

## COMPLEX GAMES WITH COMBAT ELEMENTS AT LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN HIGH SCHOOL

IVANNA BODNAR

*Lviv State Institute of Physical Culture*

Prepared complex of sport games is being recommended for usage with students of high school. Its effectiveness is being underlined in the article.

## САМООЦІНКА ЗДОРОВ'Я

### СТУДЕНТІВ З РІЗНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

ОКСАНА МИХАЙЛЮК

*Волинський державний університет імені Лесі Українки*

З кожним роком зростає цінність здоров'я людини як основи її життєдіяльності. Погіршення здоров'я більшості населення України, хворий стан здоров'я дітей та молоді, який точніше називати нездоров'ям, важкі економічні й екологічні умови, що породжують безліч шкідливих факторів, викликали необхідність пробудження людської свідомості, мобілізації знань про можливості людського організму до адаптації, самооздоровлення, саморегуляції [1, 2].

Одним із методів психологічних досліджень є самопостереження. Воно надзвичайно важливе для пізнання самих себе (самопізнання) з метою самовдосконалення, особливо у формуванні себе, як особистості, і раціонального управління в різноманітних ситуаціях життєдіяльності. На основі самопостереження виникає самооцінка [3, 4, 5].

Для того, щоб визначити, як же молодь з різною руховою активністю сприймає стан свого здоров'я, нами була проведена анкета самооцінки здоров'я (Войтенко В.П.). У дослідженнях взяли участь студенти різних факультетів I-III курсів ВДУ ім.Лесі Українки, в тому числі і юнаки та дівчата Інституту здоров'я та фізичної культури молоді. Загальна кількість респондентів становила 1200 чоловік (600 юнаків та 600 дівчат).

В анкеті було запропоновано відповісти на 27 запитань і вказати певні відомості про себе. На перші 26 запитань передбачено відповіді "так" або "ні", а на останнє – "добрий", "задовільний", "поганий", "надто поганий". За сприятливі відповіді респондента нараховувалось 0 балів, за несприятливі – 1 бал. Всі відповіді були перевірені, проаналізовані і узагальнені в кількісні показники (в бали) за допомогою спеціальної

шкали, де певна кількість очок відповідає одному з рівнів здоров'я: 0-3 бали – ідеальний; 4-7 – добрий; 8-13 – посередній; 14-20 – задовільний; 21-27 – незадовільний.

Середні показники самооцінки здоров'я студентів з різною руховою активністю подані в таблиці 1.

Аналіз результатів показує, що у юнаків та дівчат із слабшою фізичною підготовленістю середній бал самооцінки здоров'я відповідає “посередньому” стану. У студентів Інституту здоров'я та фізичної культури молоді цей показник вищий і характеризує “добрий” рівень здоров'я. Якісний аналіз свідчить: на 1 курсі ВДУ 12% юнаків вважають своє здоров'я “ідеальним”, 32% - “добрим”, 34% - “посереднім”, 17% - “задовільним”, 5% - “незадовільним”. Подібна тенденція спостерігається і на 2-3 курсах.

Таблиця 1

## Самооцінка здоров'я молоді з різною руховою активністю

Стать	Стан здоров'я	Рухова активність					
		Низька (ВДУ ім.Лесі Українки)			Висока (Інститут здоров'я та фізичної культури молоді)		
		Курс навчання			Курс навчання		
		1	2	3	1	2	3
Юнаки	ідеальний, %	12	18	11	17	15	16
	добрий, %	32	31	23	41	38	34
	посередній, %	34	27	38	28	31	32
	задовільний, %	17	16	17	14	16	18
	незадовільний, %	5	8	11	0	0	0
	середній бал	9,66	9,54	11,0	6,32	6,48	6,69
Дівчата	ідеальний, %	3	7	5	14	12	11
	добрий, %	15	17	14	39	36	34
	посередній, %	38	28	50	30	32	36

