

ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПІДЛІТКІВ

Головченко О.І.

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

В результаті експериментальної оцінки впливу засобів фізичного виховання на психологічний профіль особистості учнів встановлено наступне: по-перше, у експериментальній групі значних змін зазнав показник рухової активності, що підтверджує виконання головного завдання програми сприяння фізичній культурі. По-друге, з особистісних якостей та пізнавальних процесів найбільш суттєвих змін зазнали показники рівня самооцінки, логічного мислення, пам'яті та нейротизму. Встановлено ефективність впроваджені Програми, що свідчить про підвищення сумарного рівня психологічного профілю особистості в експериментальній ($p < 0,05$) на відміну від контрольної групи. Встановлені дані дозволяють пропонувати розроблену Програму у заклади середньої освіти для побудови варіативної частини уроку.

Ключові слова: рухова активність, психологічний профіль, особистість, учні.

Постановка проблеми. Сучасна система формування особистості під впливом фізичної культури та спорту повинна бути спрямована на пошук експрес-методів оцінки індивідуальних показників особистісних якостей кожного учня. Одним з провідних показників, що може визначати особливості побудови уроків фізичного виховання у середніх закладах освіти, має бути психологічний профіль особистості за структурними характеристиками її підсистем: спрямованість, досвід, особливості перебігу психологічних процесів та психофізіологічних властивостей. Питання пошуку засобів підвищення ефективності виховання засобами фізичної культури і спорту повинно базуватись на комплексній оцінці її параметрів особистості кожного учня.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно Міжнародної хартії ЮНЕСКО про фізичне виховання і спорт, головним, основним законним правом усіх людей є право на доступ до фізичного виховання та спорту, що необхідно для розвитку його особистості. При цьому, у статті 6 Резолюції зазначено, що дослідження й оцінка в сфері фізичного виховання і спорту повинні сприяти прогресу в спорті у всіх його видах, поліпшенню здоров'я і безпеки учасників. У системі освіти необхідно впроваджувати нововведення, що сприяють удосконаленню педагогічних методів і підвищенню рівня спортивних досягнень.

Головні проблеми фізичного виховання і спорту мають об'єктивно-суб'єктивний характер. Серед них перше місце посідає ставлення суспільства до фізичної культури і спорту, рівень фінансового та методичного забезпечення даної галузі. Друге – особистісний фактор: низький індивідуальний інтерес до занять фізичною культурою і спортом та зацікавленість у досягненні певних результатів у даній галузі [2]. Третє – це роль особистості вчителя фізичної культури чи спортивного тренера та підготовка кадрів [1]. Четверте – відсутність серйозної мотивації до занять фізичним вихованням і спортом через відсутність активної державної пропаганди здорового способу життя та вплив ринкових відношень [3]. П'яте – невідповідність нормативно-правової бази сучасним вимогам [4].

Тому, розробка і впровадження у практику нових методів оцінки особистісних якостей

учнів під впливом фізичної культури і спорту має суттєве значення.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Проблема удосконалення системи фізичного виховання дітей та підлітків включає необхідність розвивати гармонійну особистість на етапі її формування. Складовою частиною оцінки впливу рухової активності на особистість підлітків є розробка математичних моделей оцінки ефективності системи фізичного виховання.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є експериментальна оцінка впливу засобів фізичного виховання на психологічний профіль особистості учнів.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення поставленої мети нами проведено оцінку стану здоров'я за стандартними критеріями здоров'я; антропометричних вимірювань, визначення фізичної підготовленості за результатами контрольних вправ, що передбачені державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України (Зубалій М.Д., 1997); оцінки рухової активності за методикою формалізованої самозвітності (Круцевич Т.Ю., 2005); дослідження властивостей вищої нервової діяльності за силою нервової системи – теплінг-тест (Ільїн Е.П., 1972), пізнавальної діяльності за методиками «інформаційний пошук», «відшукування аналогій» (Макаренка М.В., 1996); оцінки психічних властивостей особистості за особистісним опитувальником Г. Айзенка (1964); оцінки особистісних якостей (за Будассі); вивчення структури цінностей підлітків за методикою М. Рокіча; оцінки ставлення підлітків до фізичної активності на уроках фізичної культури та у вільний час, рухові вподобання та мотиви до занять фізичною культурою та спортом (за розробленою анкетой); математичної статистики. Обстежено 1094 учня середнього шкільного віку закладів загальної середньої освіти м. Суми.

