

Научная статья**УДК 378.4****DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.673****Tatyana Sodnomovna Bazarova**

Doctor of Pedagogy,
 Professor of the Department of Social Work Theory,
 Banzarov Buryat State University
 Ulan-Ude, Russian Federation
 tbazarova@mail.ru

Nina Zhamsuevna Dagbaeva

Doctor of Pedagogy,
 Professor of the Department of General Pedagogy,
 Banzarov Buryat State University
 Ulan-Ude, Russian Federation
 ndagbaeva@mail.ru

Galina Nikolaevna Fomitskaya

Doctor of Pedagogy,
 Professor of the Department of General Pedagogy,
 Banzarov Buryat State University
 Ulan-Ude, Russian Federation
 galinaf1961@mail.ru

Татьяна Содномовна Базарова

д-р пед. наук,
 профессор кафедры теории социальной работы,
 Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
 Улан-Удэ, Российская Федерация
 tbazarova@mail.ru

Нина Жамсуевна Дагбаева

д-р пед. наук,
 профессор кафедры общей педагогики,
 Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
 Улан-Удэ, Российская Федерация
 ndagbaeva@mail.ru

Галина Николаевна Фомицкая

д-р пед. наук,
 профессор кафедры общей педагогики,
 Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
 Улан-Удэ, Российская Федерация
 galinaf1961@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В СОВРЕМЕННОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СИТУАЦИИ

5.8.1 — Общая педагогика, история педагогики и образования

Аннотация. В статье рассматривается проблема самоопределения студентов, обусловленная ее значимостью в современной социокультурной ситуации. Молодежь представлена в структуре общества как особая социальная группа, и ее позиция и настроения всегда актуальны для исследования, что обусловило цель и задачи статьи: характеристика особенностей процесса личностного самоопределения современного студенчества. Для достижения указанной цели были использованы методы исследования: опрос, тестирование, наблюдение, сравнительный анализ результатов.

Приведены характеристики основных понятий исследуемой проблемы: студенчество, самоопределение и саморазвитие личности, социальное самочувствие, социокультурная ситуация, социальный статус, личностно-ориентированное образование. Отражены основные подходы к исследованию проблемы личностного самоопределения и саморазвития личности в современной социокультурной ситуации.

Результаты многолетнего комплексного мониторинга профессионального самоопределения студентов (на примере Бурятского государственного университета имени Доржи Банзарова) отражают выборочные данные, на основе которых сформулированы следующие выводы: процесс личностного самоопределения и самосознания студентов в современных

реалиях обусловлен прежде всего их социальным статусом; материальное благополучие не является приоритетным в профессиональном самоопределении обучающихся; обеспечивает свое материальное благополучие только незначительная часть студентов; по-прежнему респонденты отмечают высокий уровень их профессиональной подготовки в вузе; среди факторов, которые будут способствовать их профессиональной карьере, респонденты выделяют трудолюбие, предприимчивость и находчивость, качественное образование; большинство респондентов характеризуют свое отношение к существующей социальной реальности как позитивное; из актуальных проблем респонденты выделяют здоровье, отсутствие достойной работы, личную неустроенность; респонденты подтверждают свою приверженность традиционным общечеловеческим ценностям, выступающих основой благоприятного социального самочувствия населения.

Ключевые слова: студенчество, самоопределение личности, саморазвитие личности, социальное самочувствие, социокультурная ситуация, социальный статус, личностно-ориентированное образование, материальное благополучие, факторы жизненного успеха, профессионально значимые личностные качества, профессиональная компетентность, субъектный опыт

Для цитирования: Базарова Т. С., Дагбаева Н. Ж., Фомицкая Г. Н. Особенности самоопределения личности студента в современной социокультурной ситуации // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 3(64). С. 311—315. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.673.

Original article**FEATURES OF STUDENT SELF-DETERMINATION IN A MODERN SOCIOCULTURAL SITUATION**

5.8.1 — General pedagogy, history of pedagogy and education

Abstract. The article considers the problem of student self-determination, due to its significance in the modern socio-cultural situation. Young people are represented in the structure of society

as a special social group and their position and moods are always relevant for research, which determined the purpose and objectives of the article: to characterize the peculiarities of the process

of personal self-determination of modern students. To achieve this goal, the following research methods were used: polling, testing, observation, comparative analysis of results.

