

ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ ВЛАСНОГО ФІЗИЧНОГО СТАНУ, ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Лілія ЛЕВКІВ

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Всесвітня організація охорони здоров'я визначила, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад [2, с. 6]. Науковці під фізичним компонентом здоров'я розуміють те, як функціонує організм, усі його органи й системи, рівень їхніх резервних можливостей, а також наявність чи відсутність фізичних дефектів, захворювань, зокрема генетичних [1, с. 9]. У практиці фізичного виховання студентів функціонування організму аналізують під час педагогічного контролю за допомогою методів оцінювання фізичного стану і фізичної підготовленості особистості, а наявність захворювань – під час лікарського контролю. Стан здоров'я людини безпосередньо залежить від рівня усвідомлення особистістю власної відповідальності за своє здоров'я, налаштування на його зміцнення та збереження. Важливим показником, що дає змогу визначити відповідальність особи за стан власного здоров'я, є оцінювання або суб'єктивне оцінювання самопочуття [2, с. 7].

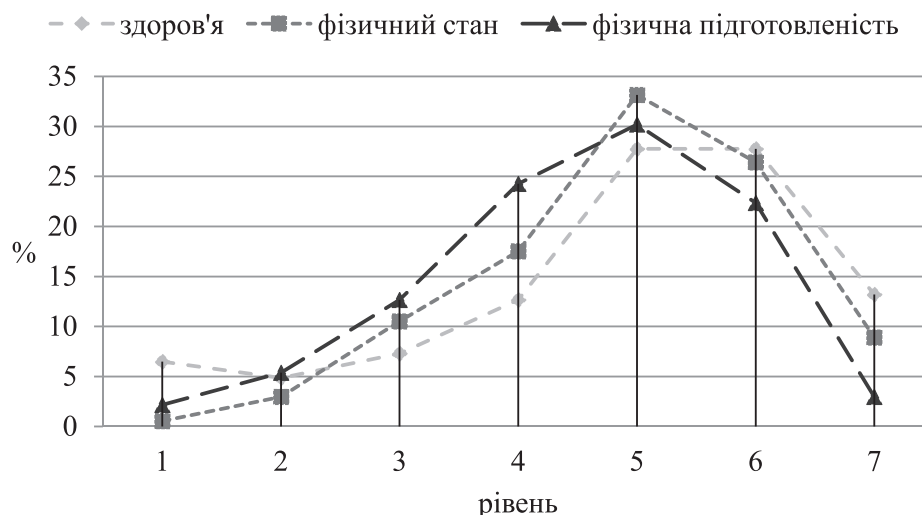
Мета дослідження. Проаналізувати результати оцінювання студентів власного рівня фізичного благополуччя. Для здійснення мети використано такі **методи**: аналіз науково-методичної літератури, соціологічне опитування через анкетування, методи математичної статистики. Соціологічне опитування проводили в період від вересня до листопада 2020 року. Студенти оцінювали власний рівень фізичного стану, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я за 7-бальною шкалою: низький; швидше низький, ніж середній; швидше середній, ніж низький; середній; швидше середній, ніж високий; швидше високий, ніж середній; високий. В опитуванні взяв участь 371 студент, із яких 259 дівчат (70%) і 112 хлопців (30%), майже 60% студентів вказали, що вони займаються спортом.

Результати. Оцінюючи рівень власного фізичного стану (тілобудова, вага, працездатність), 2 респонденти (0,54%) вважають його низьким, 11 респондентів (2,96%) – швидше низьким, ніж середнім, 39 респондентів (10,51%) – швидше середнім, ніж низьким, 65 респондентів (17,52%) – середнім, 123 респонденти (33,15%) – швидше середнім, ніж високим, 98 респондента (26,42%) – швидше високим, ніж середнім, і 33 респонденти (8,89%) – високим. Загалом студенти оцінили рівень свого фізичного стану як середній ($4,95 \pm 1,25$).

