УДК: 57.024+57.048 **DOI: 10.14526/2070-4798-2020-15-1-89-95**
ББК 75.0

Самооценка физического развития студентов физкультурного и нефизкультурного профиля университета

Будук-оол Л.К.*, Ховалыг А.М.
Тувинский государственный университет
г. Кызыл, Россия
*ORCID: 0000-0003-3712-0703, buduk-ool@mail.ru**
ORCID: 0000-0003-0496-7334,choixam@mail.ru

Аннотация: Физическая культура студентов представляет собой важную составляющую жизнедеятельности студентов в период обучения в вузе, способствует адаптации студента не только к образовательной, но и к социально-психологической деятельности. В системе физического воспитания в вузах не увеличивается доля лиц с мотивацией на здоровый образ жизни, отмечается снижение двигательной активности студентов. Под воздействием высокой умственной и психоэмоциональной нагрузки, внешнего информационного стресса постоянно увеличивается социальный и психологический прессинг, чаще возникает напряжение компенсаторно-приспособительных систем организма, что приводит к нарушению режима дня, питания, повышению риска заболеваний и в конечном итоге к снижению эффективности учебного процесса и ограничению профессиональных перспектив трудоустройства. ***Материалы.*** В статье рассматривается сравнительный анализ особенностей образа жизни тувинских студентов физкультурного и нефизкультурного направлений университета. ***Методы исследования.*** Анализ и обобщение научной литературы, анкетирование, включающее вопросы самооценки студентами материально-бытовых условий проживания, состояния здоровья, физического развития, питания, а также социально-демографическую характеристику респондентов; методы математической статистики. ***Результаты.*** Большинство девушек и юношей оценивают свое физическое развитие как хорошее. Регулярно делают утреннюю гимнастику только около 15%студентов, в основном это студенты из группы нефизкультурного направления, юноши физкультурного направления считают, что они достаточно занимаются выбранными видами спорта и делать утреннюю гимнастику им не нужно. Полноценно питаются больше респондентов нефизкультурного направления. «Постоянно недоедающих» больше среди юношей физкультурного направления. Основная доля респондентов не курят, однако у студентов нефизкультурного направления больше лиц с нерегулярным курением. Достаточно высокая доля респондентов, употребляющих алкогольные напитки в праздничные дни, особенно в группе нефизкультурного направления; среди студентов физкультурного направления таковые также имеются, но примерно в три раза меньше. Выявлено отсутствие личной заинтересованности в улучшении физического состояния и сохранения здоровья, особенно это характерно для студентов нефизкультурного направления. Юноши и девушки нефизкультурного направления оправдывают отсутствие заинтересованности к улучшению здоровья большой занятостью. Среди респондентов физкультурного направления большинство указывают на усталость из-за чрезмерных физических нагрузок.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, самооценка здоровья, вредные привычки.

Для цитирования: Будук-оол Л.К., Ховалыг А.М. Самооценка физического развития студентов физкультурного и нефизкультурного профиля университета. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020; 15(1): 89-95. DOI: 10.14526/2070-4798-2020-15-1-89-95

Self-assessment of the University physical and non-physical education profile students physical development

Larisa K. Buduk-ool*, Ayana M. Khovalyg
Tuva state University
Kyzyl, Russia
ORCID: 0000-0003-3712-0703, buduk-ool@mail.ru
ORCID: 0000-0003-0496-7334,choixam@mail.ru