The characteristics of the basic concepts of the studied problem are given: student, self-determination and self-development of the person, social well-being, socio-cultural situation, social status, personal-oriented education. The main approaches to the study of the problem of personal self-determination and self-development of the individual in the modern socio-cultural situation are reflected.

The results of many years of comprehensive monitoring of students` professional self-determination (using the example of Banzarov Buryat State University) reflect selective data, on the basis of which the following conclusions are formulated: the process of personal self-determination and self-awareness of students in modern realities is primarily due to their social status; material well-being is not a priority in the professional

self-determination of students; only a small proportion of students ensure their material well-being; still respondents note a high level of their professional training at the university; among the factors that will contribute to their professional careers, respondents highlight hard work, entrepreneurship and resourcefulness, quality education; the majority of respondents characterize their attitude to existing social reality as positive; among the current problems, respondents highlight health, lack of decent work, personal insecurity; respondents confirm their adherence to traditional universal values that are the basis for favorable social well-being of the population.

Keywords: *students, personal self-determination, personal self-development, social well-being, socio-cultural situation, social status, person-centered education, material well-being, factors of life success, professionally significant personal qualities, professional competence, subjective experience*

For citation: Bazarova T. S., Dagbaeva N. Z., Fomitskaya G. N. Features of student self-determination in a modern sociocultural situation. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law*. 2023;3(64):311—315. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.673.

Введение

Актуальность. Многочисленные исследования свидетельствуют, что выпускники вузов различаются не только уровнем знаний, но и сформированностью профессионально значимых личностных качеств, что определяет качество их профессиональной деятельности. Поэтому современное высшее образование в соответствии требованиями федеральных государственных образовательных стандартов и профессиональных стандартов характеризуется направленностью прежде всего на личность будущего специалиста, что подчеркивает актуальность нашего исследования.

Данные требования обуславливают необходимость рассматривать качества личности как системные образования, из которых мы выделяем профессиональное самоопределение и саморазвитие личности будущего специалиста [1].

Изученность проблемы. Учеными широко представлены теоретико-методологические основы рассматриваемой проблемы: понятия личности и деятельности в образовательном процессе (К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Божович, А. П. Тряпицына, Г. И. Щукина и др.); психолого-педагогические аспекты обучения, воспитания и саморазвития личности (Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и др.); современные тенденции развития вузовской системы подготовки (В. А. Болотов, А. М. Новиков, В. В. Сериков, В. А. Сластенин и др.); проблемы профессионального самоопределения (В. П. Байденко, Э. Ф. Зеер, И. А. Зимняя, А. К. Маркова, Л. М. Митина и др.; личностно-ориентированный подход в образовании (Е. Б. Бондаревская, Б. М. Бим-Бад, В. А. Сластенин, Е. Н. Шиянов и др.).

Вместе с тем вопросы самоопределения и саморазвития личности студентов в современных условиях требуют дальнейшего изучения, что обуславливает целесообразность разработки настоящего исследования.

Научная новизна исследования состоит в применении системного подхода к обоснованию и научной интерпретации особенностей самоопределения личности студентов в современных условиях неопределенности и глобальных вызовов.

Цель статьи — характеристика особенностей процесса личностного самоопределения современного студенчества.

Задачи исследования — рассмотреть основные показатели социального самочувствия студентов и на их основе обосновать особенности их личностного самоопределения.

Теоретическая значимость исследования: определены особенности процесса личностного самоопределения современного студенчества, позволяющие установить тенденции развития данного процесса.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его обобщенные результаты могут быть использованы в осуществлении мероприятий по профессиональному самоопределению студентов в образовательном процессе вуза.

Основная часть

Методологической основой исследования являются системные идеи философии, педагогики, психологии, антропологии о социальной сущности и целостности человека.

Исследователи отмечают, что именно молодежь «обладает значительным инновационным потенциалом, который можно эффективно использовать на благо всего общества» (М. В. Жукова, Ю. А. Левада, В. А. Ядов и др.) [2].

Среди определяющих характеристик студенчества как особой молодежной группы выделяются социальная мобильность и динамизм [3]. В то же время, по нашему мнению, в условиях неопределенности и глобальных вызовов в молодежной среде актуализируется проблема неуверенности в завтрашнем дне, снижается уровень психологической и социальной устойчивости.

