

# Самооценка состояния здоровья и интересы студенток высших учебных заведений относительно занятий по физическому воспитанию

Базылюк Т.А.

*Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта*

## Анотации:

Цель работы состояла в выявлении приоритетов к конкретным средствам физической культуры студенток. В исследовании принимали участие 50 студенток 18-19. Проведено анкетирование для выявления самооценки состояния здоровья студенток и их предпочтений относительно занятий различными видами физических упражнений. Выявлено, что 10% студенток оценивают состояние своего здоровья как отличное, 48% считают хорошим состояние своего здоровья; 20% имеют оптимальный уровень двигательной активности. Установлено, что студентки хотят посещать занятия, которые наряду с развитием физических качеств влияют на психофизиологические и когнитивные способности. Выявлено, что в тройку лидирующих средств физического воспитания входят спортивные игры, плавание и занятия на воде с использованием современных технологий.

**Базылюк Т.А. Самооцінка стану здоров'я та інтереси студенток вищих навчальних закладів відносно занять з фізичного виховання.** Мета роботи полягала у виявленні пріоритетів до конкретних засобам фізичної культури студенток. У дослідженні брали участь 50 студенток 18-19 років. Проведено анкетування для виявлення самооцінки стану здоров'я студенток і їх переваг щодо занять різними видами фізичних вправ. Виявлено, що 10% студенток оцінюють стан свого здоров'я як відмінне, 48% опитаних вважають добрим стан свого здоров'я; 20% мають оптимальний рівень рухової активності. Встановлено, що студентки хочуть відвідувати заняття, які поряд з розвитком фізичних якостей впливають на психофізіологічні і когнітивні здібності. Виявлено, що в трійку лідируючих засобів фізичного виховання входять спортивні ігри, плавання і заняття на воді з використанням сучасних технологій.

**Bazylyuk T.A. Self-evaluation of health and interests of students of higher education institutions on course physical education.** The purpose of this study was to identify priorities to specific assets of physical education students. The study involved 50 students aged 18-19 years. Conducted surveys to identify self-reported health of students and their preferences for different types of training exercise. Revealed that 10% of students assessed their health as excellent, 48% is considered good state of health, and 20% have an optimum level of physical activity. Found that students want to attend classes, which, along with the development of physical qualities affect the physiological and cognitive abilities. It was revealed that the top three of physical education include sports, swimming and water activities with the use of modern technology.

## Ключевые слова:

*студент, здоровье, аквафитнес, упражнение, оценка, анкетирование, игры, плавание.*

*студент, здоров'я, аквафитнес, вправа, оцінка, анкетування, ігри, плавання.*

*student, health, aqua, exercise, evaluation, survey, games, swimming.*

## Введение.

Здоровье женщины в современных условиях существования общества требует к себе особого внимания [8, 11, 12]. В укреплении здоровья женщин, предупреждении преждевременного старения и сохранения высокой работоспособности большая роль принадлежит разнообразным средствам физической культуры.

Современные исследования свидетельствуют о низком уровне показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности женщин, в том числе студенток высших учебных заведений. В связи с этим назрела острая необходимость поиска новых форм, средств и методов организации учебно-тренировочных занятий, усиления мотивации женского контингента к занятиям физической культурой и спортом [2, 3, 4, 6, 7, 10].

Немаловажным в рассматриваемой проблеме является и то, что реальная ситуация, которая сложилась в нашей стране со здоровьем студенческой молодежи в целом и, особенно, студенток, порождает практическую потребность в поиске эффективных способов оздоровительной физической культуры [1, 5, 9]. На фоне усиливающейся гипокинезии и гиподинамии растет число студенток с разными заболеваниями. Для них весьма актуальной является задача реабилитации здоровья, физической и социально-психологической адаптации к нагрузкам, совершенствование физических кондиций, успешности обучения [1, 2, 11, 12].

Кроме того, система средств, используемых для коррекции физической подготовленности студенток, часто не привлекает молодежь, носит характер обязательных мероприятий, а не привлекательности занятий, которые обеспечивали бы не только физическое развитие, но и эмоциональное расслабление [2, 3, 9].

