

2. Melnikova, M.L. (2018), *Psychology of stress: theory and practice*, educational and methodological guide, Ekaterinburg, available at: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf> (accessed 1 July 2023).

3. Muller, V.K. (2017), *New English-Russian Russian-English dictionary: 250,000 words and phrases with two-way transcription*, House of the Slavic Book, Moscow.

4. Pitkin, V.A., Lisitskaya, M.D. and Baskova, M.I. (2023), “Influence of physical activity on mental activity”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, No. 3 (217), pp. 366–369.

5. Rean, A.A., Kudashev, A.R. and Baranov, A.A. (2006), *Psychology of personality adaptation, Analys. Theory. Practice*, Prime-EUROZNAK, St. Petersburg.

Контактная информация: irvik25@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.07.2023

УДК 796.07

САМООЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ГРУПП

Наталья Анатольевна Подберезко, кандидат педагогических наук, доцент, Алтайский государственный университет, Барнаул

Аннотация

Для будущего специалиста одной из важных способностей является самооценка не только профессиональной деятельности, но и своего состояния здоровья. Умение самостоятельно пользоваться методиками самооценки своего здоровья и верно интерпретировать их, имеет особое значение для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Цель исследования – сравнить результаты самооценки индивидуального здоровья студентов различных физкультурных групп. Методика и организация исследования – статистические методы анализа выполнения практического задания студентами с применением информационных технологий, статистические методы анализ. В 2022-2023 учебном году в исследовании приняли участие студенты 1 курса Института гуманитарных наук Алтайского государственного университета. Результаты исследования и их обсуждение – в исследовании все студенты знали свою физкультурную группу и отсутствие или наличие заболевания. Анализ самооценки физического здоровья студентов в зависимости от физкультурной группы показал, что самооценка студентов всех физкультурных групп, возрастает от «неудовлетворительной» до «отличной» оценки. При этом выявлено, что у студентов подготовительной группы равномерный рост самооценки. У студентов основной группы отмечается значительный прирост самооценки отличного здоровья, в то время как у студентов специальной медицинской группы значительный прирост наблюдается только в самооценке хорошего здоровья, а на самооценке отличное здоровье нет прироста. Выводы – наличие диагностируемого заболевания у человека, может оказать влияние на самооценку физического здоровья и рассматриваться как ее предиктор.

Ключевые слова: заболевание, отклонения в состоянии здоровья, специальная медицинская группа.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p259-263

SELF-ASSESSMENT OF INDIVIDUAL HEALTH OF STUDENTS OF DIFFERENT PHYSICAL EDUCATION GROUPS

Natalya Anatolyevna Podberezko, candidate of pedagogical sciences, docent, Altai state university, Barnaul

Abstract

One of the important abilities for a future specialist is self-assessment not only of professional activity, but also of his/her health condition. The ability to independently use the methods of self-assessment of their health and correctly interpret them is of particular importance for students with health problems. The purpose of the study – compare the results of self-assessment of individual health of students of different physical education groups. The methodology and organization of the study – statistical methods of analyzing

the performance of practical task by students using information technologies, statistical methods of analysis. In the 2022-2023 academic year, the study involved 1st year students of the Institute of Humanities of Altai state university. Research results and discussion – in the study, all students knew their physical education group and the absence or presence of a disease. The analysis of students' self-assessment of physical health depending on the physical education group showed that the self-assessment of students of all physical education groups increases from "unsatisfactory" to "excellent" assessment. At the same time it is revealed that the students of the preparatory group have an even growth of self-esteem. The students of the main group have a significant increase in the self-assessment of excellent health, while the students of the special medical group have a significant increase only in the self-assessment of good health, and there is no increase in the self-assessment of excellent health. Conclusions – the presence of a diagnosable disease in a person can influence self-assessment of physical health and be regarded as a predictor of it.

Keywords: disease, health deviations, special medical group.