Понятие «самоопределение» не имеет однозначного толкования. В Словаре русского языка С. И. Ожегова «самоопределение» толкуется через отсылку к глаголу «самоопределился», т. е. «определить свое место в жизни, в обществе, осознать свои общественные, классовые, национальные интересы» [4, с. 604]. Таким образом, мы рассматриваем самоопределение прежде всего как осознание личностью своей позиции, которая формируется в системе его отношений к окружающей действительности. Данная позиция человека представляется как характеристика его удовлетворенности или неудовлетворенности своим социальным положением, индикатор настроений и ориентаций, т. е. социальное самочувствие [5].

Подчеркивая важность самоопределения в формировании личности, ученые определяют его как «выбор будущего пути, потребность нахождения своего места в труде, в обществе, в жизни, поиск цели и смысла своего существования» [6, с. 34].

Для достижения цели нашего исследования мы определили комплекс методов (опрос, тестирование, наблюдение, сравнительный анализ) и последовательность их применения: мониторинг.

Представляем результаты сравнительного анализа данных мониторинга по исследуемой проблеме, осуществляемого среди студентов Бурятского государственного университета имени Доржи Банзарова в 2015—2022 гг. [7].

Как известно, отношение к своему материальному положению является основным показателем удовлетворенности человека своим социальным положением.

Рассмотрим динамику данного показателя, отражающего его стремительный рост:

- 28,8 % (2015 г.);
- 41,6 % (2016 г.);
- 75,0 % (2022 г.).

Здесь можно сослаться на известный парадокс Истерлина, заключающийся в том, что хотя более высокий доход означает более высокое счастье в среднем в определенный момент, увеличение дохода не увеличивает счастья в долгосрочной перспективе [8].

Наверно, поэтому третья часть респондентов связывает свое материальное благополучие с помощью родителей и близких людей. Так, почти половина студентов (43,6 %) проживают с родителями или в собственной квартире. Немногим более 2 % респондентов обеспечивают себя посредством самостоятельного заработка, что свидетельствует о достаточно устойчивых проблемах самоопределения молодежи в современной ситуации.

Осознание своего социального статуса обусловлено также отношением студенческой молодежи к учебе. Достаточно высоко оценивая данную деятельность (68,8 % в 2015 г. и 62,5 % в 2022 г.), респонденты связывают этот аспект прежде всего с профессиональной компетентностью преподавателей (72,9 и 62,5 % соответственно).

В то же время сокращается число студентов, получающих второе образование, что противоречит сомнению респондентов в востребованности своей будущей профессии. Вместе с тем в условиях нестабильности и противоречивости современного рынка труда количество студентов, предполагающих связать с ней свою дальнейшую жизнедеятельность, растет (с 34,9 % в 2015 г. до 54,1 % в 2022 г.), что свидетельствует, по нашему мнению, о стремлении выпускников повысить свой профессионализм на современном рынке труда посредством совершенствования практических профессиональных компетенций и получения стажа работы по специальности для построения последующей профессиональной карьеры в различных сферах жизнедеятельности.

Это подтверждается и мнением респондентов. По-прежнему отдавая приоритет уровню оплаты (60,0 и 62,5 %), студенты выделяют и такие варианты, как «условия для развития профессиональной карьеры», «благоприятный социально-психологический климат коллектива», что характеризует их повышенный уровень требований к будущей работе.

Усилилось также внимание студентов к таким факторам, как качественное образование в престижном вузе (45,8 %), а также хорошие друзья (33,3 %), семья (25,0 %), подработка на интересной и высокооплачиваемой работе (16,6 %).

Заметим, что оценка роли и значимости престижного и качественного образования в достижении жизненных успехов возросла почти в два раза: с 22,6 % в 2015 г. до 45,8 % в 2022 г. Мы связываем данное мнение с изменившимися требованиями работодателей на современном рынке

труда: сегодня ценятся не только диплом о соответствующем образовании, но и уровень профессиональной компетентности будущего сотрудника.

