Вестник Томского государственного университета. 2019. № 439. С. 173–177. DOI: 10.17223/15617793/439/24

ПЕДАГОГИКА

УДК 159.923.2:796.015.68-057.875:378.4(476.2)

Е.В. Осипенко

САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТАМИ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ»

Представлена характеристика сформированности ценностного отношения студентов к физическому здоровью. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости принятия обоснованных управленческих решений по коррекции образовательного процесса физкультурно-спортивной деятельности вуза.

Ключевые слова: физическое здоровье; физические упражнения; самооценка; студенты; физическая активность; физическая работоспособность; функциональное состояние; самоконтроль.

Одна из важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием, – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся [1].

Известно, что специфика современного учебного процесса накладывает отпечаток на продолжительность учебного дня, активное развитие информационной среды, функциональное состояние и адаптивность студентов, характер эмоционального фона и др.

В этой связи актуальным для современных образовательных учреждений является создание комфортной, здоровой образовательной среды для студентов путем внедрения научно-эффективных технологий, способствующих адаптации и созданию педагогических условий для саморазвития и творческой реализации личности.

Культура здоровья личности предполагает потребность и способность человека сохранять свое физическое, психическое и социальное здоровье.

На физическом уровне сущность здоровья рассматривается как динамическое равновесие работы всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние окружающей среды. Различные виды органических нарушений в организме приводят к изменениям психики, личностного статуса и социального поведения человека. Чем тяжелее заболевание, тем сильнее оно влияет на состояние психического и социального здоровья. В связи с этим приоритетными являются вопросы своевременного мониторинга и коррекции каких-либо отклонений в морфо-функциональном развитии студенческой молодежи от нормы.

На наш взгляд, самооценка физического здоровья выявляет меру благополучия в функционировании организма. При этом определяющую роль, как правило, в укреплении и сохранении своего здоровья, играет сам человек. В то же время эффективность самооценки здоровья непосредственно зависит от знания самого себя.

Следует особо отметить роль физической культуры и спорта в профессиональной подготовке специалистов различных направлений, что напрямую связано с постоянной необходимостью переносить разнообразные физические нагрузки в повседневной жизни.

Цель исследования – изучение самооценки физического здоровья студенческой молодежи учреждения высшего образования.

Методы и организация исследования. Социологическое исследование студентов проходило в 2017 г. на базе образовательного учреждения «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» с применением метода анкетирования. Анкета включала в себя 15 вопросов, на каждый вопрос предлагалось три варианта ответов. Всего было проанкетировано 1 047 студентов 1–5-х курсов основного и подготовительного медицинского отделений (юноши, девушки), в том числе: факультета физической культуры (157 чел. – 15,0%), экономического (215 чел. – 20,5%), физики и информационных технологий (55 чел. – 5,3%), исторического (111 чел. – 10,6%), математики и технологий программирования (68 чел. – 6,5%), биологического (55 чел. – 5,3%), психологии и педагогики (49 чел. – 4,7%), филологического (76 чел. – 7,3%), юридического факультета (214 чел. – 20,4%), факультета иностранных языков (47 чел. – 4,5%).

Из общей выборки количество человек 1-го курса составило 283 (27,0%), 2-го курса – 302 (28,8%), 3-го курса – 240 (22,9%), 4-го курса – 137 (13,1%), 5-го курса – 85 (8,1%). Следует отметить, что большинство специальностей уже переведено на 4-летний срок обучения, однако есть некоторые факультеты, которые в период проведения исследований еще имели 5-летний срок обучения.

В наших исследованиях лица мужского пола составили 365 чел. (34,9%), женского – 682 (65,1%). В состав группы лиц до 20 лет вошло 727 студентов (69,4%), а в группу 20–25 лет – 320 чел. (30,6%).