Работа выполнялась согласно «Сводному плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг.» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 2.1.9 «Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса в отдельных группах видов спорта» (№ государственной регистрации 0108U010862), по теме 2.4.1.4.3 «Психологические, педагогические и медико-биологические средства восстановления работоспособности в спортивных играх» (№ государственной регистрации 0106U011989), а также по теме Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины на 2011-2016 гг. 91 «Теоретико-методические основы индивидуализации в физическом воспитании и спорте» (№ государственной регистрации 0112U002001) и по бюджетной теме 3-13 Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины на 2013-2014 гг. «Теоретико-методические основы применения информационных, педагогических и медико-биологических технологий для формирования здорового способа жизни».

## Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – выявить приоритеты к конкретным средствам физической культуры студенток.

Для оценки и анализа мотивации и приоритетов к конкретным средствам физической культуры студентов Донецкого национального университета филологического факультета и к занятиям по физической культуре нами был использован метод анкетирования. Для этого нами были разработаны две анкеты для выявления самооценки состояния здоровья студенток и их предпочтений относительно занятий различными видами физических упражнений.

В исследовании принимали участие 50 студенток 18-19 лет Донецкого национального университета.

#### **Результаты исследования.**

Статистическая обработка полученных в результате анкетирования данных свидетельствует о том, что только 10% студенток ВУЗов оценивают состояние своего здоровья как «отличное», и это несмотря на то, что 48% опрошенных считают «хорошим» состояние своего здоровья. Часть студенток с оценкой своего здоровья на уровне «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» является все-таки значительной и составляет 30 и 6% соответственно (рис. 1).

Следует обратить внимание и на то, что лишь пятая часть студенток (20%) имеют оптимальный для своей возрастной группы населения уровень двигательной активности. Для 66% молодых женщин этот показатель составляет 2-3 и 4-5 часов в неделю, что удовлетворяет только половину потребности в движении. То есть, для большинства студенток характерен низкий уровень двигательной активности.

Из форм отдыха студентки предпочитают прогулки, сон, далее следует просмотр телепередач, чтение и на последнем месте – занятия спортом.

И это несмотря на то, что 68% девушек-студенток посещают занятия по физическому воспитанию с целью укрепления здоровья и для улучшения физического состояния, то есть для основной части опрошенных именно занятия по физическому воспитанию являются главным, а возможно и единственным средством оптимизации двигательного режима; 46% девушек хотели бы посещать занятия по физическому воспитанию 2-3 раза в неделю, а 24% – даже ежедневно.

Кроме этого, следует обратить внимание, что 64% девушек хотели бы самостоятельно выбирать учебный материал на занятиях по физическому воспитанию, что считается нормальным в большинстве стран мира (рис. 2).

Современные студентки на занятиях по физическому воспитанию хотят не только получать обычные традиционные умения и навыки, но и хотят посещать занятия, которые имеют развивающий и обучающий характер (42%) или наряду с развитием физических качеств влияют на психофизиологические и когнитивные способности (40%). Анализ соотношения ответов на вопрос «Почему Вам не нравятся занятия по физическому воспитанию?» более полно раскрывает причину низкой посещаемости занятий студентками этой дисциплины, что уже было отмечено нами ранее. Только 22% респонденток отметили, что им нравятся занятия по физическому воспитанию. Соответственно

оставшиеся 78% опрошиваемых неудовлетворены не только состоянием спортивной базы, но и отсутствием разнообразия содержания занятий (26%). Из этого можно сделать вывод, что однотипность содержания и структуры занятий по физическому воспитанию в ВУЗе снижает интерес студенток к занятиям.

В то же время для того, чтобы вернуть студенток к полноценным интересным занятиям физическими упражнениями, недостаточно только выяснить причины отсутствия интереса к ним. Необходимо также выяснить предпочтения современных студенток к существующим средствам физического воспитания как традиционным, так и инновационным. На рисунке 2 мы видим, что в тройку лидирующих средств физического воспитания, которыми бы хотели заниматься студентки входят – спортивные игры, плавание и занятия на воде с использованием современных технологий. Именно этот факт и послужил основанием для разработки нами авторской программы по физическому воспитанию студенток с использованием аквафитнеса с техническими устройствами.

Кроме того, 58% респонденток, как видно на рис. 10 и на рисунке 11, считают, что именно занятия на воде с использованием современных инновационных технологий, в том числе и аквафитнеса с использованием игр, являются наиболее эффективным средством устранения недостатков фигуры, а также ее коррекции.

