

5. Pavlov, S.V., Gareyeva, A.S. and Timerbayev, O.M. (2018), "Technique of teaching technical and tactical actions of young karate fighters", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2, Vol. 156, pp. 162–167.

6. Sorokanyuk O.V. (2018) "Analysis of technical actions and structural elements in the system of mixed martial arts", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 159, No. 5, pp. 275–277.

**Контактная информация:** kon\_victor10@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 25.09.2020*

УДК 378.17

### **ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ УНИВЕРСИТЕТА: ИССЛЕДОВАНИЯ РОССИЙСКИХ УЧЕНЫХ И АВТОРСКИЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ**

*Андрей Михайлович Корчевский, кандидат педагогических наук, Елена Владимировна Токарь, кандидат педагогических наук, доцент, Амурский государственный университет, г. Благовещенск*

#### **Аннотация**

В статье рассмотрены вопросы, касающиеся научных исследований качества жизни преподавателей высших учебных заведений, выполненных российскими учеными. Представлен авторский подход к формированию качества жизни преподавателей Амурского государственного университета. Предложена эффективная технология повышения качества жизни преподавателей на основе использования средств оздоровительной физической культуры и компьютерных технологий. 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.

**Ключевые слова:** качество жизни, преподаватели вуза, технология, физкультурно-оздоровительные средства, компьютерная программа.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p167-170

### **IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY TEACHERS: RESEARCH BY RUSSIAN SCIENTISTS AND AUTHOR'S APPROACH TO SOLVING THE PROBLEM**

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

#### **Abstract**

The article discusses the issues related to scientific research on the quality of life of teachers of higher educational institutions, carried out by Russian scientists. The author's approach to the formation of the quality of life of teachers Amur State University has been presented. The effective technology for improving the quality of life of teachers based on the use of health-improving physical culture and computer technologies is proposed. Each teacher receives recommendations on the load, training programs, exercise complexes in the form of computer printouts. The "archive" built into the computer program allows saving the results of each test, as well as analyzing the dynamics of development. This information becomes a motivating factor prompting the teacher to systematic physical culture and health related activities. The ultimate goal of such management is to permanently improve the health of the teacher and therefore the

quality of life. We have carried out experimental studies, as a result of which the effectiveness of the developed technology has been proved.

**Keywords:** quality of life, university teachers, technology, physical culture and health-improving means, computer program.

На современном этапе реформирования российского общества, проблемы качества жизни человека являются очень важными. По мнению А.В. Лейфа (2010), «качество жизни – это комплекс физических, эмоциональных, психических, интеллектуальных и общекультурных факторов, определяющих способность человека к функционированию в обществе, а также его удовлетворенность жизнью». Автором также отмечается, что необходимым базисом для развития качества жизни является здоровье, здоровый образ жизни и физическая активность [4].

Исследованиями качества жизни (далее – КЖ) преподавателей вузов занимались У.А. Казакова (2010), В.А. Колонтаев (2011), Д.А. Толмачев (2012).

В.А. Колонтаев (2011) провел работу, доказывающую, что качество жизни является комплексной производной от экономических, социальных, исторических, географических и иных составляющих, которые определяют положение личности в обществе [3]. КЖ показывает степень удовлетворенности всех потребностей человека, что помогает выявить различия в оценке КЖ различных социально-профессиональных групп преподавателей. Оценка КЖ людей на основе изучения только статистических данных, касающихся обеспеченности тех или иных потребностей является неполной. В исследовании КЖ, автор определяет интегративный подход, то есть объективный, субъективный и комбинированный, где главным является субъективная оценка КЖ. А.В. Колонтаевым выявлены показатели КЖ педагогов военных вузов, где главными являются занятость, льготы, оплата труда. Однако такой важный показатель КЖ педагогов, как здоровье, в данной работе не упоминается.

В этой связи, интересным для наших дальнейших исследований представляется диссертация Д.А. Толмачева (2012) [5]. Автор на основе комплексного социально-гигиенического исследования разработал рекомендации по совершенствованию медико-профилактических мероприятий, с целью сохранения и укрепления здоровья преподавателей медицинских высших учебных заведений. Оценил КЖ и психологический статус преподавателей. Разработал программу социально-гигиенического мониторинга здоровья педагогов.

Психологический подход к анализу КЖ преподавателей, представлен в исследованиях У.А. Казаковой (2010) [2]. Определены факторы субъективного восприятия личностью своей жизни, ее качества, а также психологические составляющие удовлетворенности качеством жизни. Доказано, что удовлетворенность КЖ обусловлена не объективными условиями жизнедеятельности, а субъективными потребностями ощущать себя благополучными, и зависит от половых, возрастных и квалификационных показателей.

Важным направлением содействия развитию КЖ становится комплексное сотрудничество медиков, педагогов, в том числе и в области физической культуры. Давно установлено, что одними медицинскими средствами невозможно решить проблемы связанные со здоровьем, важным является роль физической активности в жизнедеятельности человека, повышении его КЖ.

