

4 511.42  
3 426

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ

**Зварищук Оксана Михайлівна**

УДК 796:37.037

**ВИХОВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ  
СТАРШОКЛАСНИКІВ  
ЗА СВІЙ ФІЗИЧНИЙ СТАН**

24.00.02 – Фізична культура,  
фізичне виховання різних груп  
населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Л ь в і в - 2002



Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному інституті фізичної культури  
Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту.

**Науковий керівник:** доктор педагогічних наук, професор  
**Шиян Богдан Михайлович,**  
Тернопільський державний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка,  
завідувач кафедри теоретичних основ і  
методики фізичного виховання.

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор  
**Вісковатова Тетяна Павлівна,**  
Одеський національний університет імені  
І. Мечнікова, професор кафедри клінічної психології;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**Данилевич Мирослава Василівна,**  
Львівський державний інститут фізичної культури,  
декан факультету фізичної реабілітації і оздоровчої  
фізичної культури.

**Провідна установа:** Переяслав-Хмельницький державний педагогічний  
університет імені Григорія Сковороди, кафедра теорії  
і методики фізичного виховання, Міністерство освіти  
і науки України, м. Переяслав-Хмельницький.

Захист відбудеться **21 листопада** 2002 року о 16 годині 30 хвилин під час  
засідання спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського державного  
інституту фізичної культури за адресою: 79000, м. Львів, вул. Т. Костюшка, 11.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного  
інституту фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Т. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 19 жовтня 2002 року.

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради



*О.М. Вацеба*  
**О.М. Вацеба**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження визначена низьким рівнем фізичного стану учнівської молоді, про що свідчать дослідження багатьох авторів. Так, інститутом громадського здоров'я в Україні зареєстровано 13 млн. захворювань у дітей; кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, за даними літератури, складає від 5 до 25 % (А.В. Домашенко, 1998; М.І. Злутко, 1997; А.В. Магльований, 1997; В.С. Язловецький, 2002 та ін.); різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожний третій першокласник, а до завершення навчання у школі це вже кожний другий учень (Р.З. Нодарішвілі, 1998; М.В. Данилюк, 1999). При цьому здоров'я молоді має стійку тенденцію до погіршення.

Низький рівень фізичного стану старшокласників сьогодні - це негативні наслідки завтра, спадщина, яка несе небезпеку для генфонду нації. Такій стан є наслідком дії низької ментальності, екологічних, економічних, соціальних. На сучасному етапі проблема підвищення рівня фізичного стану старшокласників потребує наукового пояснення та практичної реалізації.

Ряд науковців (І.С. Вільковський, 1996; Г.В. Дожкін, 1999; О.С. Куп, 2000; Т.Ю. Крупевич, 2000; Г.І. Вікочагова, 2003) наголошують на недостатній мотивації учнів до покращення рівня свого фізичного стану. Одним із перспективних напрямів вирішення цієї проблеми є формування відповідальності школярів за свій фізичний стан (Б.М. Шиян, 2002; В.С. Язловецький, 2002). Це зумовить підвищення усвідомленої рухової активності учнів, що у свою чергу має призвести до покращення здоров'я та підвищення рівня фізичного стану.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно до теми 1.4.5 "Методичні аспекти фізичного виховання в державній системі освіти" Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 1998-2000 рр. Державного комітету України з фізичної культури і спорту та теми 2.1.6 "Комплексний підхід до вирішення завдань фізичного виховання" Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України з номером державної реєстрації 0102U005721. Роль автора у виконанні цих тем полягала у розробці програми та методики оцінки виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан.

**Об'єкт дослідження:** процес фізичного виховання старшокласників.

**Предмет дослідження:** формування відповідальності старшокласників за свій фізичний стан у процесі їх фізичного виховання.

**Мета дослідження:** розробити та обґрунтувати програму виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити теоретичний і практичний досвід формування відповідальності за свій фізичний стан.
2. Розробити методiku оцінки відповідальності старшокласників за свій фізичний стан.
3. Визначити рівень фізичного стану та рівень відповідальності старшокласників за свій фізичний стан.
4. Розробити програму виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан та експериментально перевірити її ефективність.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Наукова новизна дослідження:**

- вперше розроблено критерії оцінки відповідальності учнів за свій фізичний стан;
- розкрито типові характеристики та прояви відповідальності у старшокласників;
- визначено рівні сформованості відповідального ставлення до свого фізичного стану;
- реалізовано педагогічні умови в комплексному підході до виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан;
- проаналізовано структуру мотивів щодо відповідальної поведінки старшокласників за свій фізичний стан.

**Практичне значення роботи.** На підставі отриманих даних розроблені і науково обгрунтовані методичні рекомендації з виховання відповідальності за свій фізичний стан у процесі фізичного виховання старшокласників.

Матеріали дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури з метою цілеспрямованого впливу на виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан та в процесі викладання теорії і методик фізичного виховання та психології фізичного виховання і спорту у *таких навчальних закладах фізичного виховання і спорту.*

Результати дослідження впроваджено в практику діяльності загальноосвітніх шкіл № 11, № 89 м. Львова, у систему оздоровчих заходів львівської міської міжвідомчої програми "Здоров'я школяра" та у навчальний процес для студентів педагогічного факультету Львівського державного інституту фізичної культури та факультету фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, про що є відповідні акти.

