

7. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом // Л.Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук. свит, 2008. – 197 с.
8. Коркушко О.В. Гипоксия и старение / О.В. Коркушко, Л.А. Иванов. – К.: Наукова думка, 1980. – 276 с.
9. Кривчикова Е.Д. Использование современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста [Электронный ресурс] / Е. Д. Кривчикова, Л. А. Фандикова // Физ. воспитание студ. творч. спец. – 2007. – № 6. – С. 112–116.
10. Круцевич Т.Ю. Рекреация в физической культуре разных групп населения : учеб. пособие / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. – Киев: Олимп. лит., 2010. – 248 с.
11. Лежнина О.Ю., Коробкеев А.А. Анатомические закономерности локализации инфаркта миокарда / О.Ю. Лежнина, А.А. Коробкеев // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2011. – № 4. – С. 94–95.
12. Прудникова М.С. Исследование психологического состояния велотуристов 35-45 лет в процессе предподходной подготовки к походу 4 кат. сложности / М.С. Прудникова. – Ч.: Вісник № 118. – Том 1. – С. 296-299.
13. Родина М.В. Морфологические и функциональные особенности мужчин второго зрелого возраста / М.В. Родина // сборник материалов итогового научно-практической конференции ППС НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2012. – с. 132–138.
14. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Сов. Спорт., 2003. – 528 с.
15. <http://www.tlib.ru>.

Ракитина Т.И., Гейченко С.П., Скидан И.В., Турчина Н.И.
Национальный авиационный университет

АНАЛИЗ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ В ОТНОШЕНИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ И ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Статья посвящена исследованию отношения студентов непрофильных высших учебных заведений к различным аспектам занятий физическими упражнениями и к последствию физических нагрузок. Сделана попытка выявить гендерные различия в восприятии студентами их взаимоотношений с индивидуальной физической активностью. Представлены и проанализированы результаты ответов на пять вопросов касающихся сферы индивидуальной физической активности студентов. Дополнены сведения о наличии фактора «лени» в контексте влияния на мотивацию студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями. Выявлено наличие амбивалентности в отношении студентов к индивидуальной двигательной активности.

Ключевые слова: физические упражнения, физическая активность, отношение, мотивация, гендерные различия, «лень».

Ракітіна Т.І., Гейченко С.П., Скидан І.В., Турчина Н.І. Аналіз гендерних відмінностей у відношенні студентів до фізичних вправ та фізичним навантаженням. *Стаття присвячена дослідженню ставлення студентів непрофільних вищих навчальних закладів до різних аспектів занять фізичними вправами та до наслідку фізичних навантажень. Зроблена спроба виявити гендерні відмінності у сприйнятті студентами їх взаємовідносин із особистою фізичною активністю. Наведені та проаналізовані результати відповідей на п'ять запитань, які стосуються індивідуальної фізичної активності студентів. Доповнені відмінності щодо наявності фактора «ліні» у контексті впливу на мотивацію студентів до регулярних занять фізичними вправами. Виявлено наявність амбівалентності у ставленні студентів до індивідуальної рухової активності.*

Ключові слова: фізичні вправи, фізична активність, відношення, мотивація, гендерні відмінності, «лінь».

Rakitina T., Geichenko S., Skidan I., Turchina N. Analysis of gender distinctions in regard to students to physical exercises and physical activities. *The folded realities of postindustrial society, conducing to not mobile character lives of man, compel with the special attention to study the questions of forming of steady motivation to engaging in physical exercises in the context of individual prospects of vital functions. The article is sanctified to research of relation of students of unprofile higher educational establishments to the different aspects of engaging in physical exercises and to the afteraction of physical activities. Attitude of students toward different family depends physical efforts on a number of variable options that is studied not enough and taken not enough into account in the pedagogical process of P.E. Given it a shoot to educe gender distinctions in perception by the students of their mutual relations with individual physical activity. The results of answers are presented and analysed for five questions of touching the sphere of individual physical activity of students. Priorities are certain in motivation of students to the regular engaging in physical exercises. Complemented taking about the presence of factor of "laziness", in the context of possible influence of this factor on motivation of students to the regular engaging in physical exercises. The presence of амбивалентности is educed in perception and relation of students to individual motive activity.*

Key words: physical exercises, physical activity, relation, motivation, gender distinctions, "laziness".