Определяющей характеристикой личностного самоопределения современной студенческой молодежи выступает ее отношение к существующей социальной реальности: в 2015 г. его как позитивное отметила 44,1 % студентов. В 2022 г., характеризуя свои настроения и ожидания, респонденты отмечают: «надеюсь, что в ближайшее время ситуация в стране изменится» (50,0 %), «верю, что улучшение произойдет, но не очень скоро» (8,3 %), «особых изменений не вижу» (8,3 %). Отмечаем, что третья часть респондентов выбрала вариант ответа «надо жить сегодняшним днем» (33,3 %).

Вместе с тем выделяем незначительное, но улучшение отношения студентов к окружающей действительности.

Также позитивными в этом плане следует считать ответы респондентов 2022 г. на вопрос: «От кого вы ждете помощи в решении своих проблем?» Абсолютное большинство (65,0 %) считают, что «молодежь должна проявлять самостоятельность»; надеются на помощь родителей 20,8 %, молодежных организаций — 12,5 %, социальных служб — 4,2 %.

Среди актуальных проблем респонденты выделяют здоровье (41,6 %), что коррелирует с другими исследованиями, которые также отмечают рост заболеваний среди молодежи как серьезную проблему, которой следует уделять большее внимание [9]. Также студенты выделяют такие проблемы, как отсутствие достойной работы (12,5 %), личная неустроенность (8,3 %) и др.

Важность и значимость для студентов данных проблем подчеркивают результаты нашего исследования ценностных ориентаций молодежи, проведенного в 2018—2019 гг. [10] и подтвердившего, что молодые люди отдают предпочтение общечеловеческим ценностям.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что полученные нами новые данные подтверждают результаты нашего многолетнего мониторинга:

- процесс личностного самоопределения и самосознания студентов обусловлен их социальным статусом;
- материальное благополучие студентов не оказывает доминирующего влияния на данный процесс в связи с тем, что они находятся, в основном, на обеспечении родителей;
- проявляет заботу о своем собственном благополучии незначительная часть студентов;
- по-прежнему респонденты отмечают высокий уровень их профессиональной подготовки в вузе: соответственно увеличилось количество студентов, желающих работать по профессии после окончания учебы;
- среди факторов, которые будут способствовать их профессиональной карьере, респонденты выделяют трудолюбие, предприимчивость и находчивость, качественное образование;
- только половина респондентов характеризует свое отношение к существующей социальной реальности как позитивное;
- из актуальных проблем респонденты выделяют здоровье, отсутствие достойной работы, личную неустроенность;
- респонденты подтверждают свою приверженность традиционным общечеловеческим ценностям, выступающим основой благоприятного социального самочувствия населения;
- в условиях неопределенности и глобальных вызовов в молодежной среде актуализируется проблема неуверенности в завтрашнем дне, снижается уровень психологической и социальной устойчивости.

Заключение

Современный личностно-ориентированный образовательный процесс не только вооружает человека знаниями, умениями, навыками, но и помогает ему в решении его жизненных, личных, проблем [11]. Результаты нашего исследования, представленные выше, позволяют определить особенности и современные тенденции развития процесса самоопределения современных студентов. Выводы исследования обуславливают рекомендации, общезначимые для образовательного процесса. Это, прежде всего, актуализация реализуемых сегодня основных принципов образовательного процесса:

- приоритет индивидуальности, самооценности обучающегося как активного носителя субъектного опыта;
- ведущими мотивами образования, его ценностью становятся саморазвитие и самореализация всех субъектов обучения [12];

– применение субъектного опыта (опыт жизнедеятельности и самореализации, приобретенный ранее в ходе общения, деятельности, познания, наблюдения и т. д.) каждого обучающегося [13].