Особого внимания заслуживает и тот факт, что более половины студенток отметили в анкетах именно аквафитнес как ведущее средство улучшения своего здоровья.

Следует также обратить внимание и на тот факт, что от занятий на воде студентки ожидают эмоциональности (52%), увеличения энергозатрат от выполнения физических упражнений (30%) на фоне уменьшения нагрузки на опорно-двигательный аппарат (34%).

От занятий на воде с использованием современных технологий студентки ожидают также улучшения физических качеств, психофизиологических и когнитивных способностей, наряду с заинтересованностью и эмоциональностью, чего им не хватает на занятиях по физическому воспитанию с использованием традиционных средств и методов обучения.

Некоторые студентки имеют хронические заболевания, далеко не все студентки восстанавливаются за выходные. Однако, большинство девушек отдает предпочтение занятиям на воде, считает их интересными и увлекательными.

#### **Выводы.**

1. Установлено, что самооценка состояния здоровья, режим двигательной активности, формы отдыха студенток являются не адекватными для людей данной возрастной группы. Выявлено, что 10% студенток ВУЗов оценивают состояние своего здоровья как «отличное», 48% опрошенных считают «хорошим» состояние своего здоровья, часть студенток с оценкой своего здоровья на уровне «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» составляет 30 и 6% соответственно; некоторые студентки имеют хронические

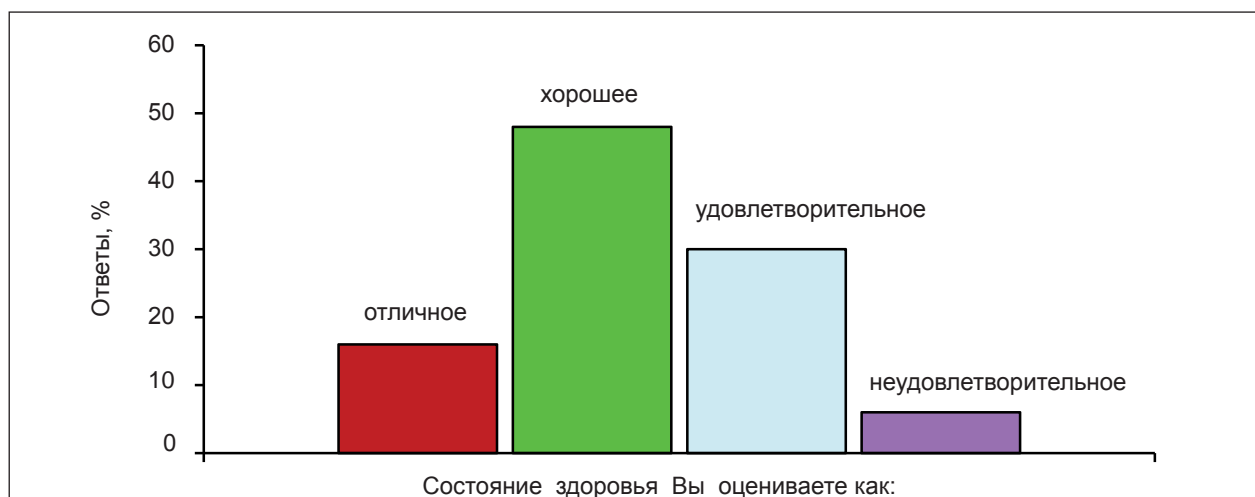


Рис. 1. Самооценка состояния здоровья студентками (n=50)

