

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 11-15 РОКІВ

У результаті оцінки психологічних аспектів особистої фізичної культури учнів 11-15 років встановлено слабкий тип нервової системи; середній та високий рівень короткочасної пам'яті; низький рівень абстрактно-логічного мислення, помірну екстраверсію та помірний рівень прояву нейротизму, що свідчить про наявність перспективи розвитку особистості учнів.

Ключові слова: особистість підлітків, фізичне виховання, сила нервової системи, пам'ять, темперамент.

Постановка проблеми

Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України визначає мету фізичного виховання, як формування особистості спрямоване на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; загальнолюдських цінностей: здоров'я, фізичного, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя [7]. Така мета повинна досягатися завдяки існуючій системі організації фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів в навчальних закладах [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Широкого вивчення набуває поняття "особистої фізичної культури". Фізична культура – це органічна частина загальнолюдської культури, її особлива самостійна галузь, яка реалізується специфічним чином через свідому рухову діяльність [8], спрямовану на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей, підготовку до життєвої практики тобто фізичного та духовного удосконалення людини [9]. При цьому Д. Фефелов зазначає необхідність визначення поняття "особиста фізична культура", розуміючи під цим втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури.

Одним з варіантів оптимізації фізичного виховання є концепція особистісної фізичної культури [4]. Тлумаченню поняття "фізична культура особистості" приділяли увагу багато фахівців у галузі фізичної культури і спорту і ототожнюється з поняттям фізична культура людини – це не тільки прагнення до фізичного вдосконалення, а й процес самовдосконалення, застосування на практиці знань, вмінь і навичок з раціонального використання фізичних вправ та інших засобів [1].

На нашу думку, більш конкретне та досконале визначення цього поняття дає Б. М. Шиян визначаючи "фізичну культуру особистості", як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються у її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя [9].

Не зважаючи на значну кількість досліджень проблема формування всебічно розвинутої особистості школярів засобами фізичної культури і спорту на сьогодні залишається актуальною і не вирішеною [4]. При сформованості основних теоретичних понять фізичної культури і спорту серед дослідників не існує єдиної думки, щодо механізмів формування особистості засобами фізичної культури і спорту. У більшості наукових досліджень висвітлюється формування окремих якостей особистості засобами фізичного виховання [5]. При цьому не враховується цілісність та системність особистості. Крім того, недостатня увага приділяється прикладному застосуванню отриманих даних, відсутні універсальні, інтегральні показники визначення ефективності формування особистості учнів засобами фізичної культури і спорту. Серед досліджуваного контингенту переважають учні молодшого та старшого шкільного віку, тоді як проміжний – середній залишається дослідженим у меншому ступені. В зв'язку з цим необхідне дослідження метою якого було б створення ефективної програми формування та оцінки особистісних якостей учнів середнього шкільного віку засобами фізичної культури і спорту в умовах загальноосвітніх навчальних закладів.

Мета роботи – встановити психологічні аспекти формування особистісної фізичної культури учнів середнього шкільного віку.

Методи та організація досліджень. Оцінка пізнавальної діяльності за методиками "інформаційний пошук", "відшукування аналогій" (М. В. Макаренко, 1996); оцінки психічних властивостей особистості за особистий опитувальник Г. Айзенка (1964); оцінки особистісних якостей (за Будассі), за методикою (М. Рокіч) учнів 5-9 класів, оцінки ставлення підлітків до фізичної активності на уроках фізичної культури та у вільний час, рухові вподобання та мотиви до занять фізичної культури і спортом (за спеціально розробленою анкетною); математичної та статистичної обробки результатів дослідження.

Дослідження проведено на базі загальноосвітніх шкіл I-III ступенів м. Суми та Сумського району. Обстежено 1094 учня середнього шкільного віку (11-15 років) загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ) різного типу. Для проведення комплексного дослідження учні були розподілені на рівноцінні групи за віком, статтю та типом навчального закладу.