Результаты исследования и их обсуждение. Так, на первый вопрос «Оцените состояние своего здоровья в текущем году» 383 респондента (172 ♂ и 211 ♀ – 36,6%) посчитали его отличным, 612 (177 ♂ и 435 ♀ – 58,5%) – удовлетворительным, а 52 (16 ♀ и 36 ♀ – 5,0%) – плохим.

Из представленных выше данных видно, что большинство студентов считают свое здоровье удовлетворительным, это может быть связано с разными причинами. Одна из них – обострение простудных заболеваний в период анкетирования – зимне-весенний и др.

В то же время анализ полученных результатов по факультетам, курсам и гендерным различиям не позволил выявить каких-либо тенденций оценки студентами собственного физического здоровья. Ниже в таблице сопряжения представлены сведения по оценке собственного здоровья студентами по факультетам и полу.

На вопрос «Как изменилось Ваше здоровье по отношению к прошлому году?» 206 респондентов (103 ♂ и 103 ♀ – 19,7%) указали, что улучшилось, 708 (231 ♂ и 477 ♀ – 67,6%) – е изменилось, а 133 (31 ♂ и 102 ♀ – 12,7%) – ухудшилось.

Таблица 1

Ответы студентов УО «ГГУ имени Ф. Скорины» в 2017 г. на вопрос «Оцените состояние своего здоровья в текущем году»

Варианты ответов на вопрос	Факультет	Пол		Всего
		мужской	женский	
Отличное	Физической культуры	67	18	85
	Экономический	24	51	75
	Физики и информационных технологий	15	3	18
	Исторический	11	18	29
	Иностранных языков	1	16	17
	Математики и технологий программирования	12	8	20
	Биологический	6	12	18
	Психологии и педагогики	1	6	7
	Филологический	0	22	22
	Юридический	35	57	92
	Всего	**172**	**211**	**383**
Удовлетвори-тельное	Физической культуры	42	28	70
	Экономический	17	105	122
	Физики и информационных технологий	22	12	34
	Исторический	23	53	76
	Иностранных языков	3	24	27
	Математики и технологий программирования	27	18	45
	Биологический	11	25	36
	Психологии и педагогики	5	32	37
	Филологический	3	51	54
	Юридический	24	87	111
	Всего	**177**	**435**	**612**
Плохое	Физической культуры	0	2	2
	Экономический	5	13	18
	Физики и информационных технологий	1	2	3
	Исторический	2	4	6
	Иностранных языков	0	3	3
	Математики и технологий программирования	2	1	3
	Биологический	0	1	1
	Психологии и педагогики	1	4	5
	Юридический	5	6	11
	Всего	**16**	**36**	**52**

Известно, что двигательная активность – это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение физической формы и здоровья студенческой молодежи. В настоящее время наступила эра деловых и энергичных людей, занятия спортом для которых являются частью имиджа.

Оценивая уровень двигательной активности, отметим, что 244 респондента (129 ♂ и 115 ♀ – 23,3%) оценили свой уровень как высокий, 717 (209 ♂ и 508 ♀ – 68,5%) – умеренный, а 86 (27 ♂ и 59 ♀ – 8,2%) – как крайне низкий. Детальное изучение показателей позволило выявить, что к старшим курсам у респондентов отмечается снижение двигательной активности (табл. 2).

Таблица 2

Самооценка уровня физической активности студентами УО «ГГУ имени Ф. Скорины» в 2017 г.

Факультет	Курс					Всего
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Физической культуры	68	44	26	19	0	157
Экономический	0	33	91	82	9	215
Физики и информационных технологий	30	17	8	0	0	55
Исторический	41	32	38	0	0	111
Иностранных языков	47	0	0	0	0	47
Математики и технологий программирования	50	18	0	0	0	68
Биологический	23	32	0	0	0	55
Психологии и педагогики	2	47	0	0	0	49
Филологический	22	27	27	0	0	76
Юридический	0	52	50	36	76	214
Всего	**283**	**302**	**240**	**137**	**85**	**1047**

Анализ ответов респондентов по поводу уровня физических нагрузок на занятиях физическим воспитанием позволяет констатировать, что 82 респондента (24 ♂ и 58 ♀ – 7,8%) считают его слишком высоким, 897 (309 ♂ и 588 ♀ – 85,7%) – достаточным и 68 (32 ♂ и 36 ♀ – 6,5%) – низким.