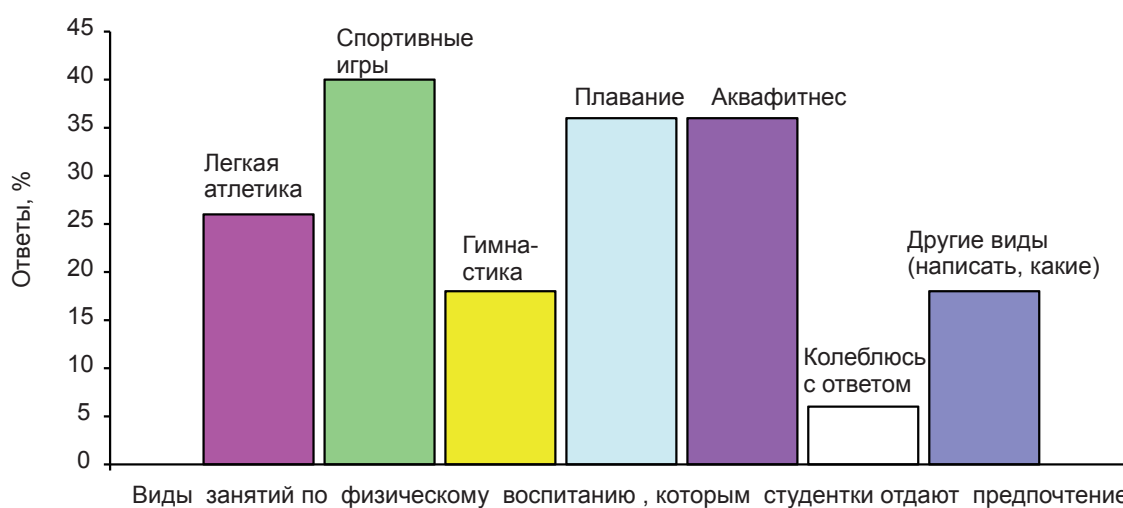


Рис. 2. Виды занятий по физическому воспитанию, которым студентки отдают предпочтение

заболевания, далеко не все студентки восстанавливаются за выходные. Показано, что пятая часть студентов (20%) имеют оптимальный для своей возрастной группы населения уровень двигательной активности. Из форм отдыха студентки предпочитают прогулки, сон, далее следует просмотр телепередач, чтение и на последнем месте – занятия спортом.

2. Показано, что для основной части опрошенных (68%) именно занятия по физическому воспитанию являются главным, а возможно и единственным средством оптимизации двигательного режима, и 64% девушек хотели бы самостоятельно выбирать учебный материал на занятиях по физическому воспитанию, что считается нормальным в большинстве стран мира.

3. Установлено, что современные студентки на занятиях по физическому воспитанию хотят не только получать обычные традиционные умения и навыки, но и хотят посещать занятия, которые имеют развивающий и обучающий характер (42%), или наряду с развитием физических качеств влияют на психофизиологические и когнитивные способности (40%); одно-

типность содержания и структуры занятий по физическому воспитанию в ВУЗе снижает интерес студенток к занятиям.

4. Выявлено, что в тройку лидирующих средств физического воспитания, которыми бы хотели заниматься студентки, входят спортивные игры, плавание и занятия на воде с использованием современных технологий; 58% респонденток считают, что именно занятия на воде с использованием современных инновационных технологий, в том числе и аквафитнеса с использованием игр, являются наиболее эффективным средством устранения недостатков фигуры, а также ее коррекции и улучшения своего здоровья.

В перспективе дальнейших исследований предполагается разработка и внедрение инновационных методов обучения на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗе, что является необходимым условием мотивации студенток к занятиям физическими упражнениями с целью улучшения не только посещаемости занятий, но и уровня их здоровья и воспитания приоритета здорового образа жизни.