Результати досліджень та їх обговорення. Одним із значущих умов у комплексній оцінці особистості є її самооцінка. Рівень самооцінки віддзеркалює адекватність та гармонійність розвитку особистості. Результати дослідження рівня самооцінки підлітків за тестом Будассі свідчать про рівномірний розподіл серед учнів адекватного ($35,3\pm 0,2\%$) та заниженого ($35,3\pm 0,2\%$) рівнів самооцінки ($p < 0,05$). Значно менше серед учнів підлітків з завищеною самооцінкою ($29,3\pm 0,2\%$). Слід відзначити, що не встановлено вірогідних відмінностей за статевим розподілом рівнів самооцінки. Найбільша різниця зафіксована у показниках завищеного рівня самооцінки на 2,1% у дівчат порівняно з хлопцями, та в учнів з заниженою самооцінкою на 2,7%.

Віковий розподіл рівня самооцінки свідчить про вірогідну перевагу адекватної самооцінки в учнів 13-14 та 15 років ($p < 0,05$). При цьому на другому місці знаходяться учні з завищеним рівнем самооцінки. У тринадцятирічних підлітків показник завищеного рівня самооцінки на 21,3% нижче за показник адекватного рівня самооцінки. У підлітків 14 років така різниця складає 6,7% та у 15 річних – 4,2%. Спостерігається відсутність формування адекватної самооцінки у підлітків 11 років з статистичною перевагою значимої самооцінки ($p < 0,001$), що свідчить про відсутність здатності адекватно оцінювати і себе і оточуючого середовище. Розподіл рівня самооцінки у підлітків 12 років свідчить про перевагу заниженої самооцінки ($p < 0,01$) при достатньо високій питомій вазі адекватного рівня.

Встановлені дані свідчать про низький рівень самооцінки підлітків. З віком спостерігається підвищення частки підлітків з адекватною самооцінкою, однак привертає увагу і високий показник завищеної самооцінки, що може зменшити можливість учнів до адекватної соціалізації.

Поряд з зовнішніми факторами, що визначають здібності та ефективність спортивної діяльності дітей та підлітків існують внутрішні – індивідуальні та особистісні. Зокрема до них відносять і психофізіологічні особливості: властивості нервової системи та темпераменту. Відомо, що типологічні особливості нервової системи генетично зумовлені та з великим зусиллям змінюються під впливом умов життя та діяльності. Однак встановлено, що типологічні властивості нервової системи можуть зазнавати деяких змін у період статевого дозрівання і гормональних перебудов організму дітей та підлітків [3].

Тому вивчення властивостей нервової системи підлітків для цілісного уявлення про їх здібності і можливі шляхи оптимізації фізичної культури є обов'язковою умовою моніторингових досліджень.

Розподіл типів нервової системи, що характеризують особливості формування процесів збудження та гальмування, свідчить про перевагу серед обстеженого контингенту, учнів зі слабким типом нервової системи ($50,3\pm 0,2\%$, $p < 0,05$). Згідно тлумачення М. В. Макаренка стосовно типів нервової системи такі учні характеризуються слабкими процесами збудження і гальмування, відбувається уповільнення утворення умовних рефлексів при дії сильних подразників [5].

Частка учнів з сильним типом нервової системи ($20,2\pm 0,2\%$) майже дорівнює частці учнів з середньо-слабким типом нервової системи ($20,4\pm 0,2\%$), що свідчить про наявність учнів з сильним врівноваженим, інертним та нерівноваженим типом нервової системи. Найменше представлена частка учнів з середнім типом нервової системи ($9,2\pm 0,1\%$), тобто сильним врівноваженим і рухливим.

Таким чином, серед підлітків переважають учні мало збудливі у рухах, малоактивні. Утворення умовних рефлексів у них уповільнено. Вони задовільно опановують рухові дії [3].