Постановка проблемы. Стратегия развития физического воспитания в современной системе украинского образования предполагает личносно–ориентированную педагогическую модель, основывающуюся на признании человека абсолютной ценностью и ориентирующуюся на активную познавательную позицию ученика. Существующий подход заставляет с особым вниманием рассматривать индивидуальную мотивационную сферу занимающихся в контексте личностных приоритетов студентов. Таким образом, выяснение отношения студентов к различным аспектам занятий физическими упражнениями и испытанию физическими нагрузками с учетом возможных гендерных различий становится одним из ключевых

вопросов педагогики двигательной активности. Надо заметить, что в нашем исследовании рассматривается именно «отношение» студентов к физическим упражнениям, а не выяснение «интересов» в области двигательной активности. На наш взгляд многие авторы злоупотребляют понятием «интерес» и часто путают истинные интересы студентов с их желаниями и сиюминутными настроениями. Нельзя игнорировать и тот факт, что истинные (реальные) интересы человека связаны с перспективами активного долголетия, что не всегда под силу понять молодому человеку. «Отношение», как философская категория, есть момент взаимосвязи всех явлений и действий. Сложившиеся отношения к чему-то дают информацию для содержательного анализа. Человек, выражая своё отношение к определённому явлению или предмету, как бы смотрит в зеркало и имеет возможность созерцать самого себя. В нашем случае мы отслеживаем вектор взаимосвязи: студент – физическое тело – вероятные перспективы физического тела. В нашем представлении, проанализировав данные о уже сложившемся у человека отношении к физическим упражнениям и нагрузкам, можно говорить о необходимости его коррекции или пытаться сформировать это отношение по-новому. Другим существенным моментом, который мы рассматривали, был вопрос о возможных гендерных различиях и предпочтений в отношении студентов к физическим упражнениям и нагрузкам.

Исходя из выше изложенного, мы поставили перед собой **цель:** проанализировать отношение студентов к разным аспектам двигательной активности в контексте гендерных различий.

Методы: обобщение опыта научных исследований и междисциплинарных подходов, анализ литературных источников, анализ передового педагогического опыта, анкетный опрос, педагогическое наблюдение.

Результаты исследований. В 2015г. на кафедре физического воспитания и спортивной подготовки НАУ была разработана анкета (Вржесневский И.И., Вржесневская А.И.) включавшая 14 вопросов затрагивающих разные стороны отношения студентов к сфере физического здоровья. В октябре-ноябре 2015г. с помощью этой анкеты нами был проведен анкетный опрос студентов II курса НАУ, занимающихся физическим воспитанием в основном отделении. В анкетировании приняли участие 105 студентов (52 юноши и 53 девушки). Анкетный опрос носил анонимный характер с предоставленной возможностью для анкетированных студентов игнорировать (не отвечать) на неудобные или не понятные вопросы. В вопросе с большим количеством вариантов ответов предлагалось выбрать и ранжировать три варианта ответов.

В нашей работе представлены результаты ответов на 5 вопросов из этой анкеты (в случае, не оговоренном специально, имеются ввиду только варианты ответа приведенного первыми в ранжировании). Результаты ответов на вопросы «Чувствовали ли Вы негативные эмоции, выполняя физические упражнения?» и «Получали ли Вы удовольствие при выполнении физических упражнений?» (в анкете вопрос под №5 и №6) нам представилось возможным объединить и рассматривать совместно (табл. №1)

Таблица 1

№	Варианты ответов	Чувствовали ли Вы негативные эмоции, выполняя физические упражнения?		Получали ли Вы удовольствие при выполнении физических упражнений?	
		М	Д	М	Д
1.	Довольно часто	2%	0%	38,5%	66%
2.	Иногда	36,5%	32,1%	50%	34%
3.	Очень редко	40,4%	35,8%	7,7%	0%
4.	Никогда	21,1%	32,1%	3,8%	0%