Результати оцінки середніх значень показників пізнавальної діяльності, психічних властивостей, особистісних якостей та показників фізичних якостей, рухової активності свідчать про наявність тотожних сенситивних періодів їх розвитку. Такий висновок дозволяє зробити порівняльна характеристика розвитку фізичних

якостей, формування навичок рухової активності учнів з різними рівнями розвитку короточасної пам'яті, логічного мислення, екстраверсії, нейротизму та самооцінки.

Встановлено, що учні з низьким рівнем пам'яті мають дуже низький рівень рухової активності ($26,03 \pm 4,1$ ккал \cdot кг⁻¹). Тоді, як в учнів з середнім рівнем пам'яті на 28,1% вищий показник середнього рівня добових енерговитрат ($37,2 \pm 0,5$ ккал \cdot кг⁻¹).

Встановлено, що 92,03% учнів з високими рівнями пам'яті серед компонентів рухової активності надають перевагу заняттям фізичними вправами вдома ($p < 0,05$) та у фізкультурно-оздоровчих центрах (61,9%, $p < 0,05$). Це свідчить про свідомий вибір компонентів рухової активності в учнів. При цьому критичними рівнями занять фізичними вправами в домашніх умовах є 17,8 хвилин, ($p < 0,05$), ранковою гігієнічною гімнастикою – 12,1 хвилин ($p < 0,05$), а енерговитрати не менше 36,8 ккал \cdot кг⁻¹ ($p < 0,001$), що за шкалою рівнів відповідає низькому рівню добових енерговитрат.

Виявлено, що у дітей з високим рівнем розвитку логічного мислення реєструються більш високі показники фізичних якостей, зокрема гнучкості і сили. Учні з високим рівнем логічного мислення мають високі показники гнучкості ($10,6 \pm 0,8$ см) та сили ($13,4 \pm 0,8$ рази) порівняно з учнями з низьким рівнем логічного мислення ($8,6 \pm 0,3$ см, $9,2 \pm 0,3$ рази, відповідно). При цьому, різниця складає 18,9% для гнучкості та 31,3% для сили.

Дані досліджень свідчать, що учні з високим рівнем розвитку абстрактно-логічного мислення серед компонентів рухової активності за добу обирають ранкову гігієнічну гімнастику у 73,5% ($p < 0,05$), ходьбу пішки у 97,5%, ($p < 0,05$), роботу по господарству у 87,1% ($p < 0,05$). Тоді як, учні з низьким рівнем абстрактно-логічного мислення обирають ці компоненти в актив своєї доби лише у 66,9%, 88,3% та 82,3% відповідно. Визначення порогових рівнів показників рухової активності в учнів з різними рівнями абстрактно-логічного мислення свідчить про критичний рівень у 15,9 хвилин показнику ходьби пішки ($p < 0,01$), роботи по господарству у 50,9 хвилин ($p < 0,01$), часу перебування на свіжому повітрі 1,1 год.

Збіг етапів формування самооцінки та показників фізичних якостей, формування навичок рухової активності підлітків підтверджують дані порівняльного аналізу цих показників. Так, в учнів поряд з нормальною та завищеною самооцінкою встановлені вищі показники добових енерговитрат ($38,7 \pm 0,4$, $38,1 \pm 0,5$ ккал \cdot кг⁻¹, відповідно) порівняно з показником добових енерговитрат учнів із заниженою самооцінкою ($35,1 \pm 0,5$ ккал \cdot кг⁻¹, $p < 0,001$). Показники гнучкості, спритності, сили та швидкісно-силових якостей мають кращі значення у школярів поряд з нормальною та завищеною самооцінкою ніж із заниженою ($p < 0,05$). Показники гнучкості ($10,7 \pm 0,3$ см) в учнів із нормальною самооцінкою на 23,4% вищі за показники в учнів із заниженою самооцінкою ($8,2 \pm 0,3$ см) та на 9,3% за показники учнів із завищеною самооцінкою ($9,7 \pm 0,4$ см, $p < 0,001$).

