

респонденты могут иметь статус испытуемого, информанта или собеседника.

ВЫВОДЫ

Для нашего исследования важно привлечь внимание к особой роли правильного педагогического диагноза, где отражаются признаки и причины отклонения от норм. В результате дальнейшего построения грамотного педагогического исследования экспериментатор имеет возможность достигнуть поставленной цели – раскрыть закономерности какого-либо педагогического явления. В нашем случае является важным определение наиболее выраженных критериев у студентов магистратуры вузов физической культуры; степень совпадения мнений, позиций и оценок у экспертов по их отношению к заданным проблемным явлениям и событиям. Все это будет способствовать созданию и реализации эффективной методики развития готовности к проектной деятельности будущих выпускников магистратуры в образовательном процессе физкультурного вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабанский, Ю. К. Педагогика : учеб. пособие для студентов / Ю.К. Бабанский. – М. : Просвещение, 1983. – 608 с.

2. Вишнякова, С.М. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика / С. М. Вишнякова. – М. : Изд-во науч.-метод. центра средн. проф. образования, 1999. – 538 с.

3. Митрофанова, Е.А. Подготовка студентов педагогического колледжа к проектной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Митрофанова Е.А. – Саратов, 2005. – 23 с.

4. Подласый, И.П. Педагогика: новый курс : учебник для студ. высш. учеб. заведений : в 2 кн. Кн. 1 : Общие основы. Процесс обучения / И.П. Подласый. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 576 с.

5. Смирнов, В. И. Общая педагогика в тезисах, дефинициях, иллюстрациях / В.И. Смирнов. – М. : Педагогическое общество России, 2000. – 416 с.

REFERENCES

1. Babinski, Y.K. (1983), *Pedagogy: textbook for students*, The Enlightenment, Moscow.

2. Vishnjakova, S.M. (1999), *Professional education. Dictionary. Key concepts, terminology, current vocabulary*, Scientific and Methodological Center of secondary professional education, Moscow.

3. Mitrofanova, E.A. (2005), *Preparation of students of pedagogical college to the project activity*, dissertation, Saratov.

4. Podlasyj, I.P. (2003), *Pedagogy: New course: a textbook for university students*, Humanitarian publishing center VLADOS, Moscow.

5. Smirnov, V.I. (2000), *Pedagogy in the abstract, definitions, illustrations*, Pedagogical society of Russia, Moscow.

Контактная информация: darikiri@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 02.04.2016

УДК 378.17

ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА

Андрей Михайлович Корчевский, старший преподаватель,

Елена Владимировна Токарь, кандидат педагогических наук,

Амурский государственный университет (АмГУ), г. Благовещенск

Аннотация

В статье представлена технология повышения качества жизни преподавателей университета. Технология основана на комплексном использовании физкультурно-оздоровительных и компьютерных средств, методов моделирования. Авторами проведены экспериментальные исследования, в результате которых доказана эффективность разработанной технологии.

Ключевые слова: преподаватели университета, качество жизни здоровье, технология, ком-

пьютерная программа, физкультурно-оздоровительные средства.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p131-134

TECHNOLOGY FOR IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY TEACHERS

*Andrew Mikhailovich Korchevskiy, the senior lecturer,
Elena Vladimirovna Tokar, the candidate of pedagogic sciences
Amur State University, Blagoveshchensk*

Annotation

The article presents the technology for improving the quality of the faculty life. The technology is based on the integrated use of the health and fitness and computer facilities, methods of modeling. The authors conducted the experimental studies, as a result of which the effectiveness of the developed technology has been proved.

Keywords: University teachers, quality of life health, technology, computer software, health and fitness tools.

На современном этапе реформирования российского общества, проблемы качества жизни человека стали центральными. В научной литературе «качество жизни» рассматривается как комплекс физических, эмоциональных, психических, интеллектуальных и общекультурных факторов, определяющих способность человека к функционированию в обществе, а также его удовлетворенность жизнью (А.В. Лейфа с соавт., 2010 и др.). Авторы отмечают, что важным для личности является здоровье, здоровый образ жизни и физическая активность. Эти составляющие – необходимый базис для развития качества жизни.