Abstract: Physical culture of students is an important component of students ' life activity during their studies at the University. It contributes to the student's adaptation not only to educational, but also to socio-psychological activities. In the system of physical education in higher education institutions, the proportion of people with motivation for a healthy lifestyle does not increase. There is a decrease in the motor activity of students. Under the influence of high mental and psychoemotional load, external information stress constantly increases social and psychological pressure, more often there is a strain on the compensatory and adaptive systems of the body. It leads to a violation of the daily routine, nutrition, increased risk of diseases and ultimately to a decrease in the effectiveness of the educational process and limiting professional employment prospects. ***Materials and research methods.*** The article is devoted to a comparative analysis of the Tuvan University physical and non-physical education faculty students lifestyle characteristics. To study the lifestyle of Tuvan students, a questionnaire was used. It included students' self-assessment of material and living conditions, health, physical development, nutrition, and socio-demographic characteristics of respondents. ***Results.*** Most girls and boys rate their physical development as good. Only about 15% of students regularly do morning exercises, and these are mainly students from the group of non-physical zones, young people from the field of physical education believe that they are already quite busy in the chosen sports and they do not need to do morning exercises. More and more respondents in non-physical fields receive good nutrition. Constantly malnourished more among young people in the physical field. Most respondents do not smoke, but non-physical education students have more people with irregular smoking. A rather high percentage of respondents who drink alcohol on holidays, especially in the non-physical group, in the other group they are three times less. Lack of personal interest in improving physical condition and maintaining health is especially characteristic of non-physical students. Non-physical boys and girls justify their interest in improving health with a high-response traditional response. Among respondents in the physical field, students indicate fatigue due to excessive physical activity.
Keywords: physical development, students, self-assessment of health, bad habits.

For citation: Larisa K. Buduk-ool, Ayana M. Khovalyg. Self-assessment of physical development of students of physical and non-physical education profile of the University. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2020; 15(1): 89-95. DOI: 10.14526/2070-4798-2020-15-1-89-95

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура студентов представляет собой важную составляющую жизнедеятельности студентов в период обучения в вузе. Физическая активность и занятия спортом способствуют адаптации студента не только к образовательной, но и к социально-психологической деятельности. В системе физического воспитания в вузах при кажущемся увеличении часов на физическую культуру и спорт не увеличивается доля лиц с мотивацией на здоровый образ жизни. Это связано не только с изменениями в экономике, экологии, но и с образом жизни молодежи, который все больше становится малоподвижным в связи с широким внедрением современных гаджетов и снижением двигательной активности. Под воздействием высокой умственной и психоэмоциональной нагрузки, внешнего информационного стресса постоянно увеличивается социальный и психологический прессинг, чаще возникает напряжение компенсаторно-приспособительных систем организма, что приводит к нарушению режима дня, питания, повышению риска заболеваний и в конечном итоге к снижению эффективности учебного процесса и ограничению профессиональных перспектив трудоустройства.

Студенты представляют собой особую социальную группу, для которой характерны более высокие, чем у других сверстников, образовательный ценз, интеллектуальный

уровень и социальная активность. Физкультурно-спортивная активность молодежи является показателем сформированности личности, отражая ее потребности, мотивы и интересы [1,2].

В плане влияния периода студенчества на проблему здоровья следует подчеркнуть, что этот этап жизни молодых людей характеризуется специфическими условиями труда и жизни, необходимостью адаптации к комплексу новых факторов, Причем уже первые годы обучения в вузе приводят к напряжению механизма адаптации и ухудшению здоровья [3,4]. Большинство студентов в вузе ограничиваются занятиями физической культурой в рамках предусмотренных ФГОС, имеющих в основном общеразвивающую направленность. Значительно реже студенты выбирают внеучебные формы физической активности и посещают спортивные секции.

Значительная физическая активность студентов необходима для компенсирования негативного влияния активной умственной деятельности в период учебы в вузе, утомления и психоэмоционального стресса во время сессий. Все это способствует формированию, сохранению и укреплению здоровья.

В республике Тыва социально-экономический уровень жизни значительно снижен в сравнении с другими регионами России. Высокий уровень бедности, безработицы, социально-обусловленных видов заболеваний в сочетании с дискомфортными климатогеографическими условиями проживания еще в большей степени повышают риск заболеваний и снижают адаптивные ресурсы организма [5].