На вопрос «Испытываете ли Вы быструю утомляемость при любых физических нагрузках?» 358 респондентов (159 ♂ и 199 ♀ – 34,2%) ответили «нет», 582 (181 ♂ и 401 ♀ – 55,6%) – «изредка», 104 (23 ♂ и 81 ♀ – 9,9%) – «да», 3 (2 ♂ и 1 ♀ – 0,3%) – «всегда».

Детальный анализ показал, что не испытывают утомляемости при любых физических нагрузках: на 1-м курсе – 92 респондента, на 2-м курсе – 107, на 3-м курсе – 71, на 4-м курсе – 66, на 5-м курсе – 22 чел. Изредка испытывают утомляемость при физических нагрузках: на 1-м курсе – 165 респондентов, на 2-м курсе – 159, на 3-м курсе – 142, на 4-м курсе – 62, на 5-м курсе – 54 чел. Ответили согласием на наличие утомления при любых физических нагрузках – на 1-м курсе – 26 респондентов, на 2-м курсе – 34, на 3-м курсе – 26, на 4-м курсе – 9, на 5-м курсе – 9 респондентов. Всегда испытывают утомление 2 респондента, обучающихся на 2-м курсе и 1 респондент – на 3-м курсе.

Оценивая степень уверенности в своих физических возможностях при регулярных занятиях физическими упражнениями 339 респондентов (180 ♂ и 159 ♀ – 32,4%) указали, что уверены в выполнении интенсивных упражнений и действиях соревновательного характера, 480 (140 ♂ и 340 ♀ – 45,8%) – недостаточно уверены, 228 (45 ♂ и 183 ♀ – 21,8%) – не уверены.

Вероятно, в каждом конкретном случае сочетание учебы с занятиями физическим воспитанием и в спортивных секциях должно иметь оптимальное соотношение, которое зависит как от состояния здоровья, индивидуальных качеств и способностей человека, так и от условий учебного труда, быта и наличия спортивных баз.

В табл. 3 приведены ответы респондентов на вопросы, касающиеся субъективной оценки неприятных ощущений со стороны функционального состояния организма и общего самочувствия в покое и при выполнении физических нагрузок. Так, на неприятные ощущения в покое, боли в области сердца, головокружение, обмороки жалуются лишь 3,3–5,2% респондентов, на их проявление время от времени – 34,1–36,3%, а 58,5–62,6% не имеют жалоб.

В то же время анализ полученных результатов по наличию у студентов признаков внутреннего дискомфорта при выполнении ими физических нагрузок выявил схожие ответы. Так, на частые головные боли и боли в области сердца ссылаются 3,7–4,0% респондентов; 27,0–27,4% отмечают их наличие время от времени; около 69% опрашиваемых ничего не беспокоит.

Анализ состояния опорно-двигательной системы показал, что 100 респондентов (26 ♂ и 74 ♀ – 9,6%) беспокоят боли в позвоночнике (суставах) в покое или после физических упражнений, 410 (125 ♂ и 285 ♀ – 39,2%) зафиксировали их проявление изредка, а 537 (214 ♂ и 323♀ – 51,3%) ничего не беспокоит.

Современный образ жизни студенческой молодежи влияет на их здоровье непосредственно, а условия жизни – опосредованно. Анализ данных по режиму учебной деятельности и отдыха показал, что лишь 264 респондента (95 ♂ и 169 ♀ – 25,2%) удовлетворены длительностью и качеством сна, в то время как 571 (198 ♂ и 373 ♀ – 54,5%) – не всегда довольны сном, а 212 (72 ♂ и 140 ♀ – 20,2%) указали на постоянный недосып.