ВВЕДЕНИЕ

Самооценка одна из важных способностей будущего специалиста, которая предполагает приобретение рефлексивного самосознания, внутренней саморегуляции, которая в свою очередь порождает мотив к осуществлению самоанализа профессиональной деятельности [4].

Самостоятельно анализировать свое состояние здоровья, с помощью различных методик и умение эффективно интерпретировать результаты этого анализа, является неотъемлемым условием сохранения здоровья человека для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Одной из универсальных компетенций будущего специалиста является самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение), включает в себя умение осуществлять самооценку с применением методик оценки уровня здоровья [2]. Данная компетенция особенно необходима для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья, так как требует более пристального внимания по причине имеющегося заболевания. Вместе с тем крупные исследования взрослого и пожилого населения в разных странах мира показали, что здоровье человека, включающее диагностируемое заболевание, может быть тесно связано с самооценкой здоровья и рассматриваться как ее предиктор [5–7]. Мы предполагаем, что такая же ситуация может наблюдаться среди студенческой молодежи.

Цель исследования – сравнить результаты самооценки индивидуального здоровья студентов различных физкультурных групп.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ и обобщение литературных источников, статистические методы анализа выполнения практического задания студентами с применением информационных технологий. Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания Алтайского государственного университета в 2022-2023 учебном году. В исследовании приняли участие 188 студентов 1 курса Института гуманитарных наук. В рамках реализации дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт», студентам было предложено сделать самооценку физического здоровья для самостоятельной работы с применением дистанционных образовательных технологий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Вопросами самооценки здоровья человека занимаются многие специалисты. Например, научно-исследовательская сеть «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья (HBSC)», проведя обследования школьников всех исследуемых стран HBSC, которые оценили свое здоровье как удовлетворительное или плохое 9–17% с увеличением этого показателя с 11 до 15 лет. Такая же тенденция наблюдается и у школьников Российской Федерации, причем у девочек 15-ти лет такая самооценка выявлена у 28% [3].

Разработано много учебных пособий и практикумов, которые включают в себя различные методы самооценки здоровья. Одной из таких экспресс-методик самооценки

состояния физического здоровья является методика, разработанная С.С. Степановым. Данная методика является эффективной при самодиагностике физического здоровья студентов, которая позволяет оценить уровень и границы приспособительных реакций организма, диапазон которых также характеризует физическое состояние здоровья студента [1]. Для удобства анализа мы преобразовали систему баллов по выбранной методике и 4-балльную шкалу (таблица).

Таблица – Оценки по 4-балльной шкале самооценки физического здоровья по методике С.С. Степанова

Баллы	Оценка физического здоровья
Не более 20 баллов	Неудовлетворительно
21–60 баллов	Удовлетворительно
61–100 баллов	Хорошо
Свыше 100 баллов	Отлично

До проведения исследования все студенты 1 курса прошли медицинский осмотр в Поликлинике КГБУЗ «Городская больница №4 имени Н.П. Гулла, г. Барнаул», по результату которого, студентам была присвоена физкультурная группа для практических занятий физической культурой и спортом. Следовательно, на момент исследования, студенты уже знали свою физкультурную группу и отсутствие или наличие заболевания.

По результатам медицинского осмотра было выявлено, что 52,1% студентов относятся к основной физкультурной группе, 31,4% – подготовительной, 16,5% к специальной медицинской (А и Б). На рисунке представлены результаты самооценки физического здоровья студентов трех физкультурных групп.