**Особистий внесок** дисертанта полягає у формулюванні проблеми, пошуку й аналізі джерельної бази, організації та проведенні експериментальних досліджень, розробці програми та методик оцінки виховання відповідальності

старшокласників за свій фізичний стан, аналіз її інтерпретації отриманого матеріалу та написанні роботи.

**Апробація результатів дисертації.** Результати досліджень були представлені та обговорені на IV, V та VI Міжнародних наукових конференціях "Молода спортивна наука України" (Львів, 2000, 2001, 2002), Всєросійській науково-методичній конференції "Современные научно-методические разработки в физическом воспитании студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья" (Санкт-Петербург, 2002), Всукраїнських наукових конференціях "Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти" (Чернівці, 2000), "Педагогіко-медичні основи гуманітарної виховання і навчання в школах і вищих навчальних закладах" (Рівне, 2000), на засіданнях методичного об'єднання вчителів Львівської області, педагогічних радах та батьківських зборах загальноосвітньої школи № 89 м. Львова, на засіданнях координаційної ради львівської міської міжшкільної програми "Здоров'я школяра", а також на щорічних звітних наукових конференціях професорсько-викладацького складу та засіданнях наукового гуртка аспірантів Львівського державного інституту фізичної культури (1999-2002).

**Публікації.** Основи положення дисертаційного дослідження відображено у методичній збірці, шести наукових публікаціях, серед яких п'ять статей у наукових фахових виданнях України. Усі праці виконано одноосібно.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, 5 додатків. Матеріали дослідження викладено на 198 сторінках друкованого тексту, містять 3 таблиці та 62 рисунки. Перелік використаних джерел налічує 256 найменувань, у тому числі 30 праць зарубіжних авторів.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено мету й завдання дослідження; показано зв'язок дослідження з науковими програмами, планами й темами; визначено об'єкт і предмет дослідження; розкрито наукову новизну одержаних результатів та їх практичне значення; подано інформацію про апробацію роботи, загальні відомості про публікації з проблем дисертаційного дослідження; висвітлено особистий внесок здобувача, представлено структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі "Теоретичні аспекти виховання відповідальності у старшокласників за свій фізичний стан" проаналізовано і узагальнено наукові праці з проблем дослідження. Літературний огляд висвітлює підходи до визначення поняття фізичний стан та методи його вимірювання; чинники.

від яких залежить рівень фізичного стану; трактування відповідальності у різних галузях наук; аналіз наукових підходів категорії "відповідальність"; оцінку сформованості відповідальності; чинники, від яких залежить рівень сформованості відповідальності; особливості психофізіологічного розвитку старшокласників.

У другому розділі "**Методи та організація дослідження**" представлено систему взаємодоповнювальних методів, адекватних об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження; розкрито доцільність використання цих методів, а також описано організацію дослідження.

Перевірка робочої гіпотези і вирішення поставлених завдань передбачили проведення досліджень чотирма етапами.

*Перший етап* (з жовтня до грудня 1999 р.) було присвячено аналізу стану проблеми, вибору об'єкту, предмету дослідження, визначенню мети і завдань дослідження та розробці його схеми.

На *другому етапі* (з січня до травня 2000 р.) було розроблено методику оцінювання відповідальності за свій фізичний стан та проведено констатуючий експеримент, мета якого полягала у зборі інформації про фізичний стан та відповідальність старшокласників. Нами також проаналізовано систему мотивів відповідальної поведінки старшокласників за свій фізичний стан. На цьому етапі були задіяні 123 хлопці старших класів загальноосвітніх шкіл № 89 та № 11 м. Львова. Збір фактичного матеріалу проводився вчителями фізичної культури та автором-експериментатором.

На підставі отриманих результатів констатуючого експерименту та математико-статистичної обробки матеріалів розроблено програму виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан.

*Мета третього етапу* (2000 – 2001 рр.) полягала у проведенні формуючого експерименту; визначенні ефективності експериментальної програми шляхом порівняння вихідного і кінцевого рівнів фізичного стану та відповідальності обстежених старшокласників; визначенні педагогічних умов ефективного застосування розробленої програми; виявленні впливу відповідальності на фізичний стан старшокласників.

*Четвертий етап* (2001 – 2002 рр.) передбачав аналіз та узагальнення отриманих результатів, обробку матеріалів формуючого експерименту; літературне оформлення дисертації.

Для вирішення поставлених завдань на цьому етапі до педагогічного експерименту нами були залучені старшокласники загальноосвітніх шкіл № 11, № 89 м. Львова із числа тих, хто брав участь у констатуючому експерименті, в кількості 82 особи чоловічої статі, з яких 40 юнаків склали експериментальну групу та 42 - контрольну.

Розроблена схема організації дослідження забезпечила логічність і чіткість вирішення поставлених завдань, наступність окремих етапів у загальній структурі досліджень.