Определенный интерес вызывает вопросы закаливания и ведения дневника самоконтроля. Так, на вопрос «Занимаетесь ли Вы элементарным закаливанием (холодный душ, обтирание)?» 70 респондентов (36 ♂ и 34 ♀ – 6,7%) отметили, что ежедневно, 423 (166 ♂ и 257 ♀ – 40,4%) – не регулярно, а 554 (163 ♂ и 391 ♀ – 52,9%) – не занимаются.

Таблица 3

Самооценка студентами УО «ГГУ имени Ф. Скорины» неприятных ощущений со стороны функционального состояния организма и общего самочувствия в покое и при выполнении физических нагрузок

Вопрос	Варианты ответов	Пол		Кол-во респондентов	%
		муж.	жен.		
Беспокоят ли Вас неприятные ощущения, боли в области сердца в покое?	Очень часто	6	29	35	3,3
	Изредка	109	248	357	34,1
	Нет	250	405	655	62,6
Беспокоят ли Вас боли в области сердца при выполнении физических нагрузок?	Очень часто	9	30	39	3,7
	Изредка	78	209	287	27,4
	Нет	278	443	721	68,9
Бывают ли у Вас головные боли, головокружения, обмороки в покое?	Очень часто	10	44	54	5,2
	Изредка	89	291	380	36,3
	Нет	266	347	613	58,5
Беспокоят ли Вас головные боли при выполнении физических нагрузок?	Очень часто	12	30	42	4,0
	Изредка	65	218	283	27,0
	Нет	288	434	722	69,0

Вели дневник самоконтроля оценки собственного физического здоровья лишь 55 респондентов (37 ♂ и 18 ♀ – 5,3%), в то время как 147 (49 ♂ и 98 ♀ – 14,0%) «пробовали, но не получается», а 845 (279 ♂ и 566 ♀ – 80,7%) не считают это необходимым.

Следует отметить, что к изучению литературы по физической культуре, спорту, здоровью студенты проявляют весьма слабый интерес. Так, только 94 респондента (43 ♂ и 51 ♀ – 9,0%) указали, что постоянно изучают научно-методическую литературу, 321 (131 ♂ и 190 ♀ – 30,7%) – изредка, 632 (191 ♂ и 441 ♀ – 60,4%) – не интересуются.

Таким образом, результаты самооценки физического здоровья студентов УО «ГГУ имени Ф. Скорины» основного и подготовительного отделений (юноши, девушки) позволяют сделать заключение, что 58,5% респондентов оценивают свое состояние в текущем году как удовлетворительное, 67,6% считают, что оно не изменилось по отношению к прошлому году.

68,5% респондентов считают физическую активность умеренной, при этом мы показали, что с повышением курса обучения двигательная активность студентов снижается.

55,6% респондентов указали на наличие утомляемости при любых физических нагрузках.

Более 50–60% опрошенных не имеют жалоб на признаки нарушения функциональных систем организма и общего самочувствия в покое и при выполнении физических нагрузок.

54,5% респондентов недовольны сном, 20,2% из них испытывают постоянный недосып; 52,9% не занимаются закаливающими процедурами.

Более 80% студентов не ведут дневник самоконтроля и не осуществляют мониторинг физического здоровья и самочувствия.

Известно, что субъектами формирования здорового образа жизни являются не только семья, образовательные учреждения, но и средства массовой информации, литература. Уровень интереса респондентов к информации о здоровье и способах его улучшения крайне низок – менее 40%.

Таким образом, анализ проведенного исследования студентов свидетельствует о необходимости принятия обоснованных управленческих решений по коррекции образовательного процесса физкультурно-спортивной деятельности вуза.