Обращает на себя внимание тот факт, что довольно большое число респондентов никогда не испытывали негативных эмоций (юноши – 21,1%, девушки – 32,1%) при выполнении физических упражнений. Подобное утверждение наводит на мысль, что эти люди или не вполне искренне сами перед собой или избегали упражнения, представляющие хоть сколько-то серьёзные требования к функциональным системам организма (что маловероятно). Настораживает также декларируемое всеми девушками положительное восприятие (испытывали удовольствие: довольно часто – 66%, и иногда 34%) от выполнения физических упражнений. Логично, что почти 80% молодых людей и почти 70% девушек, в той или иной мере, сталкивались с негативными эмоциями во время занятий физическим воспитанием. И, в тоже время, подавляющее большинство опрошенных студентов в той или иной мере испытывают удовольствие от выполнения физических упражнений. Такое двойственное отношение заставляет задуматься о возможной амбивалентности в восприятии физических усилий организмом и сознанием человека. Дополнил картину взаимоотношений студентов к физической активности (физическим упражнениям) результат ответов на вопрос «Когда Вы занимались физическими упражнениями то»:

1. Чувствую себя более здоровым (ю. – 30,3%, д. – 24,3%).
2. Улучшается самочувствие (ю. – 21,2%, д. – 39,4%).
3. Повышается работоспособность (ю. – 21,2%, д. – 18,2%).
4. Чувствую себя хуже (ю. – 3,0%, д. – 3,0%).
5. не чувствую особых изменений (ю. – 24,3%, д. – 15,1%).

Студенты имели возможность выбрать три ответа и ранжировать их. В сумме положительно (вар.1, 2, 3) воспринимают роль физических упражнений для своего организма 72,7% ребят и 81,9% девушек. Негативно или индифферентно высказались 27,3% юношей и 18,1% девушек. Обращает на себя внимание относительно небольшое количество студентов, которые апеллировали к своему здоровью, в то время когда многие специалисты рассматривают здоровье как одну из основных ценностей молодёжи [1]. В целом отношения студентов молодёжи к физическим упражнениям, через призму заданных вопросов видится в положительном аспекте. На этом относительно благополучном фоне вполне возможно формирование у человека осознанного побуждения к регулярным занятиям физическими упражнениями в контексте перспектив индивидуальной жизнедеятельности. Исходя из этого, следующим этапом нашего исследования был поиск возможностей взаимосвязи между выявленным выше отношением к физическим упражнениям и декларируемыми студентами мотивами к самостоятельным регулярным занятиям двигательной активностью.

Следующий вопрос (№10 в анкете) звучал так: «Какова Ваша мотивация к регулярным занятиям физическими упражнениями?» Предлагалось 9 вариантов ответов, в том числе – «У меня нет подобной мотивации». Принималось 3

варианта ответа в ранжированном виде. Только 24,3% юношей и 17,8% девушек на первое место поставили стремление «быть здоровым». Однако главным мотивом для возможных регулярных занятий физическими упражнениями (48,55% – юношей и 71,45% – девушек) назвали желание иметь «красивое телосложение». Остальные варианты ответов набрали абсолютно незначительную поддержку. Так вариант мотивации «знания о благоприятном влиянии физических упражнений на организм человека» не поставил на первое место никто из участников анкетирования. Вариант «нравится сам процесс занятия физическими упражнениями» поддержали чуть больше 6% юношей и 0% девушек. Но ведь практически все девушки уверяли, что испытывали удовольствие от занятий физическими упражнениями (вопрос №7), а в виде мотива этот фактор игнорируется (?!). Сопоставление результатов ответов на вопросы 7 и 10 наводит на мысль, что даже перед самим собой (напомним, что анкетирование было анонимным) наши студенты стараются выглядеть в несколько приукрашенном свете. Вариант мотива к регулярным занятиям ради «красивого телосложения» естественен в этом возрасте но, априори, не должен стоять на первом месте. Желание выглядеть «красиво» даже перед самим собой, скрытое в ответах на вопросы №5 и 7, и главный мотив для большинства студентов – «красивое тело» взаимосвязаны между собой и могут говорить о зарождающемся «нарциссизме» (особенно сильно эта тенденция выражена у девушек).