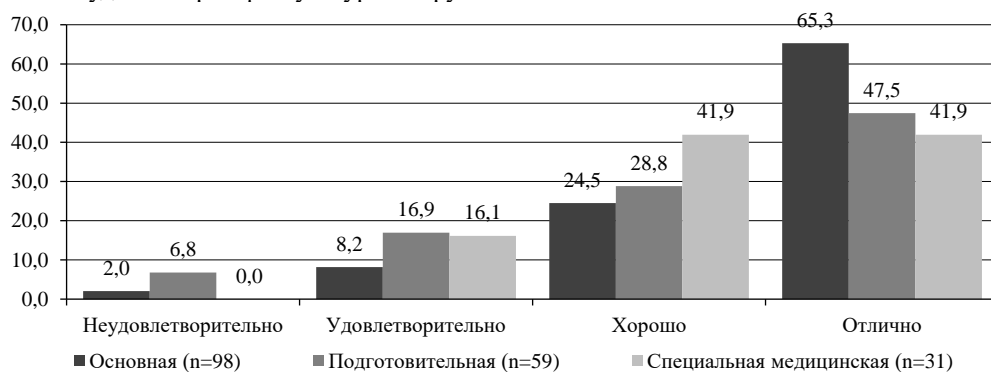


Рисунок – Распределение самооценки физического здоровья студентов в зависимости от физкультурной группы (%)

Визуальный анализ показал, что график возрастает от неудовлетворительной до отличной оценки, независимо от физкультурной группы. Изучая распределение самооценки физического здоровья студентов среди различных физкультурных групп, мы наблюдаем, что студенты всех физкультурных групп оценили свое физическое здоровье в большинстве случаев как хорошее (28,7%) и отличное (55,9%). Отсутствует неудовлетворительная оценка у студентов специальной медицинской группы. Отличную оценку дали студенты всех физкультурных групп, самая высокая наблюдается в основной физкультурной группе – 65,3%.

В отдельном рассмотрении видно, что ровный прирост этой оценки (10,2–18,6%) наблюдается студентов подготовительной группы, в то время как основная и специальная медицинская имеют значительные отклонения в процентном соотношении. У основной группы значительное отличие в оценке физического здоровья наблюдается в оценке «отличное физическое здоровье» – 40,8%, в то же время значительный прирост количества студентов, оценивающих свое физическое здоровье как «хорошее», выявлено в

специальной медицинской группе, этот прирост составил 25,8% и является самым высоким показателем среди других групп в этой оценке. Хотим отметить, что количество студентов специальной медицинской группы, оценивающих свое физическое здоровье как «отличное», составило тоже количество что и «хорошее» (41,9%), и не составило прироста. Такое распределение может свидетельствовать о том, что наличие диагностируемого заболевания, может оказать как объективное, так и субъективное влияние на самооценку физического здоровья, то есть быть предиктором.

ВЫВОДЫ

Роль здоровья и благополучия будущих специалистов в социальной и профессиональной деятельности сложно переоценить. Физическое здоровье включает в себя ряд морфологических и функциональных показателей, отражающих объективную оценку этого здоровья. Включение в учебный процесс студентов изучение различных методик самооценки здоровья является целесообразным, а для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, необходимым для своевременного обращения к врачу или проведения профилактических мероприятий.

Из результатов сравнительной самооценки индивидуального здоровья студентов различных физкультурных групп можно констатировать, что наличие заболевания у человека, может быть предиктором для занижения самооценки физического здоровья. Это явление необходимо учитывать при обучении студентов диагностике и интерпретации результатов самооценки здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волкова Л.М. Самооценка физического здоровья студентов авиационного вуза / Л.М. Волкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 70–73.
2. Портал федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования : сайт. – URL: <https://fgosvo.ru/> (дата обращения 10.06.2023).
3. Самооценка состояния здоровья // Всемирная организация здравоохранения: Европейский портал информации здравоохранения : [сайт]. – URL: <https://fgosvo.ru/> (дата обращения 18.06.2023).
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – Москва : Народное образование. – 1998. – 256 с.
5. Balaj M. Sick of social status: a bourdieusian perspective on morbidity and health inequalities / M. Balaj, T.A. Eikemo // *Sociology of Health & Illness*. – 2022. – Vol. 44, No. 8. – P. 1214–1250.
6. The longitudinal relation between depressive symptoms and change in self-rated health: a nationwide cohort study / S. Liu, Y. Qiao, Y. Wu [et al.] // *Journal of Psychiatric Research*. – 2021. – Vol. 136, – P. 217–223.
7. Verropoulou G. Determinants of change in self-rated health among older adults in Europe: A longitudinal perspective based on SHARE data. / Verropoulou G. // *European Journal of Ageing*. – 2012. – Vol. 9, No 4. – P. 305–318.

