблема качества жизни студентов специальной медицинской группы, весьма актуальна из-за снижения общего количества здоровых студентов год от года. По данным исследования 2013 г около 65% студентов имеют хронические

заболевания [3]. Качество жизни студентов зависит от в первую очередь от социально-классовой принадлежности, правового положения, места проживания, размера ежемесячного дохода, возможности получения бесплатной медицинской помощи [2].

В ходе проведения исследования выявлено, что среди студентов УрФУ, имеющих специальную медицинскую группу, наиболее часто встречаются заболевания опорно-двигательного аппарата и органов зрения. Также данная выборка студентов имеет такие заболевания как гастродуодениты, вегетососудистая дистония, анемия, синусовая аритмия и др.

Физическая сфера включает в себя вопросы, исследующие неприятные физические ощущения, которые испытывает индивид, а также степень, в которой эти ощущения беспокоят индивида и мешают в его жизни. Анализ данных анкетирования показал, что оценка в физической сфере у более половины опрошенных (55%) имеет балл выше среднего. Эти студенты со с не испытывает физической боли и дискомфорта. Остальная половина (45 %) отмечают, что существующие проблемы в физическом состоянии влияют на их качество жизни. на данный показатель влияют трудности со сном, боль и дискомфорт хронических заболеваний. Так, 30 % студентов указали на наличие проблем со сном, 35% студентов отметили, что не могут делать что-либо из-за усталости. 65 % респондентов проявляют физическую активность, они чувствуют себя бодрыми и энергичными. Несмотря на наличие хронических заболеваний большая часть (65%) опрошенных отмечает, что состояние их здоровья не доставляет им много проблем.

Психологическая сфера изучает преобладание положительных и отрицательных эмоций, степень проявления когнитивных (мыслительных) процессов, самооценку. Анализ психологической сферы показал, что у большей половины студентов (45%) имеются недостаток положительных или избыток отрицательных эмоций, что связано с беспокойством о внешности, состоянии своего здоровья.

Выявлено, что 50 студентов, испытывают проблемы усваивать новое (обучаться), с памятью (55%), с концентрацией внимания (45%) и принятием решений (60%).

Так же в процессе анализа качества жизни студентов выяснилось, что 40% студентов имеют сниженный уровень самооценки. Они не удовлетворены своим внешним видом, имеют проблемы со сном, и хронические заболевания.

Сфера «Уровень независимости» определяет мобильность индивида, то есть его возможность передвигаться, выполнять повседневные дела, а также выявляет зависимость от приема лекарственных препаратов по состоянию здоровья. Оценка уровня независимости определила, что у больше половины студентов с ОВЗ

(65%) проявляют автономность в повседневной жизни: имеют возможность работать, справляться с повседневными делами, не завися при этом ни от кого. Остальная часть опрошенных (35%) имеет трудности, в основном, в финансовой сфере, и не имеют возможности свободно справляться с повседневными делами.

Сфера социальных взаимоотношений определяет проблемы личных отношений, связанных с помощью и поддержкой других людей, а также готовность индивида помогать другим людям. Анализ сферы социальных взаимоотношений показал, что большая часть (55%) студентов с ОВЗ имеет трудности в межличностных отношениях. Необходимо отметить, что 45% респондентов отметили, что получают недостаточную поддержку от других людей, но, в то же время, всегда готовы поддержать близких. Остальные студенты (55%) получают поддержку от близких в достаточном объеме, но имеют незначительные трудности в межличностных отношениях.

Сфера «Окружающая среда» определяет насколько комфортно и безопасно чувствует себя индивид дома и вне дома, есть ли у него возможности для полноценного отдыха и организации досуга, получения новой информации, качественной медицинской и социальной помощи. Также вопросы оценивают степень, в которой финансовые ресурсы удовлетворяют потребности человека в здоровом и комфортабельном стиле жизни. Оценка сферы «Окружающая среда» показала, что большинство опрошенных не удовлетворены материальными условиями жизни (на наш взгляд, это связано с тем, что большинство студентов проживают в общежитиях). Остальная часть студентов в некоторой степени удовлетворена материальными условиями, в которых они проживают. Выявлено, что большая часть студентов с ОВЗ (75%) отметили, что не имеют возможности получить быструю и качественную медицинскую или социальную помощь. Учитывая, что в УрФУ есть своя поликлиника, осуществляющая регулярные медицинские профилактические осмотры студентов. Также в нашем университете есть служба социальной и психологической поддержки студентов, о деятельности которой, к сожалению, знают не все обучающиеся.

Духовная сфера определяет, насколько личные убеждения, духовность, религия являются источниками чувства комфорта, благополучия, безопасности и помогают индивиду справляться с трудностями жизни. Оценка духовной сферы определила, что более половины опрошенных имеют личные убеждения и верования, которые помогают им ощутить свою ценность и перспективу, а также обеспечивают благополучие и комфорт в повседневной жизни.

Качество жизни оценивается по сумме всех сфер жизнедеятельности индивида. Общий анализ качества жизни определил, что 65% студенток имеют итоговую оценку качества жизни выше

среднего уровня, а среднее значение достаточно высокое и составляет 70,6% от максимально возможного значения.

Таким образом, результаты исследования показали, что студенты специальной медицинской группы, несмотря на имеющиеся проблемы со здоровьем, достаточно высоко оценивают свое качество жизни.

Библиографический список

1. Чуличков Е.А. Уровень и качество жизни населения // Челябинский гуманитарий. 2009. № 7. С. 69.
2. Опросник качества жизни Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] // Psylab. Энциклопедия психодиагностики
Режим доступа :[http://psylab.info/Опросник_качества_жизни_Всемирной_организации_и_здравоохранения_\(ядерный_модуль\)/Бланк](http://psylab.info/Опросник_качества_жизни_Всемирной_организации_и_здравоохранения_(ядерный_модуль)/Бланк) (Дата обращения 12.03.2018)
3. World Health Organization. Quality the life group. What is it is Quallity of Life? // World Helth Forum. 1996

Еремеева Н.В.

Российский государственный профессионально-
Педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ

Аннотация. В современном мире в условиях жесткой конкуренции, авторитет организации на рынке является корпоративной задачей. Чтобы быть успешной в течение долгого времени, чтобы выжить и достичь своих целей организация должна быть как эффективной, так и результативной.

Ключевые слова: деятельность, эффективность, квалификация, физическое воспитание.

Деятельность руководства по обучению и повышению квалификации сотрудников, собственная работа сотрудников в этом направлении, мощная система информационного поиска новаций и нововведений – все это должно работать на идею постоянного повышения и совершенствования корпоративного знания. Поэтому в последнее время руководители многих предприятий и организаций пристальное внимание уделяют созданию систем корпоративной подготовки специалистов, прежде всего работе учебных центров и учебных отделов.

Современные организации, в которых хорошо поставлено дело управления, считают, что набор подходящих людей является всего лишь