Поряд з високими показниками спритності в учнів реєструються вищі показники самооцін-

ки. Так, показники спритності ($10,5 \pm 0,1$ с) школярів при нормальній самооцінці вищі на 2,7% порівняно з показником спритності в учнів із завищеною самооцінкою ($10,8 \pm 0,1$ с) та на 3,7% за показник учнів із заниженою самооцінкою ($10,9 \pm 0,1$ с, $p < 0,05$). Також, у школярів з показниками заниженої самооцінки встановлені на 21% нижчі показники сили ($8,9 \pm 0,4$ рази) та на 6,1% показники швидкісно-силових якостей ($152,6 \pm 1,9$ см) в порівнянні з показниками цих фізичних якостей учнів з нормальною ($11,3 \pm 0,4$ рази, $162,6 \pm 1,9$ см, відповідно) та завищеною самооцінкою ($12,1 \pm 0,5$ см, $166,3 \pm 1,5$ рази, відповідно, $p < 0,001$).

Проведені нами розрахунки порогових рівнів компонентів рухової активності учнів з адекватною самооцінкою дозволили визначити критичну тривалість компонентів: занять ранковою гігієнічною гімнастикою не менше 12,7 хвилин ($p < 0,05$), спортом не менше 37 хвилин ($p < 0,01$), пересуватись пішки не менше 18,5 хвилин ($p < 0,001$), перебувати на свіжому повітрі не менше 56,5 хвилин ($p < 0,01$), спати не менше 7,9 години ($p < 0,001$), переглядати телепередачі не більше 80,6 хвилин ($p < 0,01$) та виконувати домашнє завдання не менше 1,7 години ($p < 0,001$). При цьому, добові енерговитрати не повинні бути меншими ніж 38,6 ккал \cdot кг⁻¹, що відповідає середньому рівню рухової активності.

Порівняльний аналіз розподілу добових енерговитрат в учнів з різним типом темпераменту дозволив встановити, що у флегматиків, які характеризуються найвищими проявами інтроверта та емоційної стабільності спостерігаються найнижчий рівень добових витрат енергії ($34,3 \pm 0,7$ ккал \cdot кг⁻¹, $p < 0,01$), що обумовлено зниженням часу заняття в спортивних секціях ($27,4 \pm 3,5$ хв) та збільшення часу на перегляд телепередач ($106,5 \pm 5,9$ хв).

Факторний аналіз формування рухової активності у підлітків 11-15 років за показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку та ціннісної структури особистості дозволив визначити 3 фактора, що описують 61,9% вибірки. Інтерпретація головних факторів після обертання факторної матриці з критерієм Varimax row дозволила оцінити їх наступним чином: фактор 1 (21,6%) відбиває вікові особливості фізичного розвитку дитини: вік, довжина тіла, маса тіла; фактор 2 (22,2%) – цінності-мету (термінальні): життєрадісність та сміливість; фактор 3 (18,1%) – інструментальні цінності, завдяки яким можна досягти мети у житті: впевненість у собі.

Серед проаналізованих факторів формування ставлення учнів до фізичної культури, отримано 4 фактори, що описують 78,7% вибірки: 1 фактор (19,5%) – вікові особливості фізичного розвитку; 2 фактор (27,8%) – структура цінностей підлітків, а саме: сміливість і вихованість; 3 фактор (16,6%) – тип розвитку вищої нервової діяльності за силою нервової системи та 4 фактор (14,8%) – розвиток фізичних якостей, а саме силових.

Отримані групи факторів можна поділити на «біологічні» та «психологічні». Оскільки нашу увагу привертають саме «психологічні» фактори то аналіз їх впливу дозволяє стверджувати, що учні з особистісними якостями життєрадісності,

сміливості, вихованості, впевненості у собі, силою волі, чесності, свободою вчинків, високим рівнем мотивації мають можливість здобувати високий рівень рухової активності, фізичної підготовленості та позитивно ставитись до фізичної культури. Звісно, маючи «біологічне» підґрунтя у вигляді гармонійності фізичного розвитку та раціонального поєднання активного та пасивного відпочинку.