REFERENCES

1. Volkova, L.M. (2020), “Self-assessment of physical health of aviation university students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (183), pp. 70–73.
2. Portal of federal state educational standards for higher education (2023), available at: <https://fgosvo.ru/> (accessed 10 June 2023).
3. World Health Organization: European Health Information Portal (2023), *Self-assessment of health status*, available at: <https://fgosvo.ru/> (accessed 18 June 2023).
4. Selevko, G.K. (1998), *Modern educational technologies*, Narodnoe obrazovanie, Moscow.
5. Balaj, M. and Eikemo, T.A. (2022), “Sick of social status: a bourdieusian perspective on morbidity and health inequalities”, *Sociology of Health & Illness*, Vol. 44, No 8, pp. 1214–1250.
6. Liu, S., Qiao, Y., Wu, Y., Shen, Y., and Ke, Ch. (2021), “The longitudinal relation between depressive symptoms and change in self-rated health: a nationwide cohort study”, *Journal of Psychiatric Research*, Vol. 136, pp. 217–223.

7. Verropoulou, G. (2012), “Determinants of change in self-rated health among older adults in Europe: A longitudinal perspective based on SHARE data”, *European Journal of Ageing*, Vol. 9, No 4, pp. 305–318.

Контактная информация: ulyana_nata@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.07.2023

УДК 796.015.68

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЕННО-ВОЗДУШНЫХ СИЛ

Виталий Валериевич Попадьян, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры, Московское высшее общевойсковое командное училище, Москва; **Константин Валерьевич Романов**, кандидат медицинских наук, начальник научно-исследовательского отдела, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; **Александр Валерьевич Заварзин**, старший преподаватель, Московское высшее общевойсковое командное училище, Москва; **Сергей Александрович Жарких**, помощник командира по физической подготовке – начальник физической подготовки, Войсковая часть 61287, Североморск

Аннотация

До настоящего времени средства физической культуры, используемые для развития силовой выносливости у военнослужащих Военно-воздушных сил, в достаточной мере не были изучены. Целью исследования явилось разработка и обоснование эффективности предложенных средств для развития силовой выносливости у военнослужащих Военно-воздушных сил (ВВС) Российской Федерации. В статье рассматривается процесс активизации специальных средств и методов физической подготовки с учетом учебно-боевой и служебной деятельности военнослужащих ВВС. Показаны результаты анализа основных положений проведенного исследования и эффективность применения статических упражнений для развития силовой выносливости в условиях командно-тактических учений, а также в период подготовки личного состава к полетам. В ходе проведенных исследований впервые были определены физические качества необходимые военнослужащим летного состава палубной авиации, а также групп подготовки к полетам, были выведены наиболее значимые личностные профессионально-важные качества летно-технического состава. Разработанные упражнения позволяют военнослужащим успешно выполнять учебно-тактические и боевые задачи при несении дежурств в условиях перегрузок.

Ключевые слова: статические упражнения, военнослужащий, силовая выносливость, нагрузка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p263-267

DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE IN THE AIR FORCE

Vitaliy Valerievich Popadin, Candidate of Pedagogical Sciences, docent, deputy head of department, Moscow Higher Combined Arms Command School; **Konstantin Valerievich Romanov**, candidate of medical sciences, head of the research department, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg; **Alexander Valerievich Zavarzin**, senior teacher, Moscow Higher Combined Arms Command School; **Sergey Alexandrovich Zharkikh**, commander assistant for physical training – head of physical training, Military Unit 61287, Severomorsk

Abstract

To date, the means of physical culture used for the development of strength endurance in military personnel of the Air Force have not been sufficiently studied. The purpose of the study was to develop and substantiate the effectiveness of the proposed means for the development of strength endurance in military personnel of the Air Force of the Russian Federation. The article discusses the process of activating special means and methods of physical training, taking into account the combat training and service activities of Air