Повышение качества жизни профессорско-преподавательского состава высших учебных заведений – важная задача общества. Обновление структуры и содержания образования предъявляет повышенные требования не только к профессиональной подготовленности преподавателя, его психолого-педагогической компетентности, эмоционально-волевой устойчивости, а также к состоянию личного здоровья, как основе психофизического и социального благополучия, базису полноценной жизнедеятельности. Также следует отметить, что сохранение здоровья преподавателей среднего возраста имеет огромное общественное и социально-экономическое значение. Именно эта категория мужчин обладает наибольшим трудовым и жизненным опытом, представляющим особую ценность для общества в целом. Возрастной период мужчин 40-49 лет для теории и методики 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 (Госн Валид, 2010). Здоровье и качество жизни лиц среднего возраста определяется не только биологическими, наследственными особенностями, но и социальными условиями и зависит 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.

Однако здоровый образ жизни так и не стал одной из основных ценностей преподавателей вузов. Анализ состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности педагогов, работающих в различных регионах Российской Федерации, свидетельствует о низком уровне их функциональных возможностей, не соответствующем современным требованиям биосоциальной адаптации к постоянно изменяющимся усло-

виям жизни (С.А. Чайников, 2004). Одной из важнейших причин такого неблагоприятия, на наш взгляд, является неадекватное отношение педагогов к ведению здорового образа жизни, недооценка значения занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, повышения качества жизни. Реальное участие преподавателей вузов в физкультурно-спортивной деятельности недостаточно, у большинства из них не сформирована мотивация к занятиям физическими упражнениями. Вовлеченность их в регулярные занятия физической культурой составляет 7% от общего контингента опрошенных, а большинство преподавателей не выполняют физические упражнения вообще. Это свидетельствует о низком уровне специальной двигательной активности преподавателей, который по физиологическим нормам должен быть не менее 6-10 часов в неделю.

Повышение мотивации преподавателей к занятиям физическими упражнениями при индивидуализации и интенсификации двигательного режима во многом зависит от применения комплекса эффективных физкультурно-оздоровительных средств, а также компьютерных технологий, использование которых позволит значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, качественно изменить содержание, методы и организационные формы физкультурно-оздоровительных занятий с преподавателями. Таким образом, преподаватели вуза, как профессиональная категория, нуждаются в разработке системы оздоровления. Рациональная физическая активность, с учетом физического состояния является фактором гармонизации преподавателя, развития его физических кондиций, укрепления здоровья, приобретения двигательных умений и навыков, а, следовательно, и повышения качества жизни. Необходимо разработка теоретико-методических основ формирования физической культуры личности преподавателей, а также педагогических и информационных технологий, их обеспечивающих.

Нами разработана экспериментальная технология, основным результатом функционирования которой является повышение качества жизни преподавателей вуза. Данная технология основана на комплексном использовании физкультурно-оздоровительных и компьютерных средств, методов моделирования. Содержание технологии мы представили в виде блоков.

1. Контрольно-экспертный. Определены показатели тестирования и оценки физического состояния педагогов. Полученные данные сопоставляются с модельными характеристиками. Моделирование показателей физического состояния мужчин, определение значимости тех или иных факторов, осуществляется при помощи аналитической компьютерной программы Deductor. Для разработки модельных характеристик физического состояния использовались данные тестирования преподавателей вузов Амурской области (мужчин 40-49 лет), имеющих высокие показатели качества жизни (более 100 баллов).

2. Блок управляющих воздействий. С учетом выявленных отклонений от модельных показателей подбираются индивидуальные физкультурно-оздоровительные программы.

Контроль физического состояния, экспертиза и формирование физкультурно-оздоровительных программ, осуществляется при помощи компьютерной программы «Оценка уровня физического здоровья преподавателей вуза. Программы тренировки» (Свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ № 2016610461 от 12.01.2016 г.).