Слід зазначити, що встановлена перевага учнів зі слабким типом нервової системи формується за рахунок учнів ЗНЗ міста. Частка учнів у ЗНЗ міста з слабким типом нервової системи вища ($p < 0,001$) за частку інших типів, на другому місці за розповсюдженістю знаходяться частка учнів з середньо-слабким типом. На відміну від учнів ЗНЗ міста серед учнів ЗНЗ села на другому місці знаходиться частка учнів з сильним типом нервової системи.

Статеві відмінності розподілу типів нервової системи полягають у тому, що формування таких типів як сильного, середнього та середньо-слабкого відбувається за рахунок дівчат, а слабкого за рахунок хлопців ($p < 0,05$). Встановлені особливості свідчать про перевагу серед хлопців 11-15 років учнів з слабкими процесами як гальмування так і збудження.

Вікові відмінності розподілу типів нервової системи обстеженого контингенту характеризуються тотожністю розподілу типів нервової системи в учнів 11-12 та 14-15 років на відміну від учнів 13 років. В учнів 11-12 років переважає частка учнів зі слабким та середнім типом нервової системи ($p < 0,01$) та в дітей 14-15 років частка учнів з сильним типом нервової системи. Учні 13 років у більшості мають слабкий тип нервової системи.

Таким чином, у обстеженій вибірці учні з сильним типом нервової системи формуються за рахунок дівчат ЗНЗ села 14-15 років, що свідчить про їх готовність до подолання труднощів. Виконання фізичних вправ характеризуються впевненістю і скоординованістю, якістю однотипних рухів та гіршими проявами швидкості. Слабкий тип нервової системи зустрічається переважно в хлопців ЗНЗ міста 11-13 років, що за Т.Ю. Круцевич свідчить про зниження готовності до подолання труднощів та найгіршою руховою активністю, невпевненістю у собі та поганою координацією [3].

Мислення є однією з основних психічних функцій, що входять у структуру свідомості. В залежності від характеру об'єктів розрізняють: наочно-образне, наочно-дійове й абстрактно-логічне мислення. У 12-15 років за Ж. Піаже, завершується формування абстрактно-логічного виду мислення, який проходить стадію формування. Тому, одним із завдань дисертаційного дослідження обрано встановлення ступеню сформованості абстрактно-логічного мислення серед учнів 11-15 років, оскільки здатність до дедуктивно-теоретичного мислення дозволяє поряд з усвідомленням реальності відволікатись від конкретного часу оперування образами і висловлюваннями [2]. На нашу думку, наявність абстрактно-логічного мислення є вагомим передумовою до формування фізичної культури особистості на уроках фізичної культури.

Слід відзначити, що в результаті оцінки рівнів розвитку абстрактно-логічного мислення у підлітків 11-15 років у 56,7±1,6% виявлено низький його рівень. Частка учнів з високим рівнем абстрактно-логічного мислення складає 7,4±0,8%, з середнім рівнем – 35,9±1,5%. Встановлені особливості свідчать про низьку здатність учнів оперувати абстрактними поняттями, аналізувати та синтезувати отриману інформацію.

Перевагу низького рівня розвитку абстрактно-логічного мислення можливо пояснити віковими особливостями розвитку пізнавальної сфери підлітків. В учнів 11 та 12 років спостерігається перевага низького рівня розвитку абстрактно-логічного мислення ($p < 0,05$), у підлітків 14 років однаково вагомими є частки трьох рівнів розвитку абстрактно-логічного мислення. Високий рівень розвитку абстрактно-логічного мислення зафіксовано в учнів 13 та 15 років ($p < 0,05$), що підтверджує вікові особливості розвитку мислення.

Дані дослідження свідчать і про наявність статевих відмінностей у розподілі рівнів абстрактно-логічного мислення учнів. У хлопців встановлено вірогідну перевагу у формуванні низького рівня абстрактно-логічного мислення ($p < 0,001$). Середній та високий рівень формується за рахунок дівчат. Відмінність частки дівчат від частки хлопців з високим рівнем складає 55,6%, з середнім – 9,2% ($p < 0,05$). Отримані результати свідчать про більш високі показники сформованого абстрактно-логічного мислення у дівчат порівняно з хлопцями, що свідчить про необхідність включення до уроку фізичної культури специфічних вправ спрямованих на розвиток абстрактно-логічного мислення у хлопців.

