

**ФАКТОР «ОТНОШЕНИЯ» СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ
В КОНТЕКСТЕ ОЦЕНКИ И САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

Статья посвящена исследованию фактора «отношения» студентов к занятиям физическими упражнениями во взаимосвязи с самооценкой физических возможностей. Сделана попытка определить 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.

Постановка проблемы и ее актуальность. Изменения в режиме жизнедеятельности человека, присущие современному информационному обществу – экологические проблемы, стрессы, распространение вредных привычек (как зависимостей, так и поведенческих стереотипов), ведет к существенному сокращению двигательной активности и негативно сказывается на здоровье населения Украины. Особенно, обозначенные негативные тенденции, касаются студенческой молодежи, что в перспективе ограничивает потенциал нации.

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.

Стратегия модернизации физического воспитания в современной системе высшего образования Украины предполагает развитие «субъект-субъектных» связей и, как следствие, акцент на предпочтения и интересы студентов. В рамках обозначенного 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).

В своей работе мы поставили перед собой **цель** – выяснить влияние самооценки физических возможностей студентами на 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 самооценки 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. Так 85% опрошенных оценили состояние своего

здоровья как «хорошее» и «удовлетворительное» и только 15% студентов считают состояние своего здоровья «не удовлетворительным» и «плохим».

В тоже время 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%) (табл. 1).

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.

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 %

Таким образом, можно говорить, что самооценка таких существенных для человека аспектов, как физическое состояние и физическая подготовленность, примерно у 20% студентов неадекватна и завышена.

Следует напомнить, что объективные показатели физической подготовленности подтверждают низкий уровень физической подготовленности современных студентов (более 57%), что ограничивает долговременные перспективы их индивидуальной и профессиональной жизнедеятельности.

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 фоне реальных показателей физического состояния и физической подготовленности, а также субъективной самооценки студентами ключевых аспектов индивидуальной телесности, 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 ощущения 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.

Исходя из сопоставления результатов анкетирования и результатов МКР можно предположить, что, зафиксированное в анкетном опросе отношение студентов к физическому

воспитанию и к физическим упражнениям, носит несколько демонстративный характер и связано с общепринятыми социальными традициями и представлениями, а также подкреплено общедоступным сугубо теоретическим знанием. Возможно, уже в процессе самооценки возникает когнитивный диссонанс между этими знаниями, бессознательным «телесным знанием» (базирующим на реакции организма на физические нагрузки и уже имеющийся у человека опыт) и не очевидной в молодом возрасте необходимостью регулярно поддерживать свои физические кондиции.

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, лишь 32% из обозначенного контингента самостоятельно систематически занимаются физическими упражнениями.

Исходя из вышеизложенного возникает вопрос «Что у Вас вызывает нежелание заниматься физическими упражнениями?». На этот вопрос было предложено 8 вариантов ответов, на которые студенты имели право выбрать три варианта и ранжировать их по силе влияния. Главными причинами нежелания регулярно самостоятельно заниматься физическими упражнениями большинство студентов назвали «лень» – 57,5%, «нехватку времени» – 54% и «недостаток сна» – 17,5%. По сравнению с аналогичными опросами 2015 и 2016 годов увеличилось количество студентов, которые «не считают нужным» заниматься физическим воспитанием (с 3% до 10%). Таким образом, можно поддержать мнение П. Слодердайка о том, что «современные люди находят себя в готовой пластиковой упаковке для хранения лени». Так как ответ «не считаю нужным» (притом, что человек знает о плодотворном влиянии сбалансированных физических упражнений на свое здоровье) явно проистекает из явления «лени».

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

В отношении студентов к собственной двигательной активности наблюдается определенная амбивалентность завуалированного во фразеологии «Я позитивно отношусь к занятиям физической культурой, регулярные физические упражнения безусловно необходимы, но не мне и не сейчас». Таким образом, фаза осмысления «благих намерений» редко переходит в фазу «действий». Необходим дальнейший научный поиск механизмов взаиморегуляции «отношения» и «самооценки» в контексте направленных мотивационных воздействий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бех І. Д. Виховання особистості. – К.: Либідь, 2003. – Кн. 2.2. – 342 с.
2. Вржесневский И. И. Мотивация студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями в контексте междисциплинарного дискурса. Науковий часопис / Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 5 (48) 14. – С. 21 – 24.
3. 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.
4. Вржесневский И. И. Фактор когнитивного диссонанса в педагогике физических усилий и двигательной активности Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія.: зб. наук. пр. – К.: НАУ, 2017. – Вип. 1(10). С. 33 – 36.
5. Торнадайт Э. Процесс мышления у человека. – М.: УЧПЕДГИЗ, 1935. – 160 с.
6. Турчина Н. І. Самооцінка фізичної підготовленості студентів Національного авіаційного університету / Н.І. Турчина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – №1. – 83 – 85.
7. Davis K. Human Behavior at Work: Organizational Behavior. 5 th ed. New York: Mc Graw-Hill, 1977. 42 p.
8. Murray M. A. Edward J. Motivation and Emotion // Englewood Clisse. New York: Prentice-Hall. 1964.

9. Howe B. L. Motivation for success in sport // J.SP.PSY. 1987/№1P.19.
10. Sloterdijk P. Du mußt dein Leben ändern. – Frankfurt am Main Suhrkamp; 2009. – S.723.
11. Jaspers K. Ursprung und Ziel der Geschichte (zuerst 1949)/ – München, 1963. –S.22f.

*I. Вржесневський, І.Дейнеко,
Т. Ракитіна, В. Хачатрян*

ФАКТОР ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У КОНТЕКСТІ ОЦІНКИ ТА САМООЦІНКИ ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Резюме. Стаття присвячена дослідженню фактора «ставлення» студентів до занять фізичними вправами у взаємозв'язку з самооцінкою фізичних можливостей. Зроблено спробу виявити вплив самооцінки індивідуальних можливостей на формування або корекцію ставлення студентів до самостійних занять фізичною культурою. Представлені і проаналізовані результати на вісім запитань анкети і методичного завдання МКР, що стосуються індивідуальної фізичної активності і ставлення до тілесності. На підставі результатів дослідження висловлено пропозицію, що задеклароване «ставлення» студентів носить демонстративний характер, а справжнє коригується на несвідомому рівні і носить амбівалентний характер.

Ключові слова: фізична активність; ставлення; самооцінка; мотивація; лінощі.

*I. Vrzhesnevskii, I. Deineko,
T. Rakitina, V. Khachatrian*

THE FACTOR OF STUDENTS' ATTITUDE TO PHYSICAL EXERCISES IN THE CONTEXT OF EVALUATION AND SELF-ASSESSMENT OF PHYSICAL ABILITIES

Summary. The article is devoted to the study of the factor of students' attitude to physical exercises in relation to self-assessment of physical abilities. An attempt to reveal the influence of self-evaluation of personal ability on the formation or correction of students' attitude toward individual physical training is made. The answers to eight questions of the survey, the results of the methodical task of the module test of 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 regulated on an unconscious level and is ambivalent in nature.

Keywords: physical activity; attitude; self-assessment; motivation; laziness.