Цель исследования: изучить и провести сравнительный анализ особенностей образа жизни тувинских студентов физкультурного и нефизкультурного направлений университета.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для изучения образа жизни тувинских студентов была использована анкета, включающая самооценку студентами материально-бытовых условий проживания, состояния здоровья, физического развития, питания, а также социально-демографическую характеристику респондентов. В анкетировании участвовал 151 студент физкультурного направления (профили Физическая культура и спорт; Физическая культура с безопасностью жизнедеятельности) и 218 студентов нефизкультурного направления (История; Юриспруденция, Биология, Математика).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Самооценка своего физического состояния позволяет выработать навыки рефлексии, которая является средством полноценного и эффективного самоанализа, позволяя оценивать собственные мысли, действия и поступки, определять жизненную позицию, жизненные приоритеты, анализировать их, изменять и непосредственно влиять на образ жизни.

В результате самооценки своего уровня физического развития студенты распределились следующим образом (рисунок 1).

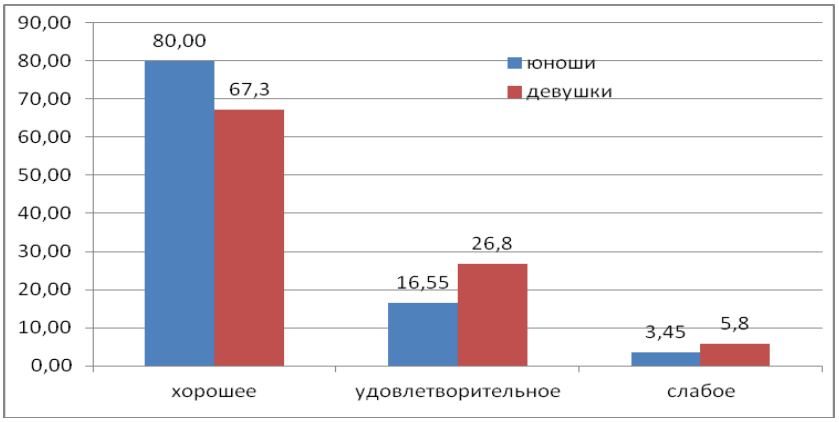


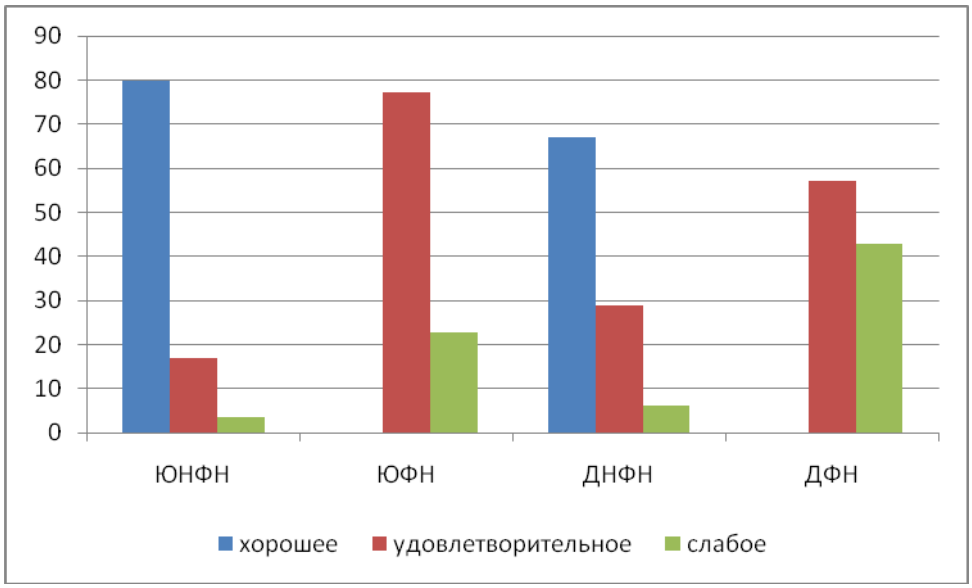
Рис. 1. Распределение студентов по самооценке своего физического развития

