

Вржесневский И.И., Акимова В.А., Турчина Н.И., Ракитина Т.И., Дейнеко И.В. Сравнительный анализ отношения студенток II курса к некоторым факторам, связанным с индивидуальной физической активностью.

Отношение студента к индивидуальной двигательной активности влияет на эффективность процесса физического воспитания и определяет перспективу дальнейшей физической самоподготовки. Формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями достаточно длительный процесс, обусловленный многими факторами. В статье приведен анализ анкетного опроса студенток II курса, которые занимались в специальной медицинской группе и в группе «Фитнес» по некоторым аспектам учета, контроля, педагогической оценки в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое состояние, отношение, самооценка.

Vrjesnevskiy I.I., Akimov V.A., Tyrchina N.I., Rakitina T.I., Deineko I.V. Comparative analysis of relation of students of II course to some factors related to individual physical activity. Attitude of student toward individual motive activity influences on efficiency of process of P.E and determines the prospect of further physical self-tuition. Forming of positive attitude toward engaging in physical exercises the protracted enough, different vector process conditioned by many factors. To the article the analysis of the questionnaire questioning of students of II course, that occupied in task medical force and in a group "Fitness" on some aspects of account, control, pedagogical estimation in the process of P.E, is driven. The students of all courses know about a difference between an official pedagogical estimation and own estimation of the figure and physical preparedness. In opinion of students an official estimation (semester test) does not have substantial influence on the self-appraisal of own physical possibilities. Comparing the self-appraisal of physical figure and physical preparedness to the answers of students on the use of physical exercises it is possible to draw conclusion with their own mode of vital functions, that greater enough part of students of CMГ, taking part in a questionnaire decide on establishment of fact of insufficient level of their physical preparedness. The about 55% students of CMГ do not engage in physical exercises independently

Key words: P.E, physical preparedness, bodily condition, relation, self-appraisal.

Актуальність. Природне для людини бажання благополуччя для себе та своїх близьких, на сучасному етапі розвитку суспільства, все частіше набуває характеру стійкого прагнення до максимального особистого комфорту. На жаль, в колективній суспільній свідомості поступово формується думка, що регулярні тривалі фізичні навантаження та пов'язані з ними зусилля, не сумісні з «комфортним» життям [3]. На тлі скорочення рухової активності людини в побуті і на роботі така тенденція носить негативний характер для фізичного здоров'я населення України. Тож малорухомиий спосіб життя, що притаманний людині у сучасному суспільстві, пов'язаний з психологічними перевантаженнями і стресами, характеризує не тільки процес навчання у ВНЗ, але й майбутню професійну діяльність та життєдіяльність загалом [1, 3]. Таким чином, залучення молодої людини до регулярної усвідомленої рухової активності у студентському віці є оптимальною й безкоштовною профілактикою захворювань серцево-судинної системи, обміну речовин, імунної системи тощо. Загалом, фізичне самовиховання є, у перспективі, запорукою ефективною професійною діяльністю та дозволяє розраховувати на активне довголіття індивідуума. У цьому контексті виявлення передумов, шансів і перспектив залучення студентів до свідомої участі у заняттях фізичними вправами є одним з актуальних завдань для фахівців у галузі фізичної культури і фізичного виховання.

Ефективність фізичного виховання студентів залежить від багатьох причин серед яких можна виділити особисте відношення до предмета занять. Саме від цього відношення залежить оптимальна реалізація базових педагогічних принципів свідомості та активності [4, 5, 6, 8]. Формування відношення людини до рухової активності, фізичним зусиллям і фізичної культури в цілому достатньо довготривалий багатовекторний процес, який залежить від багатьох факторів різного характеру. Деякі з цих факторів не отримали належного відображення в науковій літературі. Аналіз та, по можливості, самоаналіз студентами причин недостатньої фізичної підготовленості дозволить більш чітко позначити межі мотиваційної сфери та, у подальшому, впливати на неї. Робота виконана згідно з НДР НАУ № 24/12.01.12. Дослідження проводилось на базі Національного авіаційного університету. У дослідженні брали участь 80 студенток II курсу основного та спеціального відділень (вік 18-19 років).

Мета виявити об'єктивні передумови к використанню самоконтролю та самооцінки фізичної підготовленості студентками II курсу НАУ різних відділень

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення досвіду сучасних наукових досліджень; аналіз передового педагогічного досвіду; анкетне опитування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Відношення до власної фізичної підготовленості і фізичного стану виражається, серед іншого, і в прагненні до обліку, контролю і аналізу показників фізичного стану, навантаження і динаміки розвитку рухової функції індивіда. Виконуючи подібні дії людина, створює відносно об'єктивну картину того, що відбувається і, на підставі аналізу створеного приймає рішення, вносить корективи, діє. Облік є більш об'ємним визначенням, ніж контроль і стає основою для контролю, самоконтролю, самоаналізу і самооцінки [4, 6, 8, 12]. Якщо студент не готовий і не вважає потрібним вести облік своєї фізичної активності, не фіксує виконані навантаження і результати цієї роботи, не аналізує дані фізичного стану і фізичної підготовленості, і в його пам'яті ці дані не закріплюються, то це означає, що він нехтує своїми фізичними можливостями і актуалізація цієї можливості для цього студента не відноситься до життєвих пріоритетів. Можна припустити, що така людина не повною мірою (не досить адекватно) сприймає реальність свого фізичного існування і спроби притягнути його до фізичної самопідготовки спонтанні і малопродуктивні.

У жовтні 2013-14 н. р. на кафедрі спортивної підготовки НАУ було проведено анкетування серед студенток II курсу, які для заняття фізичним вихованням були зараховані до спеціального відділення (спеціальна медична група) і основного відділення (група фітнесу). У дослідженнях брало участь 80 чоловік, по 40 дівчат у кожній групі. Серед 23 питань анонімної анкети №1, 4, і 5 відносились до сфери обліку і контролю індивідуальних фізичних показників під час занять фізичним вихованням і відношення студентів до подібного обліку.

На перше питання "Ваша семестрова оцінка по фізичному вихованню за I і II семестр" відповіли усі 100% студенток

обох груп. Таким чином, можна вважати, що педагогічна оцінка дисципліни є досить важливим аспектом і залишається в пам'яті у студенток на досить довгий час. Відповіді студенток на питання чи "Пам'ятаєте ви свої результати з фізичної підготовки за II семестр 1 курсу" розподілилися наступним чином:

СМГ – 50% пам'ятають, 23% – не пам'ятають, 27% – пам'ятають не усі; фітнес – 15% – пам'ятають, 42,5% – не пам'ятають, 42,5% – пам'ятають не усі. Студентки, які пам'ятають "не усі результати" виконання рухових тестів (нормативів) найчастіше згадують результати двох з 6-ти нормативів. а саме: згинання-розгинання рук, в упорі лежачи (СМВ з колін) і підйом тулуба з положення лежачи.

Досить показовим є той факт, що майже половина дівчат (42,5%) з групи фітнесу не пам'ятають свої результати виконання рухових тестів, хоча з моменту виконання цих нормативів пройшло менш ніж півроку. У той же час серед студенток спеціального відділення лише 23% не пам'ятають результати своїх зусиль.

Інший блок склали питання щодо самооцінки студентками своїх фізичних кондицій в контексті сформованого індивідуального режиму життєдіяльності. Ми припускали, що педагогічна оцінка проходження курсу, або частини курсу дисципліни, а не результати фізичної підготовленості часом стає для студента основним орієнтиром у пошуках самовизначення. Те, що всі учасниці анкетування пам'ятали свої семестрові оцінки, в черговий раз підтверджують це. Ми порівняли соціально-значиму для студентів, але все таки непрямую при визначенні реального фізичного стану людини, педагогічну оцінку з суб'єктивним сприйняттям опитаних їх фізичної підготовленості і фізичного здоров'я (табл. №1).

Таблиця 1

Порівняння залікової семестрової оцінки з самооцінкою

ФІТНЕС						С.М.Г.					
Оцінка за семестр (%)		Самооцінка фізичної підготовл. (%)		Самооцінка фізичного здоров'я (%)		Оцінка за семестр (%)		Самооцінка фізичної підготовл. (%)		Самооцінка фізичного здоров'я (%)	
задов.	33,33	не задов.	18,18	не задов.	6,06	задов.	23,08	не задов.	7,69	не задов.	7,69
добре	24,24	задов.	27,27	задов.	24,24	добре	42,30	задов.	80,77	задов.	61,54
відм.	42,42	добра	51,52	добре	60,60	відм.	34,62	добра	11,54	добре	30,77
		дуже добра	3,03	дуже добре	9,1			дуже добра	-	дуже добре	-

Отримані результати дозволяють вважати, що студентки II курсу мають уявлення про відмінність між фізичним здоров'ям, фізичною підготовленістю і офіційною (формальною) оцінкою за проходження курсу (фізичне виховання). Цей факт дозволяє висунути припущення що, незважаючи на недооцінку частиною студентів обліку результатів виконання рухових тестів, існують передумови до проведення ефективного самоаналізу і самооцінки вище позначених показників і на цій основі можливі корекції індивідуального режиму життєдіяльності. Наприклад, у групі «Фітнес» більш ніж 18 % студенток, незважаючи на загальну позитивну залікову оцінку, розглядають власну фізичну підготовленість як «незадовільною», а 6% оцінюють і стан здоров'я як – «незадовільний». Доволі обережно ці студентки ставляться й до використання максимально позитивної оцінки своїх фізичних досягнень – фізичну підготовленість назвали «дуже доброю» лише 2,5 % (у той час як на «відмінно» склали залік 42 %). Загалом, визначаючи рівень власної фізичної підготовленості та стану здоров'я, студентки обох груп віднесли до цього аналізу досить зважено та самокритично, але анонімність опитування не дозволила визначити наскільки об'єктивно. Прояв невдоволення собою, а в нашому випадку своєю фізичною підготовленістю, є передумовою подальшого руху до самовдосконалення і не тільки тілесного [1, 6, 12]. Тож ми спробували з'ясувати наскільки пов'язані результати самоаналізу з переходом до конкретної дії – до наступної стадії, тобто до початку самостійних регулярних занять фізичними вправами. У цьому контексті, доповнюючи картину самооцінки, студентки відповіли на такі питання:

– на ваш погляд чи достатньо ви приділяєте часу та зусиль власному фізичному стану? (так; ні; не завжди; важко відповісти);

– чи займаєтесь ви фізичними вправами самостійно? (більш ніж 3 рази на тиждень, 2-3 рази на тиждень, 1 раз на тиждень, не займаюсь).

У першому з цих питань студентки визначали чи достатньо вони витрачали зусиль для підтримки оптимального фізичного стану (табл. №2). Треба зазначити що усі учасниці опитування, з обох груп, не вагались з визначенням своєї позиції («важко відповісти» – 0%). Більш самокритично і категорично поставились до себе студентки СМГ. Загалом кількість студенток, які вважають що достатнє приділяють уваги власному стану, досить мала (10% та 7,5% відповідно до таблиці №2), тож більш ніж 90 % усіх опитаних вважає, що недостатньо приділяють уваги власному фізичному стану.