Аналіз показників тестування абстрактно-логічного мислення в учнів ЗНЗ за місцем проживання дозволив встановити тотожність розподілу рівнів абстрактно-логічного мислення в учнів, що виражається у вірогідній перевазі низького рівня. Однак, зафіксована відмінність у співвідношенні рівнів серед учнів міської та сільської місцевості. В учнів міста вища частка високого рівня на 4,8% порівняно з учнями сільської місцевості. Середній рівень учнів, що проживають у місті на 2,1% вищий за показник учнів села, тоді як низький рівень сільських учнів на 7% вищий ніж в учнів міста.

Аналіз результатів визначення рівня короткочасної пам'яті свідчить про перевагу середнього (47,9±1,6%) та високого (50,2±1,6%) рівнів над низьким (1,9±0,4%), $p < 0,05$.

Вікові відмінності формування рівнів короткочасної пам'яті полягають у вірогідній перевазі високого рівня в учнів 11 років, середнього – у дванадцятирічних школярів, низького – у тринадцятирічних. В учнів 14 років однакові частки учнів з низьким і середнім рівнем, нижче на 4,3% знаходиться частка учнів з високим рівнем короткочасної пам'яті ($p < 0,05$). У підлітків 15 років однаково рівно зустрічаються три рівні короткочасної пам'яті.

Встановлені особливості можна пояснити низьким рівнем довільності пам'яті порівняно з мимовільним запам'ятовуванням, більш пов'язаним з емоційним сприйняттям інформації. Учні молодшого віку з цікавістю і задоволенням сприймали проведення тестування, що підтверджує перевагу у них високого та середнього рівнів короткочасної пам'яті. Учні старшого віку з притаманною підозрливістю та прагненням до самостійності, можливо не застосовували силу волі для довільного запам'ятовування завдання.

Результати аналізу статевих відмінностей рівнів короткочасної пам'яті свідчать про формування середнього рівня за рахунок частки хлопців (54,4±1,6%), оскільки частка дівчат з середнім рівнем на 8,8% менше (45,6±1,6%, $p < 0,05$) та високого рівня за рахунок дівчат (52,8±1,6%), оскільки частка хлопців з високим рівнем (47,2±1,6%) на 5,6% менше. Це свідчить про вищий рівень короткочасної пам'яті у дівчат і створює передумови щодо включення вправ на уроках фізичної культури для розвитку пам'яті у хлопців.

Розподіл рівнів короткочасної пам'яті серед учнів міської та сільської місцевості дозволив встановити перевагу високого рівня (51,5±1,6%) в учнів міста та середнього (52,4±1,6%) в учнів села. Відповідно на другому місці за розвитком короткочасної пам'яті в учнів міста встановлено середній рівень (45,9±1,6%), в учнів села – високий рівень (47,3±1,6%). Питома вага низького рівня в учнів сільської місцевості (0,3±0,2%) на 8,3% нижче порівняно з низьким рівнем учнів міста (2,5±0,5%, $p < 0,01$). Таким чином, за сумарною кількістю відсотків на середній та високий рівень учні села (99,7%) мають вищі показники розвитку короткочасної пам'яті ніж учні міста (97,4%).

Відомо, що темперамент – індивідуально-типологічна характеристика людини і вищих тварин, що виявляється в силі, напруженості, швидкості та зрівноваженості перебігу їх психічних процесів. Зміст темпераменту визначається світоглядом, характером, освітою, вихованням людини. Темперамент є загальною характеристикою особистості, він накладає відбиток на всі сторони її психічного життя та діяльності. Найяскравіше темперамент виявляється в емоційному житті та руховій сфері. Темперамент зумовлюється типом нервової системи, його вважають вродженим і він у незначній мірі піддається педагогічній корекції та вольовій регуляції.