Большинство девушек и юношей оценивают свое физическое развитие как хорошее, причем на 12,6% таковых больше среди юношей. Сравнительно больше девушек считают свое физическое развитие удовлетворительным и слабым. Такие же данные были получены нами ранее, изменилось только то, что количество тувинских студентов, оценивающих свое физическое развитие как хорошее, выше, чем десять лет назад [6].

Самооценка своего физического развития значительно превосходит объективные результаты обследования студентов. Так, по данным некоторых исследований, у студентов преобладает средний уровень физического развития, высокий уровень физического развития показан только у 3-4%студентов [7,8].

В литературе показано, что в столичных мегаполисах уровень физического развития выше, чем в менее крупных городах, что обусловлено комплексом социально экономических условий [9].

Анализ самооценки физического развития студентов физкультурного и нефизкультурного направлений представлен на рисунке 2.



Примечание: ЮНФН, ДНФН – юноши и девушки нефизкультурного направления; ЮФН, ДФН – юноши и девушки физкультурного направления

Рис. 2. Самооценка физического развития студентов физкультурного и нефизкультурного направлений (%)

Более высокая оценка своего физического развития наблюдается у юношей обоих направлений. У ДНФН самооценка значительно выше, у ДФН вообще отсутствуют респонденты, которые оценивают свое физическое развитие как хорошее, у ДНФН таковых больше половины (67,1%).

При ответе на вопрос о самооценке своего здоровья большинство студентов считают свое здоровье хорошим, 53,2% ЮФН – отличным.

Таблица 1 – Самооценка здоровья студентами

Группы	Считаю свое здоровье				
	Отличным	Хорошим	Удовлетворительным	Слабым	Не могу оценить
ЮНФН	41,4	46,5	8,1	2,0	2,0
ЮФН	53,2	29,8	2,1	4,3	10,6
ДНФН	18,6	57,7	16,5	4,5	2,7
ДФН	0	71,4	14,3	14,3	0

Также важно отметить, что ДФН оценили свое здоровье хуже всего, поскольку у них сравнительно высокая доля респондентов с удовлетворительным и слабым здоровьем, при отсутствии оценки отличного здоровья (таблица 1).

Здоровьесберегающая задача вуза должна решаться не только через систему внешнего контроля за физическим состоянием, но и благодаря умению самостоятельно оценивать преимущества и недостатки своего физического состояния. В целом все согласны, что каждый ответствен за свое здоровье, но не все делают практические шаги к его сохранению, оправдывая это отсутствием свободного времени, условий, желания.

На вопрос «Что мешает заниматься своим здоровьем?» юноши и девушки нефизкультурного направления ответили – большая занятость. Среди респондентов физкультурного направления юноши указали усталость, а девушки – усталость и дефицит времени. Вероятно, студенты физкультурного направления испытывают чрезмерные физические нагрузки, а студенты нефизкультурного направления позволяют себе оправдывать свою несостоятельность в способности влиять на собственное здоровье отсутствием времени.

Необходимо отметить, что особой формой улучшения физического развития и укрепления здоровья являются систематические занятия оздоровительной гимнастикой, которая имеет общеукрепляющий антистрессовый характер, стимулирует выработку эндорфинов, улучшает психоэмоциональное состояние организма.

Регулярно делают утреннюю гимнастику только около 15% студентов, причем это в основном студенты из группы нефизкультурного направления, ЮФН не занимаются, потому что нет условий, а ДФН, хотя и делают утреннюю гимнастику, но нерегулярно. Вероятно, студенты физкультурного профиля считают, что они достаточно занимаются выбранными видами спорта и делать утреннюю гимнастику им не нужно.

