

УДК 796

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ В КОНТЕКСТЕ САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

Вржесневский И.И.,

*кандидат наук з физического воспитания и спорта, доцент,
заведующий кафедры физического воспитания и
спортивной подготовки,*

Дейнеко И.В.,

старший преподаватель,

Ракитина Т.И.

старший преподаватель,

Национального авиационного университета г. Киев

Аннотация. Статья посвящена исследованию фактора «отношения» студентов к занятиям физическими упражнениями во взаимосвязи с самооценкой физических возможностей. Сделана попытка выявить влияние самооценки индивидуальных возможностей на формирование или коррекцию отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. Представлены и проанализированы результаты на восемь вопросов анкеты и методического задания МКР, касающихся индивидуальной физической активности и отношения к телесности. На основании результатов исследования высказано предложение, что задекларированное «отношение» студентов носит демонстративный характер, а истинное корректируется на бессознательном уровне и носит амбивалентный характер.

Ключевые слова: физическая активность, отношение, самооценка, мотивация, лень.

Summary. The article is devoted to the study of the factor of «relationship» of students to physical exercises in connection with the self-assessment of physical abilities. An attempt is made to reveal the influence of self-esteem of individual opportunities on the formation or correction of students' attitudes toward independent physical training. The results on eight questions of the questionnaire and the methodical task of MKR concerning individual physical activity and attitude to corporeality are presented and analyzed. Based on the results of the study, it was suggested that the declared «attitude» of students is demonstrative, and the true one is adjusted on an unconscious level and is ambivalent in nature.

Index terms: physical activity, attitude, self-esteem, motivation, laziness.

Постановка проблемы. Как импульс к продолжительной эффективной трудовой деятельности молодому человеку (студенту) необходимо осознание потребности в регулярной, сбалансированной двигательной активности.

Осознанная потребность становится мотивом. Принято считать, что такая потребность – «**кинезофилия**» присуща человеку (как естественная или базовая). Бессознательная реализация этой потребности, в силу исторически и социально сложившихся обстоятельств, у современного человека часто отсутствует.

Риски и проблемы, связанные с недостатком двигательной активности и физических нагрузок в кратковременном диапазоне, не так очевидны особенно в молодом возрасте, поскольку негативные последствия проявляются не сразу.

В рамках либерального направления педагогики особое значение приобретает индивидуальная мотивационная сфера студентов и её динамика в контексте личностных приоритетов.

Таким образом, взаимосвязь «отношения» (как индикатора интересов и предпочтений студента) и самооценки (адекватной, завышенной, заниженной) может стать частью контроля, самоконтроля, а также базовым элементом формирования соответствующей мотивации. Человек выражая своё «отношение» к определенному явлению или предмету, как бы смотрит в зеркало и имеет возможность созерцать самого себя. Т. е. «отношение», как философская категория есть момент взаимосвязи всех явлений и действий. Сложившееся отношение к чему-либо дает информацию для содержательного анализа (или самоанализа), так как являются сублимацией и отражением восприятия.

В своей работе мы поставили перед собой **цель** – выяснить взаимосвязь самооценки физических возможностей студентами и их отношение к физическим упражнениям и влияет ли отношение личности к занятиям физической культурой на индивидуальную самооценку.

Результаты исследований. В 2017 г. На кафедре физического воспитания и спортивной подготовки НАУ был проведен анонимный опрос среди студентов I курса. Модифицированная анкета (Вржесневский И.И., Вржесневская А.И., 2015 г.) состояла из 16 вопросов, затрагивающих разные стороны отношения к физическим упражнениям и физическим нагрузкам. В анкетировании взяли участие 52 студента основного отделения (юноши и девушки) в возрасте 17-18 лет.

Четыре вопроса данной анкеты раскрывали отношение студентов к разным аспектам собственной телесности, ещё четыре вопроса касались самооценки индивидуальной физической подготовленности и физического состояния.

Результаты анкетирования мы сравнили с результатами выполнения методического задания модульной контрольной работы (МКР), а именно с заполненной картой индивидуальных физических возможностей, в которую были включены функциональные пробы и двигательные тесты, на основании которых студенты должны были провести самооценку физического состояния и подготовленности.

Так 85% опрошенных оценили состояние своего **здоровья** как «хорошее» и «удовлетворительное» и только 15% студентов считают состояние своего здоровья «не удовлетворительным» и «плохим». Результаты функционального блока МКР (выполнение функциональных тестов методического задания) могут

быть сравнимы с самооценкой **здоровья** в анкете. Показатели этого блока определяют физиологическое состояние организма студентов, («хорошее» и «удовлетворительное» лишь у 61% студентов, а «не удовлетворительное» и «плохое» у 39%) (см. таблицу № 1).