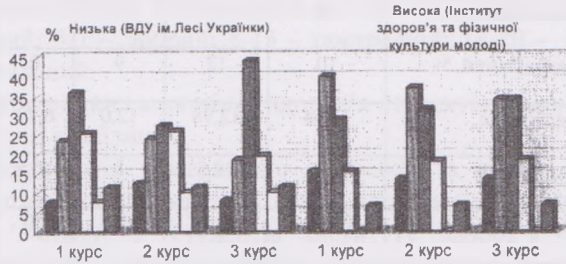
	задовільний, %	34	36	22	17	20	19
	незадовільний, %	10	12	9	0	0	0
	середній бал	13,04	12,98	12,0	6,77	6,98	7,13
Разом	ідеальний, %	7,5	12,5	8	15,5	13,5	13,5
	добрий, %	23,5	24	18,5	40	37	34
	посередній, %	36	27,5	44	29	31,5	34
	задовільний, %	25,5	26	19,5	15,5	18	18,5
	незадовільний, %	7,5	10	10	0	0	0
	середній бал	11,32	11,28	11,47	6,55	6,73	6,91

У дівчат 1 курсу ВДУ “ідеальним” стан здоров’я вважають 3%, “добрим” – 15%, “посереднім” – 38%, “задовільним” – 34%, “незадовільним” – 10% студенток. На інших курсах спостерігається таке ж співвідношення рівнів здоров’я.

Якщо порівняти середній бал самооцінки юнаків та дівчат, то слід констатувати нижчий показник у дівчат. Так, на 1 курсі ВДУ різниця між ними складає 3,38 бали, на 2 – 2,44 бали, на 3 – 1 бал.

У юнаків та дівчат, що займаються у спортивних секціях, ця різниця незначна і становить на 1 курсі – 0,45 бала, на 2 – 0,5, на 3 – 0,44 бала. Отже, юнаки та дівчата різних факультетів відрізняються своїм станом здоров’я більше, ніж студенти Інституту здоров’я та фізичної культури молоді. Це свідчить про те, що молодь із більшою руховою активністю, внаслідок специфіки своєї діяльності, має вищий показник стану здоров’я.

Динаміка самооцінки здоров’я студентів з різною руховою активністю показана на рис.1. Середній бал самооцінки студентів 1-3 курсів ВДУ, як видно із рисунка, коливається від 11,32 до 11,47 балів. У студентів Інституту здоров’я та фізичної культури він знижується до 6,55 балів, що дає можливість стверджувати про покращання стану здоров’я. Самооцінка у таких студентів у більшості співпадає з кількісним показником, отриманим внаслідок сумування балів. Це означає підвищення рівня самооцінки та поліпшення здоров’я.









- |   |   |              |   |   |                 |
|---|---|--------------|---|---|-----------------|
| 1 |  | – ідеальний  | 4 |  | – задовільний   |
| 2 |  | – добрий     | 5 |  | – незадовільний |
| 3 |  | – посередній | 6 |  | – середній бал  |

Рис.1 Динаміка самооцінки здоров'я студентів з різною руховою активністю

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. *Еволюція біоенергетики и здоровье человека.* – Санкт-Петербург: МПП "Петрополис", 1992. – 120 с.
2. Булич Е.Г., Муравов І.В. *Валеологія. Теоретичні основи валеології Навчальний посібник.* – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. *Здоровье, развитие, личность / Под ред. Г.Н.Сердюковской, Д.Н.Крылова, И.Кляйнпетер.* – М.: Медицина, 1990. – 336 с.
4. Козин А.П. *Психогигиена спортивной деятельности.* – К: Здоров'я, 1985. – 128 с.
5. Станкин М.И. *Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя.* – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.

## SELF-ESTIMATION OF THE HEALTH OF STUDENTS WITH DIFFERENT MOTIVE ACTIVITY

OKSANA MIKHAILYUK

*Volyn State University named after Lesya Ukrainka*

The article deals with different motive activity. It is ascertained that the state of the health of students, who go in for sports, is better according to their self-estimation.