Исходя из этого, считаем необходимым:

- создание условий для активизации профессионально-самоопределения студентов, повышения степени самооценки себя как специалиста определенной профессии;
- развитие культуры образовательной деятельности и мотивации непрерывного образования с целью постоянного самосовершенствования личности [14];
- обеспечение интеграции при полноценном использовании потенциала социальных институтов общества [15];
- организация активной деятельности каждого индивида как субъекта решения собственных проблем и участия в жизнедеятельности общества.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Базарова Т. С. Профессионально-личностное развитие социального работника : моногр. Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2020. 152 с.
2. Жукова М. В. Социально-демографические характеристики молодежи Алтайского края и условия ее социального формирования // Актуальные проблемы научного знания в XXI веке : материалы Девятой (заоч.) межрегион. науч.-практ. конф. (Рубцовск, 27 мая 2015 г.). Барнаул : Изд-во Алт. гос. ун-та, 2015. С. 202—207.
3. Власенко А. С. Некоторые вопросы воспитания студенчества на современном этапе : моногр. М. : Наука, 2021. 254 с.
4. Ожегов С. И. Словарь русского языка. М. : Советская энциклопедия, 1990. 922 с.
5. Машуков В. И., Жукова М. В. Социальное самочувствие молодежи как индикатор общественной безопасности // Вестник Евразийской науки. 2018 Т. 10. № 2. URL: <https://esj.today/PDF/67ECVN218.pdf> (дата обращения: 17.03.2023).
6. Божович Л. И. Проблемы формирования личности : избр. психол. тр. / под ред. Д. И. Фельштейна. М., 1995. 349 с.
7. Базарова Т. С. Социально-педагогические особенности современного студенчества // Вестник Бурятского государственного университета. 2017. № 4. С. 105—109. DOI: 10.18101/1994-0866-2017-4-105-109.
8. Hagerty M. R. Rising happiness in nations 1946–2004: A reply to Easterlin // Social Indicators Research. 2006. Vol. 79. Iss. 3. Pp. 421—436. DOI: 10.1007/s11205-005-5074-x.
9. Русалинова А. А. Социальное самочувствие человека как социально-психологический феномен : моногр. СПб. : Астерион, 2013. 245 с.
10. Базарова Т. С., Фомицкая Г. Н. Влияние Интернета на социализацию студенческой молодежи // Ученые записки Забайкальского государственного университета. 2021. Т. 16. № 4. С. 6—10. DOI: 10.21209/2658-7114-2021-16-4-6-10.
11. Бондаревская Е. В., Кульневич С. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания : моногр. М., 1999. 558 с.
12. Мухаметзянова Г. В., Мухаметзянова Ф. Ш. Подготовка специалиста социальной сферы: региональный аспект : моногр. Казань : Изд-во Каз. ун-та, 2004. 284 с.
13. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения : моногр. Ростов-н/Д., 1996. 509 с.
14. Григорьев С. И. Гусликова Л. Г. Социальное образование в России // Ученые записки Забайкальского государственного гуманитарно-педагогического университета им. Н. Г. Чернышевского. 2012. № 4(45). С. 71—77.
15. Бочарова В. Г., Клименко Н. Ю. Непрерывное социально-педагогическое образование в системе профессиональной подготовки специалистов : учеб.-метод. пособие. М., 2002. 170 с.

REFERENCES

1. Bazarova T. S. Professional and personal development of a social worker. Monograph. Ulan-Ude, Buryat State University publ., 2020. 152 p. (In Russ.)
2. Zhukova M. V. Socio-demographic characteristics of youth of the Altai Territory and the conditions for its social formation. *Aktual'nye problemy nauchnogo znaniya v XXI veke = Actual problems of scientific knowledge in the XXI century. Proceedings of the Ninth Interregional (correspondence) scientific and practical conference (Rubtsovsk, May 27, 2015)*. Barnaul, Altai State University publ., 2015:202—207. (In Russ.)
3. Vlasenko A. S. Some issues of raising students at the modern stage. Monograph. Moscow, Nauka, 2021. 254 p. (In Russ.)
4. Ozhegov S. I. Dictionary of the Russian language. Moscow, Sovetskaya entsiklopediya, 1990. 922 p. (In Russ.)
5. Mashukov V. I., Zhukova M. V. The social mood of youth as an indicator of public safety. *Vestnik Evraziiskoi nauki = The Eurasian Scientific Journal*. 2018;10(2). (In Russ.) URL: <https://esj.today/PDF/67ECVN218.pdf> (accessed: 17.03.2023).
6. Bozhovich L. I. Social well-being of young people as an indicator of public safety. Selected psychological works, D. I. Fel'shtein (ed.). Moscow, 1995. 349 p. (In Russ.)
7. Bazarova T. S. Socio-pedagogical features of modern studentship. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo niversiteta*. 2017;4:105—109. (In Russ.) DOI: 10.18101/1994-0866-2017-4-105-109.