Каждый преподаватель получает рекомендации по нагрузке, программы тренировок, комплексы физических упражнений в виде компьютерных распечаток. Встроенный в компьютерную программу «архив» позволяет сохранять результаты каждого тестирования, а также анализировать динамику развития. Данная информация становится мотивирующим фактором, побуждающим педагога к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям. Конечная цель такого управления – стойкое улучшение здоровья преподавателя и, следовательно, качества жизни.

Нами проведены экспериментальные исследования, в результате которых доказана эффективность разработанной технологии.

Программа физкультурно-оздоровительных занятий

Развитие физических качеств в недельном цикле, основные средства для их развития. Упражнения, направленные на профилактику профессиональных заболеваний	Частота применяемых средств тренировки в неделю, их объем и интенсивность
Уровень физического здоровья: средний – 3,0÷3,9 балла <i>Кол-во занятий в неделю – 4; общая продолжительность занятия – 70-80 минут</i>	
Выносливость (по выбору, с учетом времени года): скандинавская ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах, занятия на кардиотренажерах	3 раза в неделю по 35 мин ЧСС 70% от МПК
Быстрота: скоростные анаэробные нагрузки (ускорения во время бега, плавания и др.)	2 раза в неделю по 2-3 ускорения не более 10-15 с, ЧСС – 90÷95% от максимальной
Сила и силовая выносливость (упражнения атлетической гимнастики с непредельными отягощениями, на тренажерах, без отягощений): - упражнения для мышц рук, груди - упражнения для мышц живота - упражнения для мышц спины - упражнения для мышц ног и голени	3 раза в неделю по 30 мин; 6-8 упр. по 8-12 раз, а для мышц голени, предплечья, шеи, живота – по 12-20 раз в двух сериях, при паузах между сериями 1-2 минуты. Вес отягощения – 35÷40% от макс. При выполнении упражнений без отягощений (подтягивания, отжимания в упоре лежа, поднимания туловища из положения лежа в сед и др.): 3-4 упражнения в 2-3 подходах, с максимальным количеством повторений
Скоростно-силовая выносливость: прыжки через скакалку	2 раза в неделю 3 подхода не более 1 мин ЧСС 70% от МПК, отдых между подходами – 1 мин
Ловкость (по выбору): бадминтон, волейбол, настольный теннис	2 раза в неделю по 30 минут
Гибкость (упражнения на растягивание)	4 раза в неделю по 10 мин (6-8 упражнений)
Упражнения для профилактики и лечения профессиональных заболеваний педагогов: дыхательная гимнастика для голосового аппарата; гимнастика для глаз; упражнения для снятия психоэмоционального напряжения (дыхательная, релаксационная гимнастика, аутогенная тренировка др.)	3 раза в неделю по 10 мин

ЛИТЕРАТУРА

1. Лейфа, А.В. Качество жизни, здоровье и физическая активность студенческой молодежи Дальнего Востока и Забайкалья / А.В. Лейфа, Ю.М. Перельман, М.Ю. Швецов. – Чита : ООО «Орион», 2010. – 260 с.
2. Чайников, С.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни педагогов высшей школы в условиях Кольского Севера : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Чайников Сергей Александрович. – Мурманск, 2004. – 160 с.
3. 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 : 13.00.04 / Госн Валид. – Москва, 2010. – 196 с.

REFERENCES

1. Leifa, A.V., Perelman, Y.M. and Shvetsov, M.Y. (2010), *Quality of life, health and physical activity of students of the Far East and Trans-Baikal*, publishing house "Orion" Co. Ltd., Chita.
2. Chainikov, S. A. (2004), *Formation of the valuable relation to a healthy lifestyle of teachers of the higher school in the conditions of the Kola North*, dissertation, Murmansk.
3. Gosn Walid (2010), *the Complex technique of sports and improving occupations with men of middle age on the basis of integration of means of soccer and the general physical training (on material of training of employees of the industrial enterprises)*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: tokar-elena@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 02.04.2016