**Литература:**

1. Базылюк Т.А. Изменение системы взглядов на содержание подготовки специалиста в физкультурном образовании / Т.А. Базылюк // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. С.С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – №11. – С.98 – 100.
2. Барыбина Л. Н. Применение индивидуального подхода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности / Л.Н. Барыбина, С.А. Семашко, Е.В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов / Научный журнал. – Харьков: ХООНОКУ – ХГАДИ, 2012. – № 5. – С. 9-13.
3. Гринь Л.В. Исследование путей совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию и спортивной тренировки с учетом требований профессионально-прикладной подготовки студентов университета / Л.В. Гринь // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), 2004. -№ 5. – 100 с. – С. 63-67.
4. Ермаков С.С. Педагогические условия обеспечения занятий со студентами с ослабленным здоровьем / С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПІ). – Харьков, 2003. – N 1. – С. 66-71.
5. Ермаков С.С. Психологические тесты в сети интернет и перспективы их применения в спортивной практике / С.С. Ермаков. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. проф. Ермакова С.С. — 2004. — N 3. — С. 8-24.
6. Козина Ж.Л. Гармоничное сочетание интеллектуального и физического развития как необходимое условие укрепления здоровья студентов и подготовки квалифицированных специалистов / Ж.Л.Козина, В.С.Ашанин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ). – 2007. – №1. – С. 152–156.
7. Козина Ж.Л. Методологические основы определения индивидуальных особенностей волейболисток на этапе специализированной базовой подготовки / Ж.Л. Козина, С.С. Ермаков, А.О. Погорелова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ). – 2012. – №3. – С. 53–60.
8. Козина Ж.Л. Особенности структуры психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов разных спортивных специализаций / Ж.Л. Козина, Л.Н. Барыбина, Л.В. Гринь // Физическое воспитание студентов: научный журнал под ред. С.С. Ермакова – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), 2010. – №5. – С.30-35.
9. Козина Ж.Л. Результаты применения специальной методики подготовки студентов-баскетболистов гуманитарных вузов / Ж.Л.Козина, В.А.Воробьева // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. С.С.Єрмакова – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 2. – С. 47-53.
10. Козина Ж.Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография. Lambert Academic Publishing Russia – 2011. – 532с.
11. Показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния польских студентов / Прусик Кристоф, Прусик Екатерина, Ермаков С.С., Козина Ж.Л. // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту//науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012.- № 12.- С. 112-123.
12. Особенности физического развития, физической подготовленности и функционального состояния юношей и девушек – студентов польских высших учебных заведений / Прусик Кристоф, Прусик Екатерина, Козина Ж.Л., Ермаков С.С. // Физическое воспитание студентов // научный журнал. – Харьков: ХОВНОКУ- ХГАДИ, 2013. – №1. – С. 54-62.

**Информация об авторе:**

**Базылюк Татьяна Антоновна:** Zhanneta.kozina@gmail.com; Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта; ул. Байдукова, 80, г.Донецк, 83048, Украина.

**Цитируйте эту статью как:** Базылюк Т.А. Самооценка состояния здоровья и интересы студентов высших учебных заведений относительно занятий по физическому воспитанию // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 7 – С. 3-6. doi:10.6084/m9.figshare.735943

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/archive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 03.06.2013 г.  
Опубликовано: 30.07.2013 г.

**References:**

1. Bazyliuk T.A. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2007, vol.11, pp. 98 – 100.
2. Barybina L. N., Semashko S.A., Krivencova E.V. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2012, vol. 5, pp. 9-13.
3. Grin' L.V. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskih special'nostej* [Physical Education of the Students of Creative Profession], 2004, vol. 5, pp. 63-67.
4. Iermakov S.S. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskih special'nostej* [Physical Education of the Students of Creative Profession], 2003, vol.1, pp. 66-71.
5. Iermakov S.S. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskih special'nostej* [Physical Education of the Students of Creative Profession], 2004, vol.3, pp. 8-24.
6. Kozina Zh.L., Ashanin V.S. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskih special'nostej* [Physical Education of the Students of Creative Profession], 2007, vol.1, pp. 152–156.
7. Kozina Zh.L., Iermakov S.S., Pogorelova A.O. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskih special'nostej* [Physical Education of the Students of Creative Profession], 2012, vol.3, pp. 53–60.
8. Kozina Zh.L., Barybina L.N., Grin' L.V. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2010, vol.5, pp. 30-35.
9. Kozina Zh.L. Vorob'eva V.A. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2007, vol. 2, pp. 47-53.
10. Kozina Zh.L. *Sistema individualizacii podgotovki sportsmenov v igrovyykh vidakh sporta*. [Customize system of training athletes in team sports], Lambert Academic Publishing Russia, 2011, 532 p.
11. Prusik Kristof, Prusik Ekaterina, Iermakov S.S., Kozina Zh.L. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2012, vol. 12, pp. 112-123.
12. Prusik Kristof, Prusik Ekaterina, Kozina Zh.L., Iermakov S.S. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2013, vol.1, pp. 54-62.

**Information about the author:**

**Bazylyuk T.A.:** Zhanneta.kozina @ gmail.com; Donetsk State Institute of Health, Physical Education and Sport; Baidukov str., 80, Donetsk, 83048, Ukraine.

**Cite this article as:** Bazylyuk T.A. Self-evaluation of health and interests of students of higher education institutions on course physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.7, pp. 3-6. doi:10.6084/m9.figshare.735943

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/archive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 03.06.2013  
Published: 30.07.2013