Таблица №1

Вид документа	Шкала вопрос/показатель	Варианты оценок	Результат (%)
Анкета – вопрос №2	Самооценка состояния физического здоровья	Хорошо	45 %
		Удовлетворительно	40 %
		Неудовлетворительно	12,5 %
		Плохо	2,5 %
Модульная контрольная работа	Показатели физиологического блока	Хорошо	16 %
		Удовлетворительно	45 %
		Неудовлетворительно	22 %
		Плохо	13 %
Анкета – вопрос №15	Самооценка состояния физической подготовленности	Хорошо	37,5 %
		Удовлетворительно	42,5 %
		Неудовлетворительно	17,5 %
		Плохо	2,5 %
Модульная контрольная работа	Показатели блока физической подготовленности	Хорошо	10 %
		Удовлетворительно	32,5 %
		Неудовлетворительно	40 %
		Плохо	17,5 %

Свою физическую **подготовленность** считают «хорошей» и «удовлетворительной» 80% анкетированных, в то время, когда результаты выполнения двигательных тестов (нормативов) говорят о «хорошей» и «удовлетворительной» физической **подготовленности** лишь у 42,5% наших студентов, а 57,5% данного контингента имеют «не удовлетворительную» и «плохую» физическую подготовленность.

Таким образом, можно говорить, что самооценка таких существенных для человека аспектов, как физическое состояние и физическая подготовленность, примерно у **20%** студентов неадекватна и завышена. В контексте самооценки можно также заметить, что 65% опрошенных студентов хотят улучшить своё физическое состояние, 20% считают, что в этом нет необходимости и еще 15% об этом вообще не задумывались.

На этом фоне мы рассматривали декларируемое отношение студентов к физическому здоровью и к физической культуре. Самооценка сама по себе не продуктивна, если по её итогам не проведен самоанализ и не выявлено отношение к анализируемому фактору, состоянию, явлению или предмету. В этом контексте важно, что 90% студентов, принявших участие в исследовании, считают физическое здоровье важным фактором своей жизнедеятельности, 7,5% не уверены в этом ещё 2,5% полагают физическое здоровье для себя не важным. Позитивное отношение к занятиям физическими упражнениями выразили 85% анкетированных, не определились в этом вопросе 15% студентов, негативное отношение к физической активности у наших студенты отсутствует. Большинство опрошенных (54%) в отношении к физическому воспитанию

ориентируются на ощущениях организма после выполнения физических упражнений и физических нагрузок, 2,5% ориентируются на теоретические знания, 35% пытаются учитывать и то, и другое, 8,5% не задумываются над этим. Сопоставив результаты анкетирования и результаты МКР можно предположить, что, зафиксированное в анкетном опросе отношение студентов к физическому воспитанию и к физическим упражнениям, носит несколько декларативный и демонстративный характер и связано с общепринятыми социальными традициями и представлениями.

Важно выяснить, есть ли сформировавшееся у человека отношение (или его коррекция) к физической культуре результатом самооценки и самоанализа или сознание студента воспринимает эти конструкты по отдельности, как нечто изолированное друг от друга. Возможно, следует согласиться с мнением ряда нейропсихологов, что «сознание» может занимать пассивную роль наблюдателя и не влиять на практическое функционирование.

Косвенным подтверждением этого тезиса может служить то, что, несмотря на имеющиеся у наших студентов знания о необходимости регулярных сбалансированных физических нагрузок, 68% из обозначенного контингента самостоятельно систематически занимаются физическими упражнениями.

Выводы. Формирование адекватного отношения к своему физическому здоровью и самооценка индивидуальной физической подготовленности – параллельные процессы, которых, их взаимосвязь и взаимовлияние не очевидны.

В отношении студентов к собственной двигательной активности наблюдается определенная амбивалентность завуалированной во фразеологии «Я позитивно отношусь к занятиям физической культурой, регулярные физические упражнения, безусловно, необходимы, но не мне и не сейчас». Важен дальнейший научный поиск механизмов взаиморегуляции «отношения» и «самооценки» в контексте направленных мотивационных воздействий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вржесневский И.И. Неучтённые факторы педагогики двигательной активности в контексте поиска перспектив физического воспитания студенческой молодёжи. Вісник НАУ / Серія педагогіка, психологія: зб. н. пр. «НАУ – друк» 2015 вип. №7 стр. 30-57.
2. Торнадайк Э. Процесс мышления у человека. – М.: УЧПЕДГИЗ, 1935. – 160 с.
3. Murray M.A. Edward J. Motivation and Emotion // Englewood Clisse. New York: Prentice-Hall. 1964.
4. Howe B.L. Motivation for success in sport // J.SP.PSY. 1987/№1P.19.
5. Sloterdijk P. Du mußt dein Leben ändern. – Frankfurt am Main Suhrkamp; 2009. – S.723.