Таким чином, встановлені дані свідчать про гетерохронність формування фізичної підготовленості, рухової активності та особистісних якостей у підлітків 11-15 років, що підтверджує необхідність індивідуального підходу щодо використання засобів фізичного виховання в процесі розвитку особистості учнів. Оскільки, отримані результати дослідження свідчать про одночасну присутність у групах дослідження учнів з різним рівнем розвитку особистості, фізичної підготовленості та сформованості навичок рухової активності.

На підставі отриманих даних дослідження розроблено методика оцінки моделі психологічного профілю особистості (ППО) учнів 11-15 років на основі регресійного аналізу, яка у цілому вірогідна і адекватна ($F=109,39$; $p<0,01$):

$$\text{ППО} = 19,4 + 0,13 \times \text{ФП} + 0,29 \times \text{РС} + 0,52 \times \text{РП} + 0,15 \times \text{ЛМ} - 0,1 \times \text{РЕ} - 0,23 \times \text{Н} - 1,2 \times \text{ГЗ} + 0,2 \times \text{ДЕ} + 0,11 \times \text{РМ},$$

де ГЗ – група здоров'я (бали), РЕ – рівень екстраверсії-інтроверсії (бали), Н – рівень нейротизму (бали), ЛМ – розвиток логічності мислення (бали), РП – рівень пам'яті (бали), ФП – фізична підготовленість (сума балів); ДЕ – добові енерговитрати (ккал · кг⁻¹), РС – рівень самооцінки особистості (бали), РМ – рівень мотивації (бали).

Ступені ППО отримано відповідно до функції розподілу Гауса за правилом односигмального інтервалу: 0-25 балів – низький; 26-32 балів – середній; 33-39 балів – високий.

Методика оцінки моделі психологічного профілю особистості учнів 11-15 років на уроці фізичної культури складається з п'яти кроків: проведення анкетування серед учнів; обробка результатів анкетування; оцінка в балах параметрів ППО; визначення ступені ППО за формулою.

На підставі отриманих даних, з метою формування особистісних якостей учнів розроблено «Програму сприяння розвитку особистості засобами фізичного виховання» (надалі Програма). Яка включала 3 блоки: 1 блок – теоретичний «Дізнайся про себе»; 2 блок – моніторинг «Пізнай себе»; 3 блок – практичний «Створи себе». Блок «Пізнай себе» включає оцінку складових ППО у балах та побудову пелюсткової діаграми.

Педагогічний експеримент полягав у впровадженні Програми у навчальний процес учнів 5-9 класів, віком з 11 до 15 років закладу загальної середньої освіти м. Суми. До експериментальної групи (ЕГ) увійшло 130 учнів, до контрольної групи (КГ) – 123 учня. Групи характеризувались рівномірним розподілом за статтю та віком. Показники середніх значень і стандартних відхилень у рівні фізичного розвитку, фізичної підготовленості, особистісних якостей, пізнавальних здібностей у контрольних та експериментальних групах не мали вірогідної різниці.

Розподіл ступенів ППО у контрольній та експериментальних групах свідчить про вірогідну перевагу у контрольній групі на початку експерименту середнього ступеня ППО, що на 20,8% переважає низький ступінь ППО ($p<0,01$). До початку експерименту ступені ППО у експериментальній групі не мають вірогідних відмінностей у розподілі.

В експериментальних групах процес фізичного виховання був побудований на основі розроблених педагогічних дій щодо врахування індивідуального підходу при комплексній оцінці особистісних характеристик учнів. У контрольних групах всі організаційні форми занять фізичними вправами проводилися згідно з загальноприйнятою методикою.

На кінець експерименту вірогідних змін у розподілі показників контрольної групи не відбулося, тоді як розподіл ступенів експериментальної групи зазнав суттєвих змін. Так, в експериментальній групі виявлено високий ступінь розвитку ППО, частка якого на 12% нижче за середній ступінь та на 34,6% за низький ступінь ($p<0,05$). Вірогідно нижче серед підлітків експериментальної групи показник низького ступеня ППО на кінець експерименту порівняно з початком ($p<0,05$).