В этой связи актуальным представляются исследования В.А. Баранова (2011) [1]. Автор показал огромную роль физической активности в повышении КЖ личности. По его мнению, недооценка важности двигательной активности, инфантилизм общества в вопросах ЗОЖ приводят к отрицательным изменениям в его генофонде, снижению здоровья, увеличению наследственных заболеваний и врожденных патологий. И в результате способствует снижению качества жизни людей, ее ценности и непосредственно отражается на развитии России. Своими исследованиями автор показал потенциал физической

культуры в обществе, раскрыл ее аксиологический аспект как существенного условия повышения КЖ российского общества на основе достижения соответствия между телесно-биологическим и социально-культурным развитием человека, его направленности к гармоническому совершенствованию.

Таким образом, изучив работы ученых, можно сделать заключение: несмотря на большую важность проблемы качества жизни населения нашей страны, а также значительное количество проводимых исследований, многие ее аспекты остаются нерешенными. Особенно актуальным становится поиск путей повышения КЖ взрослого, работоспособного населения, в частности преподавателей университетов. Принимая во внимание то, что здоровье, здоровый образ жизни и физическая активность – являются важными составляющими, базисом для повышения КЖ, исследований о формировании КЖ взрослых людей, с использованием физкультурно-оздоровительных средств, не проводилось.

В связи с этим, 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.

*Контрольный блок.* В данном блоке определены показатели тестирования физического развития, физической подготовленности (тесты ГТО), УФЗ (по В.И. Белову), качества жизни (по методике ВОЗ КЖ-100).

*Экспертный блок.* Показатели тестирования анализируются путем экспертной оценки, на основе сопоставления имеющихся параметров с существующей базой данных – «модельными характеристиками». Для разработки «модельных характеристик» физического состояния использованы данные тестирования преподавателей вузов Амурской области (мужчин 40–49 лет), имеющих высокие показатели качества жизни (более 100 баллов). Модельные показатели определяли методом математической статистики.

*Блок управляющих воздействий.* Проведен модельный эксперимент (прогнозирование), определены значимые факторы, влияющие на повышение качества жизни преподавателей, а также разработаны индивидуальные физкультурно-оздоровительные программы. Моделирование показателей физического состояния мужчин, прогнозирование осуществляется при помощи программы Deductor. В результате «модельного эксперимента» выявлено, что развитие выносливости, силы, жизненной емкости легких может существенно повлиять на качество жизни педагогов. Поэтому упражнения на выносливость (скандинавская ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, плавание, занятия на кардиотренажерах), а также упражнения атлетической гимнастики, являются важными составляющими физкультурно-оздоровительных программ экспериментальной технологии. Нами разработаны тренировочные программы, с различной силой воздействия нагрузки на организм занимающихся.

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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, В.А. Физическая культура: ценностно-гуманистическая основа качества жизни современного общества : дис. ... д-ра филос. наук : 09.00.11 / Баранов Виктор Алексеевич. – Москва, 2011. – 339 с.
2. Казакова, У.А. Удовлетворенность педагогов высших учебных заведений качеством своей жизни : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : / Казакова Ульяна Александровна. – Казань, 2010. – 166 с.
3. Колонтаев, В.А. Качество жизни профессорско-преподавательского состава высших военно-учебных заведений в современной России : автореф. дис. ... канд. соц. наук : 22.00.03 : / Колонтаев Валерий Александрович. – Саратов, 2011. – 24 с.
4. 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.
5. Толмачев, Д.А. Комплексная оценка здоровья и качества жизни преподавателей медицинского вуза : дис. ... канд. мед. наук : 14.02.03 / Толмачев Денис Анатольевич. – Ижевск, 2012. – 186 с.

REFERENCES

1. Baranov, V.A. (2011), *Physical culture: value-humanistic basis of the quality of life of modern society*, dissertation, Moscow.
2. Kazakova, U.A. (2010), *Satisfaction of teachers of higher educational institutions with the quality of their life*, dissertation, Kazan.
3. Kolontaev, V.A. (2011), *The quality of life of the teaching staff of higher military educational institutions in modern Russia*, dissertation, Saratov.
4. 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.
5. Tolmachev, D.A. (2012), *Comprehensive assessment of health and quality of life of teachers*, dissertation, Izhevsk.

**Контактная информация:** tokar-elena@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 22.09.2020*

УДК 378

**МОДЕЛЬ САМООРГАНИЗАЦИИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ТРАЕКТОРИИ В УСЛОВИЯХ ВИРТУАЛЬНОЙ СРЕДЫ**

*Юлия Валерьевна Корчемкина, старший преподаватель, Светлана Николаевна Фортыхина, кандидат педагогических наук, Лариса Гаптульхаевна Махмудова, кандидат педагогических наук, доцент, Марина Леонидовна Хасанова, кандидат технических наук, доцент, Ольга Николаевна Шварцкоп, старший преподаватель, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск*

**Аннотация**

Современные информационные технологии, применяемые в образовании, предъявляют повышенные требования к качеству профессиональной подготовки учителя в вузе, способного к развитию процесса самоорганизации за счет активного применения информационных технологий в образовательном процессе. Целью исследования является моделирование процесса развития самоорганизации будущих педагогов с использованием индивидуальной образовательной траектории в условиях виртуальной образовательной среды. Разработанная модель процесса развития самоорганизации будущих педагогов с использованием индивидуальной образовательной траектории в условиях виртуальной образовательной среды может способствовать повышению эффективности профессиональной подготовки будущих педагогов.

**Ключевые слова:** самоорганизация, индивидуальная образовательная траектория, виртуальная образовательная среда, подготовка будущих педагогов.