8. Hagerty M. R. Rising happiness in nations 1946–2004: A reply to Easterlin. *Social Indicators Research*. 2006;79(3):421–436. DOI: 10.1007/s11205-005-5074-x.
9. Rusalina A. A. Social well-being of a person as a socio-psychological phenomenon. Monograph. Saint Petersburg, Asteroion, 2013. 245 p. (In Russ.)
10. Bazarova T. S., Fomitskaya G. N. The influence of the Internet on the socialization of students. *Uchenye zapiski Zabaikal'skogo gosudarstvennogo universiteta = Scholarly Notes of Transbaikal State University*. 2021;16(4):6–10. (In Russ.) DOI: 10.21209/2658-7114-2021-16-4-6-10.
11. Bondarevskaya E. V., Kul'nevich S. V. Pedagogy: Personality in humanistic theories and systems of upbringing. Monograph. Moscow, 1999. 558 p. (In Russ.)
12. Mukhametzyanova G. V., Mukhametzyanova F. Sh. Training of a social specialist: regional aspect. Monograph. Kazan, Kazan University publ., 2004. 284 p. (In Russ.)
13. Klimov E. A. Psychology of professional self-determination. Monograph. Rostov-on-Don, 1996. 509 p. (In Russ.)
14. Grigor'ev S. I., Guslyakova L. G. Social education in Russia. *Uchenye zapiski Zabaikal'skogo gosudarstvennogo gumanitar-no-pedagogicheskogo universiteta im. N. G. Chernyshevskogo*. 2012;4(45):71–77. (In Russ.)
15. Bocharova V. G., Klimenko N. Yu. Continuing social and pedagogical education in the professional training system. Training manual. Moscow, 2002. 170 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 15.05.2023; одобрена после рецензирования 19.05.2023; принята к публикации 24.05.2023.
The article was submitted 15.05.2023; approved after reviewing 19.05.2023; accepted for publication 24.05.2023.

Научная статья

УДК 376.24

DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.677

Victoria Olegovna Kryuchkova

Master's student of the Faculty of Physical Culture, specialty of training 49.04.01 — Physical culture, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University
Tula, Russian Federation
viktoriakruckova99@mail.ru

Marina Viktorovna Kulikova

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University
Tula, Russian Federation
mv_kulikova2010@mail.ru

Виктория Олеговна Крючкова

магистрант факультета физической культуры, направление подготовки 49.04.01 — Физическая культура, Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого
Тула, Российская Федерация
viktoriakruckova99@mail.ru

Марина Викторовна Куликова

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого
Тула, Российская Федерация
mv_kulikova2010@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ПАЦИЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

5.8.6 — Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Аннотация. В статье раскрываются основные аспекты кинезитерапии как одного из современных направлений в профилактике и реабилитации заболеваний костно-мышечной системы. Подобранные специалистами с учетом специфики заболевания физические упражнения, применение специального оборудования позволяет создать естественные условия для движений мышц, связок и суставов, снизить напряжение при движении и увеличить амплитуду вращения. Однако, кинезитерапия, как комплексный метод работы с пациентами с заболеваниями костно-мышечной системы, направлена не только на реабилитацию пациентов, восстановление и компенсацию утраченных у них двигательных функций, но и на повышение качества их жизни.

В рамках исследования качество жизни пациентов рассматривалось в двух основных аспектах — физического и психологического компонентов. Применение общепринятого в международной практике опросника *The Short Form-36*,

русскоязычная версия которого была разработана Межнациональным центром исследования качества жизни, позволило выявить различные аспекты качества жизни людей с заболеваниями костно-мышечной системы: физическое и социальное функционирование, интенсивность боли, жизненная активность, эмоциональное состояние и психическое здоровье пациента.

Результаты исследования подтверждают эффективность кинезитерапии в работе с пациентами с заболеваниями костно-мышечной системы, которое выразилось, в первую очередь, в снижении болевых ощущений, в улучшении их физического и эмоционального состояния, повышении возможности выполнения ими физических нагрузок в повседневной жизнедеятельности. В результате экспериментальной деятельности было расширено представление о возможностях физических упражнений в реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного