

2. Морозинская А.Е. Развитие физической культуры и спорта в Смоленской области / Социально-экономическое развитие региона: опыт, проблемы, инновации. 2015. С. 149-153.

УДК 796.011.1– 057.87(043.2)

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ
И НАГРУЗКАМ В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОЙ
ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ**

**RELATION OF STUDENTS TO PHYSICAL EXERCISES AND LOADS
IN THE CONTEXT OF FORMING AN ACTIVE LIFE POSITION**

Вржесневський Іван Іванович,

кандидат наук по фізическому вихованню і спорту, доцент,

Бобр Володимир Іванович, кандидат педагогічних наук, доцент,

Лукашова Інна Володимирівна, старший преподаватель

Національний авіаційний університет, Україна,

Vrzhesnevsky Ivan Ivanovich,

PhD in physical education and sport, associate professor,

Bobr Vladimir Ivanovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Lukashova Inna Vladimirovna, Senior Lecturer

National Aviation University, Ukraine

k_spk@nau.edu.ua

Аннотация. Статья посвящена исследованию фактора «отношение», как базового в формировании жизненной позиции к самостоятельным занятиям физической культурой. Представлены и проанализированы результаты анкетирования, касающиеся индивидуальной физической активности и отношения к телесности. На основании результатов исследования, высказано предположение, что задекларированное «отношение» студентов носит демонстративный характер, а истинное корректируется на бессознательном уровне и носит амбивалентный характер.

Ключевые слова: отношение, физические упражнения, физические нагрузки, сознание, бессознательные ощущения.

Abstract. The article is devoted to the study of the factor “attitude” as a base in the formation of a life position towards independent physical training. Presented and analyzed the results of the survey relating to individual physical activity and attitudes towards physicality. Based on the results of the research, it was suggested that the declared “attitude” of students is demonstrative in nature, and the true is corrected at an unconscious level and is ambivalent.

Index terms: attitude, exercise, exercise, consciousness, unconscious sensations.

Как импульс, к продолжительной эффективной деятельности, студенту необходимо осознание потребности в регулярной, сбалансированной физической активности на всех этапах жизненного цикла. Принято считать, что такая потребность (кинезофилия) присуща человеку как естественная или

базовая. В силу исторически и социально сложившихся обстоятельств, бессознательная реализация этой потребности у современного человека находится в фазе угасания. К тому же, в молодом возрасте, риски и проблемы, связанные с недостатком регулярных физических нагрузок не так очевидны, поскольку негативные последствия растянуты по времени.

В рамках доминирующего в Украине либерального направления педагогики весомое значение приобретают тенденции в индивидуальной мотивационной сфере студентов, находящие выражение в «отношении» к физическим упражнениям и нагрузкам (как проявлению жизненной позиции). Человек, выражая свое отношение к определенному явлению, состоянию, процессу или предмету, как бы смотрит в зеркало и имеет возможность созерцать (и оценивать) самого себя. Т.е. «отношение», как философскую категорию, следует рассматривать как момент взаимосвязи всех явлений или действий. Таким образом, сложившееся отношение к чему-либо, дает информацию для содержательного анализа или самоанализа.

Цель нашей работы: исследование фактора «отношение» в проблемном поле мотивации студентов к физическому воспитанию и самовоспитанию.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, анкетирование.

Результаты исследований. На кафедре физического воспитания и спортивной подготовки Национального авиационного университета (г. Киев) в 2017 году было проведено анонимное анкетирование среди студентов I курса (52 чел.) основного отделения, и в 2018 году аналогичное исследование среди студентов основного отделения (41 чел.), спортивного отделения (20 чел.) и среди преподавателей (женщины 1 зрелого возраста – 22 чел.). Модифицированная анкета (Вржесневский И.И., Вржесневская А.И., 2015 год) состояла из 16 вопросов, затрагивающих различные аспекты отношения к физическим упражнениям и нагрузкам.

Материалы первого этапа исследований были опубликованы в 2017 году (Вісник НАУ, 2017, Вржесневский И.И.). В представленной работе мы существенно дополнили предыдущие результаты и провели анализ новых данных.

В 2017 году, позитивное отношение к занятиям физическими упражнениями выразили 85% участвующих в анкетировании студентов основного отделения, негативное – 0, а еще 15% студентов не определились. Результаты 2018 года представлены в табл. № 1.

Таблица 1

	Студенты основного отделения	Студенты спортивного отделения	Преподаватели (женщины)
Позитивное отношение	92,7%	95%	100%
Негативное отношение	–	–	–
Не определились	7,3%	5%	–

Обращает внимание, что люди, имеющие достаточный жизненный опыт (женщины 1 зрелого возраста), все безоговорочно выразили позитивное отношение к занятиям физическими упражнениями. В то же время, в целом, отсутствие негативного отношения настораживает. Возможно, что такой результат связан с ориентацией на общепринятые в обществе мнения, представления, социальные традиции и полученные в интернете информации, но не подкреплено внутренними убеждениями.

В этом контексте возникает вопрос – На что ориентируется человек в своем отношении к физическим упражнениям? Мы предлагаем четыре варианта ответа (см. табл. № 2)

Таблица 2

	Студенты основного отделения	Студенты спортивного отделения	Преподаватели
На теоретические знания	2,4%	-	5,5%
На ощущения организма после выполнения физических упражнений	53,6 %	35%	39%
Стараюсь комбинировать первое и второе	34,2%	40%	44,4%
Не задумывался на этим	9,8%	25%	11,1%

Таким образом, I и III варианты ответов предполагают приоритет работы сознания в формировании отношения человека к физическим упражнениям и к нагрузкам (40,9% всех опрошенных). Вместе с тем, II и IV ответы предполагают «бессознательное отношение к данному предмету» (59,1% всех анкетированных). Таким образом, можно предположить, что в отношении «телесности» (физических кондиций собственного тела) большинство людей ориентируются на бессознательное ощущение и не в полной мере доверяют сознанию.

Выводы:

– формирование адекватного отношения к физическим упражнениям и нагрузкам и индивидуализация физической подготовленности – параллельные процессы и их взаимовоздействие находит отражение в долгосрочной жизненной перспективе студента;

– иерархия сознательного и бессознательного в отношении к физическим кондициям собственного тела не имеет четко выраженных границ;

– в отношении к собственному телу людям присуща некоторая декларативность (не подкрепленная действием) и амбивалентность.

Литература

Вржесневський І.І. Відношення студентів до фізичних вправ і навантажень в контексті формування активної життєвої позиції // І.І. Вржесневський. Київ. 2019.