Так, результаты проведенного исследования демонстрируют отсутствие интереса учащихся к собственному здоровью и здоровому образу жизни. При этом занятия различными видами спорта, поддержание своей физической формы не являются распространенными способами поддержания здоровья студентов.

Реальную помощь в решении вышеизложенных проблем может оказать создание целевой программы, направленной на укрепление здоровья студентов и формирование здорового образа жизни, которая рассматривается как часть общей системы образовательного процесса в университете.

Считаем целесообразным усилить индивидуальную направленность воздействия на студентов отдельными элементами двигательной активности и сознательного отношения к режиму труда и отдыха, что в свою очередь позволит внести определенные коррективы в физкультурно-спортивную деятельность кафедры физического воспитания и спорта университета.

Необходимо обратить внимание студентов на целесообразность самостоятельных индивидуальных занятий физическими упражнениями, и в первую очередь циклическими видами спорта (ходьба, бег, лыжные прогулки, плавание, ориентирование и др.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние двигательной активности на здоровье студентов. URL: http://www.informio.ru/publications/id2771/Vlijanie-dvigatelnoi-aktivnosti-na-zdorove-studentov (дата обращения: 05.12.2018).

Статья представлена научной редакцией «Педагогика» 23 мая 2018 г.

Self-Assessment of Physical Health by Students of Francisk Skorina Gomel State University

Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal, 2019, 439, 173–177.
DOI: 10.17223/15617793/439/24

Evgeny V. Osipenko, Francisk Skorina Gomel State University (Gomel, Belarus). E-mail: eosipenko_2009@mail.ru

Keywords: physical health; physical exercises; self-esteem; students; physical activity; physical efficiency; self-control.

The ongoing socio-economic changes, the reduction of demographic potential, the deployment of the fourth industrial revolution and the processes of new industrialization suggest the formation of a person of a new time, whose prior qualities are education, competence, plasticity. In this regard, one of the urgent practical tasks of modern educational institutions is to create a comfortable, healthy educational environment for students through the introduction of scientific and effective technologies that contribute to the adaptation and creation of pedagogical conditions for self-development and creative realization of the individual. The aim of the study was to study the self-assessment of physical health of students of higher education institutions of Gomel (Belarus) on the basis of sociological research using the method of questioning. The study involved 1047 first- to five-year students of the main and preparatory departments (males and females) of Francisk Skorina Gomel State University"(Republic of Belarus). It is revealed that 58.5% of the respondents assess their physical health status in the current year as satisfactory, 67.6% of the respondents believe that it has not changed compared to the previous year. 68.5% of respondents believe physical activity is moderate, while it has been found that with years of studying the motor activity of the respondents decreases. 55.6% of the respondents indicated the presence of fatigue from time to time during any physical activity. 54.5% of the respondents are dissatisfied with sleep, 20.2% of them experience constant lack of sleep; 52.9% of the respondents are not engaged in tempering procedures. The level of the respondents' interest in health information and ways to improve it is extremely low – less than 40%. Thus, the analysis of the study indicates the need to make informed management decisions on the correction of the educational process for physical culture and sports activities in the university. The results of the study demonstrate the lack of students' interest in their own health and in healthy lifestyle. At the same time, classes in various sports, keeping fit are not common ways to maintain health among students. Real help in solving the above problems

can be provided by the creation of a targeted program, which can be considered as part of the overall system of the educational process at the university, that would aim at improving students' health and forming a healthy lifestyle. The author considers it expedient to strengthen the individual orientation of the impact on students by separate elements of motor activity and, first of all, cyclic sports (walking, running, skiing, swimming, orienteering, etc.).

REFERENCES

1. Informio. (2016) *Vliyanie dvigatel'noy aktivnosti na zdorov'e studentov* [The impact of physical activity on the health of students]. [Online] Available from: http://www.informio.ru/publications/id2771/Vlijanie-dvigatelnoi-aktivnosti-na-zdorove-studentov. (Accessed: 05.12.2018).

Received: 23 May 2018