Длительность болезни около двух месяцев отметили респонденты группы физкультурного направления: 13,5% юношей и 14,3% девушек. Студенты нефизкультурного направления болели меньше: 41,4 юношей и 38,4% девушек вообще не болели за год; болели менее недели – 48,5% и 50,5% соответственно. Большая длительность заболеваний у студентов физкультурного направления в основном связана с получением спортивных травм.

Важным компонентом здорового образа жизни человека, показателями его материального положения и уровня жизни являются количественные и качественные характеристики его питания. Установлено, что состояние здоровья студентов зависит от качества питания [10-13].

Таблица 2 – Самооценка питания студентов (%)

группы	Завтракаете ли вы?			Как вы питаетесь:		
	Да	Нет	Иногда	Питаюсь полноценно	Питаюсь недостаточно	Постоянно недоедаю
ЮНФН	67,0	12,0	21,0	78,0	18,0	4,0
ЮФН	36,5	36,5	26,9	48,8	39,5	11,6
ДНФН	60,4	13,5	26,1	72,8	23,6	3,6
ДФН	42,9	28,6	28,6	50,0	50,0	0,0

Значительно больше респондентов нефизкультурного направления завтракают в отличие от студентов физкультурного направления, их примерно в два раза меньше (таблица 2). Точно такая же зависимость и для тех, кто совсем не завтракает. От 20 до 30% всех респондентов завтракают от случая к случаю.

Та же зависимость прослеживается и в отношении питания: полноценно питается больше респондентов нефизкультурного направления. Среди питающихся недостаточно преобладают ДФН (50,0%). Постоянно недоедающих больше среди юношей физкультурного направления (11,6%). У юношей и девушек физкультурного направления таковых примерно 4%.

Таким образом, студенты физкультурного направления имеют худшие характеристики питания.

Качественное питание обеспечивается хорошим материальным положением.

На вопрос об источниках существования респонденты физкультурного профиля назвали работу – совмещают работу с учебой 46,7% юношей и 57,1% девушек, что, вероятно, и объясняет факт большой усталости этих студентов. Юноши данной группы также указали в качестве источника существования стипендию – 53,3%, а таковых девушек оказалось всего 28,6%. Респонденты нефизкультурного направления обеспечивают свое материальное положение в основном за счет родителей и других родственников.

Юноши независимо от направления считают, что они достаточно обеспечены, девушек таких меньше, при этом в обеих группах направлений примерно одинаковое число респондентов, у которых материальное положение не дает возможности обеспечивать качественное питание.

Нами были проанализированы ответы, связанные с вредными привычками. Самыми распространенными привычками в нездоровом образе жизни традиционно являются курение и употребление алкоголя (таблица 3).

Таблица 3 – Самооценка вредных привычек студентов (%)

группы	Курите ли вы?			Употребляете ли Вы алкогольные напитки?		
	Нет	Нерегулярно	Постоянно	Нет	Только в праздникии	Чаще
ЮНФП	79,8	13,1	7,1	68,7	29,3	2,0
ЮФП	93,3	6,7	0,0	32,6	67,4	0,0
ДНФП	70,4	28,3	1,3	78,1	20,7	1,2
ДФП	94,3	4,8	0,9	33,3	66,7	0,0

Основная доля респондентов не курят, однако у студентов нефизкультурного направления больше лиц с нерегулярным курением, особенно это характерно для ДНФН, 7,1% ЮНФН постоянно курят.

Вызывает озабоченность достаточно высокая доля респондентов, употребляющих алкогольные напитки в праздничные дни, особенно в группе нефизкультурного направления, среди студентов физкультурного направления таковые также имеются, но примерно в три раза меньше.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результат анализа самооценок физического развития студентов физкультурного и нефизкультурного профиля университета показал наличие амбивалентности в достаточно высокой самооценке, не соответствующей действительному положению дел с физическим развитием и здоровьем современных студентов. Выявлено отсутствие личной заинтересованности в улучшении физического состояния и сохранения здоровья, что особенно характерно для студентов нефизкультурного направления. Юноши и девушки нефизкультурного направления оправдывают

отсутствие заинтересованности в улучшении здоровья традиционным ответом о большой занятости. Среди респондентов физкультурного направления студенты указывают усталость из-за чрезмерных физических нагрузок.

