

*Вржесневський І. І., Вржесневська Г. І., Гарнусова В. В.*

## **АНАЛІЗ ЕЛЕМЕНТІВ САМООЦІНКИ ПСИХОФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ І КУРСУ НАУ**

Традиційно, в сучасних практиках фізичного виховання студентів, оцінка фізичної підготовленості, виконання рухових тестів, вправ, динаміки фізичного розвитку та адаптації організму студентів до фізичних навантажень є функцією педагога (викладача). В той же час, реалізація педагогічних принципів свідомого ставлення та активності передбачає творче співробітництво між викладачем та студентом, щодо досягнення певної мети. У цьому контексті одним з пріоритетів фізичного виховання стає формування свідомого позитивного ставлення індивіда щодо фізичного самовдосконалення та самовиконання, реалізація природної потреби у збалансованій руховій активності. Відповідно таке формування (таке ставлення) будуватиметься на засадах самоконтроля, самоаналізу та адекватної самооцінки.

В свою чергу, самооцінка пов'язана з однією з головних потреб сучасної людини – потребою у самоствердженні, порівнянні себе (своїх можливостей та досягнень) з оточенням, пошуку свого місця у житті. Під впливом соціуму (його цінностей та інтересів) та оточення (рідні, близькі друзі) у особистості поступово складається внутрішнє ставлення до себе, до певних власних форм спілкування, поведінки рухової активності тощо. Саме у порівнянні складається у людини самооцінка – оптимальна (адекватна) чи неоптимальна (тобто неадекватна). Неоптимальна самооцінка може бути або завищеною, або заниженою. У контексті оцінки фізичних можливостей, режиму життєдіяльності, процес фізичного виховання самооцінки може бути формальною або розвернутою (Турчина Н.І., Вржесневський Г.І. 2010 р.).

Метою нашого дослідження був аналіз опитування студентів І курсу щодо самовизначення та самооцінки параметрів власної тілесності.

В анкетному опитуванні прийняли участь 2015 студентів І курсу (15 питань). До вашої уваги запропоновано аналіз статистичних даних наступних питань: – «Ваше ставлення до дисципліни фізичне виховання?»; – «Як Ви оцінюєте рівень власної підготовленості?»; – «Ваше ставлення до фізичного стану власного тіла?»; – «Ваше ставлення до фізично-розвинутого "привабливого" тіла людини?»; – «Як Ви оцінюєте власний руховий досвід?».

Зазначені питання були запропоновані студентам через оптику самостійного визначення та рефлексію у контексті формування позитивного ставлення до власної тілесності.

Загалом задоволені фізичним станом свого тіла 75,9% студентів І курсу. Ще 22,2% незадоволені, але намагаються «змінити себе». Ще 1,9% незадоволені, але нічого міняти не будуть. Якщо порівняти з виконання рухових тестів цим контингентом (на «Добре» та «Відмінно» рухові тести здали 26,8%) можна зауважити що достатньо велика кількість студентів, які здали ці нормативи на «Задовільно» та «Незадовільно» неадекватно оцінюють власні фізичні кондиції, задовольняючись «статус кво».

Очікувані результати відповідей на питання щодо ставлення до фізично розвинутого «привабливого» тіла людини – викликає захоплення – 48,4%;

розглядаю як приклад до наслідування – 43,5%; намагаюся не помічати - - 6,7%; викликає заздрість – 1,4%. Тобто прикладом до подальших дій «красиві» відео – соціальних мереж бачать десь 2/5 людей відповідного віку.

На питання «Як Ви оцінюєте власний руховий досвід?» було 4 варіанти відповідей:

- «Початковий» - 6,6%;
- «Базовий» - 39,5%;
- «Достатній» - 41,3%;
- «Достатній+» - 12,6%.

На запитання щодо ставлення до занять з фізичного виховання 71,5% відповіли «позитивно», не визначилися – 8,9%, байдуже (нейтрально) – 17,9%, негативно – 1,7%.

Виходячи з результатів опитування можна припустити, що самооцінка студентами психофізичних показників є для них досить абстрактним вчинком, не завжди пов'язаним з реальністю. Для частини студентів природньо вважати, що їх фізичні (тілесні) показники «задовільні» або «базові» або «достатні», що позбавляє їх психічних незручностей та необхідності щось міняти.