Естественно что, рассмотрев возможные мотивации к занятиям физическими упражнениями, мы попытались выяснить «Что вызывает нежелание регулярно заниматься физическими упражнениями?». На этот вопрос в анкете составителями было представлено 7 вариантов ответов, к ним мы добавили ещё один – «не считаю нужным», как обобщающий не вполне ясные для самого студента мотивы, ощущения и настроения, а также дающий повод задуматься о истинном отношении анкетированного к занятию физическими упражнениями. Главными причинами нежелания заниматься своим физическим развитием большинство студентов назвали «лень» (юноши – 46,9%; девушек – 62% и «нехватку времени» юноши – 21,85%; девушки – 17,25%). В целом, из 105 девушек и юношей совместно фактор «лени» назвали основным 54,1% опрошенных студентов. Из остальных вариантов ответов можно добавить «хроническое недосыпание» у девушек – 10,35%. Остальные варианты ответов набрали от 0% до 6%. Несмотря на то, что подавляющее большинство студентов (80% юношей и 70% девушек) сталкивались с негативными эмоциями во время занятий физическими упражнениями причиной нежелания заниматься регулярной двигательной активностью «негативное отношение к физическим нагрузкам» назвали лишь 6% юношей и 0% девушек.

В сравнении с данными приведенными И. Вржесневским [3], из которых 63,6% опрошенных студентов ссылались на лень, наши данные несколько более оптимистичны. Возможные причины расхождений в почти 10% в том, что он анкетировал только студентов посетивших менее 50% занятий. В целом выявление фактора «лени» как одного из основных негативно влияющих на отношение студентов к занятиям двигательной активностью подтверждает высказывание П. Слотердейка о том, что в мире «псевдовертикальности» «современные люди находят себя в готовой пластиковой упаковке для хранения лени» [8]. Можно сослаться также на мнение К. Ясперса относительно «...колоссальных изменений габитуса в следствии открытия лени, воплощенной в человеке, которая стала заметной с позиции берега» [9].

ВЫВОДЫ

1. Формирование адекватного отношения к своему физическому состоянию является одним из ключевых аспектов оптимизации физического воспитания учащейся молодёжи. Отношение студентов в этой сфере зависит от целого ряда переменных, которые недостаточно изучены и учтены в педагогическом процессе физического воспитания.

2. Наблюдается определённая амбивалентность в отношении студентов к собственной двигательной активности, завуалировано выраженные в катахресе (фразеологии) «регулярные физические упражнения приносят мне удовольствие они также безусловно необходимы, но не мне и не сейчас».

3. Ощущается необходимость дополнительных прогностических исследований и специального междисциплинарного дискурса в контексте реального видения студентами места двигательной активности в жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности.

ПЕРСПЕКТИВА ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ предусматривает исследования в определении приоритетов в отношении студентов к индивидуальной двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості. – К.: Либідь, 2003. – Кн.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. Торндайк Э. Процесс учения у человека. – М.: УЧПЕДГИЗ, 1935. – 160 с.
5. Davis K. Human Behavior at Work: Organizational Behavior. 5 th ed. □ New York: Mc Graw-Hill, 1977. □ 42 p.
6. Murray M.A., Edward J. Motivation and Emotion // Englewood Clisse. □ New York: Prentice-Hall. 1964.
7. Howe B.L. Motivation for success in sport // Int. J. SP. PSY. □ 1987/ □ N 1. □ P. 1□9.
8. Sloterdik P. Du mußt dein Leben ändern. – Frankfurt am Main^ Suhrkamp; 2009. – S.723.
9. Jaspers K. Ursprung und Ziel der Qeschichte (zuerst 1949)/ - Munchen, 1963. – S.22f.

Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Біленький П.М.

**Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій ім . С.З. Гжицького
Львівське вище професійне політехнічне училище**

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ РЕЖИМІВ В ПАРАХ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА СПЕЦІАЛЬНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ БІОЛОГО – ТЕХНОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Профільна фізична підготовка, як невід'ємна частина фізичного виховання студентів, повинна здійснюватись із