Таблиця 2

Самооцінка дій щодо підтримання оптимального фізичного стану

ФІТНЕС			СМВ		
Так	Ні	Не завжди приділяють увагу	Так	Ні	Не завжди приділяють увагу
10 %	32,5 %	57,5 %	7,5%	45 %	47,5%

Аналізуючи відповіді на наступне питання, ми мали визначити наявність і регулярність самостійних занять фізичними вправами у режимі життєдіяльності студенток та перевірити наскільки виправдана думка дівчат щодо рівня їх зусиль витрачених на підтримку оптимального фізичного стану. Саме тут ми бачимо доволі суттєве розмежування у ставленні до фізичних вправ між студентками з групи «фітнесу» та з спеціальної медичної групи (табл. №3)

Таблиця 3

Самостійне використання фізичних вправ у режимі життєдіяльності студенток

ФІТНЕС				СМГ			
>3р.	2-3р.	1р.	не займаються	>3р.	2-3р.	1р.	не займаються
10%	40%	37,5%	12,5%	5%	20%	20%	55%

Звертає увагу кількість студенток, які повністю ігнорують самостійні зусилля щодо поліпшення власної фізичної підготовленості. Більш ніж половина дівчат (55%), що займаються у спеціальній медичній групі, обмежуються відвідуванням обов'язкових занять з фізичного виховання раз у тиждень. Можна було б припустити, що така ситуація викликана загостренням захворювань, тому ми просили дівчат визначитися з використанням фізичних вправ у період ремісії. Порівняння цих даних з балансом залікових оцінок за семестр наводить на думку, що значна частина контингенту СМГ досить інертно ставиться до можливості фізичної самопідготовки, а підхід до викладання дисципліни СМГ на I курсі (особливо система контролю та критерії оцінювання) не стимулює студенток до самостійних занять фізичним вихованням. У той же час дівчата, що займалися фітнесом, більш відповідально ставляться до власної фізичної підготовленості – 87,5 регулярно займаються фізичними вправами самостійно.

На жаль, нам не вдалось у межах запропонованого матеріалу викласти та проаналізувати усі результати проведеного анкетування.

ВИСНОВКИ. Таким чином, педагогічна оцінка (семестровий залік) не має істотного впливу на самооцінку студентками фізичної підготовленості та фізичного здоров'я. Доволі велика частина студенток зупиняється на констатації факту, щодо недостатньо високого рівня власної фізичної підготовленості. У значної кількості студенток спеціальній медичній групі відповіді виявили дефіцит зусиль щодо поліпшення рівня фізичної підготовленості. Усвідомлення недостатку зусиль у сфері рухової активності не означає автоматичного початку дій по усуненню цього недоліку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості. – К.: Либідь, 2003. – Кн. 2. – 342 с.
2. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2001. – С. 53–63.
3. Суспільне покликання філософії освіти у сучасних соціокультурних контекстах : монографія за заг. Ред. М.Д. Култаєвої. – Х.: ТОВ «Щедра садиба плюс», 2014. – 388 с.
4. Вржесневський І.І. Самоконтроль та самооцінка фізичної підготовленості студентів, як когнітивний процес // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова / За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. Драгоманова, 2013. – С. 27–31.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2002. – 508 с.
6. Рогов И.Е. Общая психология : курс лекций. – М. : Владос, 2007. – 447 с.
7. Davis K. Human Behavior at Work: Organizational Behavior. 5 th ed. – New York: Mc Graw-Hill, 1977. – 42 p.
8. Fuoss D.E., Troppman K.J. The psychology of motivation: improving personal perfumes a nee // Effective coaching. A syehological approach. – New York: John Wiley and Sons, 1981.
9. Howe B.L. Motivation for success in sport // Int. J. SP. PSY. – 1987/ – N 1. – P. 1-9.
10. Madsen K.B. Modern Theories of Motivation. – Copenhagen: Verl. Psyebol, 1959.
11. Mednick S.A., Higgins J., Kirschenbaum J Psychology Exploration in Behavior and Experience. – New York: John Wiley and Sons, 1975. – 94 p.
12. Murray M.A., Edward J. Motivation and Emotion // Englewood Clisse. – New York: Prentioe-Haih. 1964.
13. Wilmore J.H. Costill D.L. Phsiology of sport and exerci-se. – Champaign, Ilinois: Human Kinetics, 2004. – 726 p.