Результати впровадження Програми сприяння фізичного виховання підлітків з різними ступенями ППО свідчать про її ефективність. Порівняння за критерієм Стьюдента результатів дослідження у експериментальній групі на кінець експерименту свідчить про наявність достовірних відмінностей у показниках. Дані демонструють позитивні відхилення у середніх значеннях всіх вікових груп. Слід зауважити, що найвищих результатів серед дівчат досягли дванадцятирічні, серед хлопців учні 14 та 15 років ($p<0,05$). Аналіз питомої ваги змін сумарного показника ППО дає змогу відзначити, що в ЕГ серед хлопців спостерігається його поступове підвищення з віком. У дівчат максимальні зміни відбулися у 12 років.

Висновки і пропозиції. Застосування рекомєндованої Програми під час експерименту дозволило встановити наступне: по-перше, у експериментальній групі значних змін зазнав показник рухової активності, що підтверджує виконання головного завдання програми сприяння фізичній культурі. По-друге, з особистісних якостей та пізнавальних процесів найбільш суттєвих змін зазнали показники рівня самооцінки, логічного мислення, пам'яті та нейротизму.

Встановлено ефективність впровадженої Програми, що свідчить про підвищення сумарного рівня психологічного профілю особистості в експериментальній ($p<0,05$) на відміну від контрольної групи. Зареєстровано підвищення сумарного показника рівня психологічного профілю особистості: в учнів 11 років на 7,6% у хлопців та на 12,9% у дівчат; в учнів 12 років на 15,0% у хлопців та на 17,1% у дівчат; в учнів 13 років на 14,0% у хлопців та на 10,8% у дівчат; в учнів 14 років на 18,1% у хлопців та на 12,0% у дівчат; в учнів 15 років на 16,4% у хлопців та на 10,6% у дівчат. Встановлені дані дозволяють пропонувати розроблену Програму у закладі середньої освіти для побудови варіативної частини уроку.

Список літератури:

1. Лисяк В.М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів [Текст] / В.М. Лисяк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Науковий журнал – Харків: ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2010. – № 8. – 132 с.
2. Операйло С. Фізична культура і спорт – реалії і перспективи в умовах розбудови національної освіти // Фіз. вих. в школі. – 2004. – № 4. – С. 8-11.
3. Хрипко І. Інноваційні підходи та засоби фізичної культури у молодшій школі // Молода спортивна наука України. – 2007. – № 11, т. 1. – С. 270-275.
4. Шутько В.В. Проблеми фізичного виховання школярів через призму поглядів учителя // Педагогіка вищої та середньої школи. – 2014. – № 40. – С. 155-160.

Головченко А.И.

Сумской государственной педагогический университет
имени А.С. Макаренко

ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОДРОСТКОВ**Аннотация**

В результате экспериментальной оценки влияния средств физического воспитания на психологический профиль личности учащихся установлено следующее: во-первых, в экспериментальной группе значительных изменений претерпел показатель двигательной активности, подтверждающего выполнение главной задачи программы содействия физической культуре. Во-вторых, личностных качеств и познавательных процессов наиболее существенные изменения претерпели показатели уровня самооценки, логического мышления, памяти и нейротизма. Установлена эффективность внедренной Программы, свидетельствует о повышении суммарного уровня психологического профиля личности в экспериментальной ($p < 0,05$) в отличие от контрольной группы. Установленные данные позволяют предлагать разработанную Программу заведения среднего образования для построения вариативной части урока.

Ключевые слова: двигательная активность, психологический профиль, лично, ученики.

Holovchenko O.I.

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

PERSONALLY ORIENTED PHYSICAL CULTURE OF TEENAGERS**Summary**

As a result of the experimental evaluation of the influence of physical education on the psychological profile of the student's personality, the following was established: firstly, in the experimental group, the indicator of motor activity was significantly changed, which confirms the fulfillment of the main task of the program for promoting physical culture. Second, personal qualities and cognitive processes have undergone the most significant changes in self-esteem, logical thinking, memory and neuroticism. The effectiveness of the implemented program has been established, which indicates an increase in the total level of the personality's psychological profile in the experimental ($p < 0,05$) as opposed to the control group. The established data allow us to offer the developed Program in institutions of secondary education for the construction of the variational part of the lesson.

Keywords: motor activity, psychological profile, personality, students.