Незначительная доля студентов используют такие общеукрепляющие оздоровительные виды физической активности как утренняя гимнастика. Вызывает большую озабоченность и достаточно высокая доля лиц физкультурного направления, постоянно курящих и употребляющих алкогольные напитки по праздникам и не только.

Осознание личной ответственности за формирование, сохранение и укрепление здоровья и умение объективно оценивать свое физическое состояние является важной общекультурной компетенцией любого студента вуза.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Михайлова Т.В. О сущности проектировочной деятельности обучающихся системы начального профессионального образования. *Научный поиск*. 2013; 4. 53–54.
2. Епифанов К.Н., Михайлова Т.В. Эффективность формирования целевых установок к профессиональной тренерской деятельности у студентов институтов спорта. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2016; 6. 59.
3. Круглякова, И.П. Приоритетные факторы, влияющие на здоровье студенческой молодежи. *Вестник ЮУрГУ. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура»*. 2003; 2.5(21): 140–141.
4. Виленский М. Я. Процессуальные характеристики возникновения и развития ценностных отношений студентов к физической культуре в вузе. *Педагогическое образование и наука*. 2013; 4: 6-14.
5. Хаснулин В.И., Хаснулина А.В. Значение психосоциальных факторов в формирование адаптивной устойчивости человека к экологически обусловленному северному стрессу. *Мир науки, культуры, образования*. 2001; 5: 235-240.
6. Будук-оол Л.К., Айзман Р.И. Физическое развитие и здоровье студентов в дискомфортных климато-географических условиях проживания. *Казанский медицинский журнал*. 2009; 4: 567-569.
7. Леготкин А.Н., Абызова Т.В., Леготкина Л.Р. Оценка уровня здоровья и физической подготовленности студентов. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2013; 8(1): 126-132. URL: http://journalsport.ru/images/vipuski/8-1/1.pdf.
Гаптарь М.И., Ковалева О.А. Оценка функционального состояния и уровня физического развития студентов. *Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: Матер. Междунар. науч.-практ. интернет-конф*. 2018: 3-7.
8. Синева И.М., Негашева М.А., Попов Ю.М. Сравнительный анализ уровня физического развития студентов разных городов России. Антропология. *Вестник Московского университета. Серия XXII*. 2017; 4: 17-27.
9. Будук-оол Л.К. Социально-гигиенические факторы образа жизни студентов. *Гигиена и санитария*. 2015; 94.5: 95-97.
10. Baguet G., Van Praagh E., Berthoin S. Endurance training and aerobic fitness in young people. *Sports Medicine*. 2003; 15: 1127-1143.
11. Brunet J., Sabiston C.M. Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport Exercise*. 2009; 10: 329-335.
12. Phillips E., Davids K., Renshaw I., Portus M. Expert performance in sport and the dynamics of talent development. *Sports Medicine*. 2010; 40: 271-283.
13. Suslov F. About the sensitive age periods in the development of physical capabilities. *Modern Athlete and Coach*. 2002; 40: 31-33.

Статья поступила в редакцию: 27.02.2020

Будук-оол Лариса Кара-Саловна *– доктор биологических наук, профессор, Тувинский государственный университет, 667000 Россия, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Ленина, дом 58 кв. 91,e-mail: buduk-ool@mail.ru*
Ховалыг Аяна Монгушовна *– преподаватель, Тувинский государственный университет, 667002 Россия, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Центральная, дом 70а, e-mail: choixam@mail.ru*