За оцінкою результатів особистісного опитувальника Г. Айзенка обстежений контингент учнів визначався перевагою якостей притаманних сангвініку (36,4±1,5%), тобто учні характеризуються комунікабельністю, відкритістю, балакучістю, доступністю, жвавістю, безтурботністю, ініціативністю та любов'ю до розваг. На другому місці розподілилися якості притаманні холерику (26,9±1,4%), а саме: образливість, тривожність, агресивність, збудженість, імпульсивність, оптимістичність, активність та зміна настрою.

Третє місце посідають учні з рисами флегматика (21,8±1,3%): пасивність, старанність, вдумливість, миролюбство, спрямованість, надійність, розміреність, спокійність. Четверте місце займають учні з рисами меланхолічного темпераменту (14,9±1,1%): роздратованість, тривожність, непоступливість, нестійкість, песимістичність, стриманість, небалакучість.

Однак, оскільки не існує чіткого розмежування у кожній особистості певного типу темпераменту, нами за шкалами оцінки опитувальника було проаналізовано наявні симптомокомплекси екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної нестабільності) в учнів. Так, за шкалою екстраверсії-інтроверсії учні мають оцінку у 14,1±0,2 балів, що відповідає помірній екстраверсії межі якої складають 12-15 балів. За шкалою нейротизму учні мають оцінку у 9,8±0,2 балів, що відповідає помірному нейротизму з межею 8-11 балів. Таким чином можна зробити висновок, що підлітки 11-15 років характеризуються вольовою регуляцією емоцій та відчуттів.

Наступним етапом характеристики різноманітності типів особистості є аналіз вікових особливостей встановлених характеристик. Кожен вік характеризується перевагою різного типу темпераменту. Так, учні 11 років частіше характеризуються флегматичним типом (52,1±1,6 бала), 12 років – флегматичним (25,6±1,4 балів) та меланхолічним (26,9±1,4 балів) типом, 13 років – меланхолічним (23,5±1,3 бала), сангвіністичним (20,9±1,3 балів) та холеричним (19±1,3 балів) типом, 14 років – холеричним (24,1±1,4 балів) типом та 15 років – холеричним (36,5±1,5 бала) та сангвіністичним (35,7±1,5 балів) типом. Встановлена особливість свідчить про вірогідну перевагу в учнів 12-15 років поряд зі стійкими екстравертами рис нестійких типів темпераменту (холерики, меланхоліки), що дає змогу стверджувати про більш розвинуті риси такі, як дратівливість та образливість, тривожність та агресивність, стриманість та імпульсивність.

Підтверджує встановлену характеристику і аналіз симптомокомплексів екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної нестабільності). Так шкала екстраверсії з віком зростає від рівня помірної інтроверсії (8-11 балів за методикою) до вираженої екстраверсії на 36,9% (16-18 балів). Однак, рівень нейротизму учнів незалежно від віку залишається незмінним і відповідає помірному рівню (8-11 балів). Встановлені дані свідчать про поступовий розвиток з віком в учнів рис притаманних екстраверту, який впевнений у собі, ризикує, гарячкуватий, діє під впливом моменту, імпульсивний, безтурботний, оптимістичний, любить спілкуватись.

Статеві особливості розподілу типу темпераменту полягають у наступному: по-перше, типи темпераменту, що характеризуються проявами емоційної нестабільності, перевагою емоційної сфери над вольовою спостерігаються переважно у дівчат. Так, серед холеричного типу темпераменту на 33% більше дівчат, а серед меланхолічного типу на 18,2%, порівняно з хлопцями. По-друге, типи темпераменту з емоційною стабільністю, вольовим контролем дій притаманні хлопцям. Так, серед сангвініків хлопців на 7%, а флегматиків на 15% більше ніж дівчат.