Оцінюючи рівень власної фізичної підготовленості (сила, витривалість, швидкість тощо), 8 респондентів (2,16%) вважають його низьким, 20 респондентів (5,39%) – швидше низьким, ніж середнім, 47 респондентів (12,67%) – швидше середнім, ніж низьким, 90 респондентів (24,26%) – середнім, 112 респондентів (30,19%) – швидше середнім, ніж високим, 83 респонденти (22,37%) – швидше високим, ніж середнім, і 11 респондентів (2,96%) – високим. Загалом студенти оцінили рівень своєї фізичної підготовленості як середній ($4,54 \pm 1,31$).

Оцінюючи рівень власного фізичного здоров'я (хронічні і простудні захворювання, самопочуття), 24 респонденти (6,47%) вважають його низьким, 18 респондентів (4,85%) – швидше низьким, ніж середнім, 27 респондентів (7,28%) – швидше середнім, ніж низьким, 47 респондентів (12,67%) – середнім, 103 респонденти (27,76%) – швидше середнім, ніж високим, 103 респонденти (27,76%) – швидше високим, ніж середнім, і 49 респондентів (13,21%) – високим. Загалом студенти оцінили рівень свого здоров'я як середній ($4,87 \pm 1,64$).

Результати оцінювання студентів власного рівня фізичного стану, фізичної підготовленості і фізичного здоров'я подано на рис. 1.



Примітка. 1 – низький; 2 – швидше низький, ніж середній; 3 – швидше середній, ніж низький; 4 – середній; 5 – швидше середній, ніж високий; 6 – швидше високий, ніж середній; 7 – високий.

Рис. 1. Результати оцінювання студентів власного рівня фізичного стану, фізичної підготовленості і фізичного здоров'я

Обговорення і висновки.

Майже дві третини студентів (61,18%) вважають рівень власного фізичного стану середнім чи наближеним до середнього, третина студентів (35,31%) – високим чи наближеним до високого, а решта студентів (3,51%) – низьким чи наближеним до низького. Дві третини студентів (61,18%) вважають рівень власної фізичної підготовленості середнім чи наближеним до середнього, четверта частина студентів (25,33%) – високим чи наближеним до високого, а решта студентів (7,55%) – низьким чи наближеним до низького. Майже половина студентів (47,71%) вважає рівень власного фізичного здоров'я середнім чи наближеним до середнього, більше третини студентів (40,97%) – високим чи наближеним до високого, а решта студентів (11,32%) – низьким чи наближеним до низького.

Порівняльний аналіз отриманих результатів, представлених на рис. 1, дає змогу стверджувати, що студенти майже на однаковому рівні оцінили їхніх фізичний стан, фізичну підготовленість і фізичне здоров'я. Водночас, третина студентів вважає цей рівень швидше середнім, ніж високим, ще четверта частина студентів – швидше високим, ніж середнім, а ще майже п'ята частина студентів – середнім.

Водночас математичне оброблення отриманих результатів виявило середній кореляційний зв'язок між показниками фізичного стану і фізичної підготовленості ($r=0,609$, $p<0,05$), а також слабкий кореляційний зв'язок між показниками фізичного стану і фізичного здоров'я ($r=0,298$, $p<0,05$) та показниками фізичної підготовленості і фізичного здоров'я ($r=0,213$, $p<0,05$). Отже, студенти по-різному визначили власний рівень фізичного стану, фізичної підготовленості і фізичного здоров'я. Якщо рівень їхнього фізичного стану є наближеним до їхнього рівня фізичної підготовленості, то рівень їхнього фізичного здоров'я значно відрізняється від рівнів їхнього фізичного стану і фізичної підготовленості.

Ключові слова: оцінювання, фізичний стан, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, студенти.

Список використаних джерел

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. моногр. / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків : Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
2. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. реком. / авт. кол.: Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна. – 2-ге вид. – Київ : Бланк-Прес, 2019. – 120 с.