По-третє, статевих відмінностей у показниках шкали екстраверсії-інтроверсії дівчат і хлопців не встановлено на відміну від шкали нейротизму. Згідно градації їх показники шкал екстраверсії (14,2±0,2, 14,1±0,2 бали, відповідно) відповідають помірному прояву ознак. Порівняльний аналіз показників шкали нейротизму у підлітків свідчить про вірогідну відмінність показника помірною прояву нейротизму у дівчат (10,6±0,2 бали) від хлопців (8,9±0,2 бала, $p < 0,001$), що свідчить про тенденцію до зростання рівня нейротизму і схильність дівчат до емоційної нестабільності.

Таким чином, особливості пізнавальних процесів що притаманні учням 11-15 років характеризуються наявністю слабкого типу нервової системи, незначним рівнем короткочасної пам'яті, низьким рівнем абстрактно-логічного мислення та проявами помірної екстраверсії й нейротизму.

Висновки

1. В результаті оцінки складових особистісної фізичної культури учнів середнього шкільного віку встановлено психологічні аспекти особистості.

2. Учні 11-15 років характеризуються слабким типом нервової системи (50,3±0,2%, $p < 0,05$); середнім (47,9±1,6%) та високим (50,2±1,6%, $p < 0,05$) рівнем короткочасної пам'яті; низьким рівнем абстрактно-логічного мислення (56,7±1,6%, $p < 0,05$), помірною екстраверсією (14,1±0,2 бала) та помірним рівнем прояву нейротизму (9,8±0,2 балів), що свідчить про наявність у них вольової регуляції емоцій та відчуттів.

3. Встановлені дані на уроках фізичної культури вимагають звернути увагу на такі форми фізичної активності як рухливі ігри з елементами мислення, легку атлетику та спортивні ігри.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають в розробці практичних заходів, які б сприяли підвищенню фізичної підготовленості, рівня здоров'я та покращенню характеристик рис особистості учнів.

Використані джерела

1. Гузенко І. Методика удосконалення морально-етичних аспектів професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту / І. Гузенко // Молода спортивна наука України. – 2004. – Вип. 8. – Том 4. – С. 98–104.
2. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: підруч. [для студ. вищ. навч. закл.] / Корольчук М. С. – К.: Ельга, Ника-Центр, 2003. – 400 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методические рекомендации по определению индивидуально-типологических особенностей реактивности нервной системы детей и подростков при организации занятий по физическому воспитанию и спортивной тренировке / Круцевич Т. Ю. – К.: Наук. світ, 1999. – 40 с.
4. Лях В. И. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние, перспективы и пути реорганизации / В. И. Лях, Ю. А. Копылов, М. В. Малыхина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 9. – С. 49–51.
5. Макаренко Н. В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов / Н. В. Макаренко. – К.: Украинская военно-медицинская академия. – К., 1996. – 336 с.
6. Наказ Міністерства освіти і науки України Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів від 21.07.2003, № 486. [Електронний ресурс] – Режим доступу до наказу: http://osvita-ua.net/legislation/Ser_osv/3029
7. Положення Про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України. Затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 2 серпня 2005 р. № 458. [Електронний ресурс] – Режим доступу до положення: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=z0909-05>
8. Фефелов Д. Сутність і структура поняття "особиста фізична культура" / Д. Фефелов // Молода спортивна наука України. – 2004. – Вип. 8. – Том 4. – С. 362–365.
9. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів: в 2 ч. / Шиян Б. М. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч.1. – 272 с.

Holovchenko O.I.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF FORMING OF THE PERSONAL PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS 11-15 YEARS

As a result of estimation of psychological aspects of the personal physical culture of pupils the weak type of the nervous system is 11-15 years set; middle and high level of brief memory; low level of abstractly logical thought, moderate extroversion and moderate level of display of neurotizm, that testifies to the presence of prospect of development of personality of students.

Key words: *personality of teenagers, physical education, force of the nervous system, memory, temperament.*

Стаття надійшла до редакції 19.09.2013 р.