Для визначення рівня фізичного стану старшокласників нами використовувалась експрес-система його комплексної оцінки (КОІПРЕКС - 2).

Для визначення рівня відповідальності старшокласників за свій фізичний стан нами була розроблена методика її оцінки. В основу розробленої авторської методики було покладено диференційований підхід до оцінки її складових. Вона включає 15 складових відповідальності, кожна з яких має три рівні. Кожний рівень відповідних балами відповічно до ступеня вагомості складової. Для визначення загального рівня відповідальності старшокласника за свій фізичний стан бали, одержані учнем за кожно з 15 складових відповідальності, підсумовувалися. Цей сумі балів відповідає рівень сформованості відповідальності: низький (21,3 - 27,9 бала); нижче середнього (28 - 31,2 бала); середній (31,3 - 41,1 бала); вище середнього (41,2 - 44,4 бала); високий (44,5 - 54,1 бала).

У третьому розділі "Дослідження відповідальності старшокласників за свій фізичний стан" подано результати обстеження учнів старших класів загальноосвітніх шкіл № 11, № 89 м. Львова.

Аналіз результатів анкетування старшокласників показав, що основними мотивами до занять фізичними вправами є схвалення батьків, рекомендації та удосконалення форми тіла.

На основі розробленої нами методики оцінки відповідальності за свій фізичний стан та психологічних методик виявлено її рівень у обстежених старшокласників (рис. 1). За даними опитування, у більшості учнів (46%) спостерігається середній рівень відповідальності за свій фізичний стан. Найменша кількість старшокласників мали рівень відповідальності вище середнього. При цьому у цих учнів низький рівень спостерігався за складовими: усвідомлення учнями предмету відповідальності (фізичний стан); уміння аналізувати та оцінювати завдання, можливості, висновки стосовно покращення свого фізичного стану; уміння прогнозувати та передбачати можливі варіанти виконання (невиконання) заходів, спрямованих на покращення свого фізичного стану та усвідомлення ціннісних орієнтацій на удосконалення власного фізичного стану.

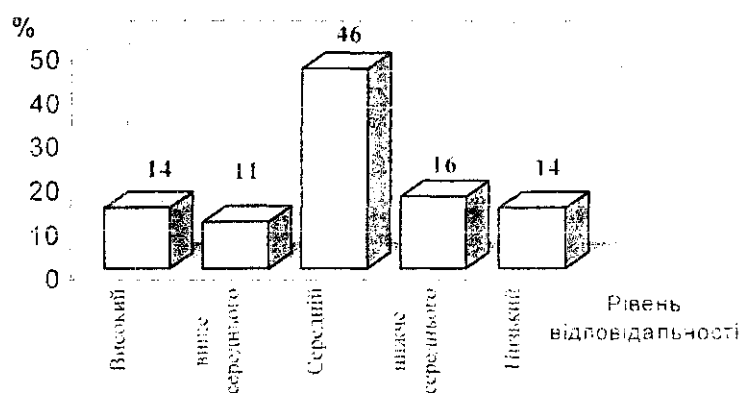


Рис. 1. Рівень відповідальності старшокласників за свій фізичний стан (%)

Приналежності такої ситуації є: малій досвід відповідальної поведінки щодо фізичного стану, недостатня компетентність учнів в межах відповідальності; недостатня самооцінка та недостатня зацікавленість старшокласників власним фізичним станом; байдуже ставлення до фізичного стану; студентська невпевненість учнів у своїх можливостях та відсутність переконання у повільності бути відповідальним; відсутність успіху при виконанні обов'язків.

Паралельно з визначенням рівня відповідальності старшокласників, нами здійснювався рівень їхнього фізичного стану. Результати оцінки показали, що більшість старшокласників мають середній (22%) та нижче середнього (27,6%) рівні фізичного стану, повна кількість старшокласників (20,3%) – низький рівень фізичного стану, і тільки 10,6% мають високий рівень фізичного стану (рис. 2).

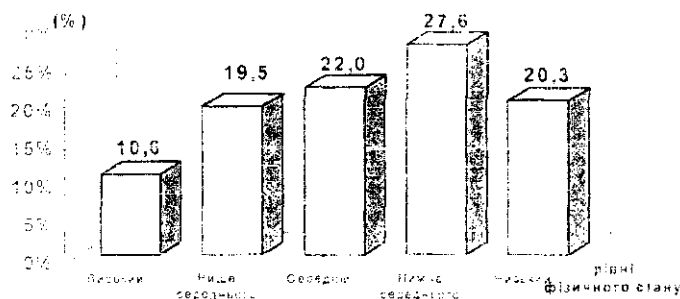


Рис. 2. Рівень фізичного стану старшокласників (%)

У четвертому році "Авторська програма "Виховання відповідальності старшокласника за свій фізичний стан", обґрунтування та перевірка її ефективності" подано організацію та зміст формуючого експерименту.

У дослідженні брали участь 82 особи віком 16-17 років, з числа яких, кого було обстежено під час констатуючого експерименту.

Авторська програма полягає у комплексному впливі на кожну з 15 складових відповідальності за свій фізичний стан (рис. 3).

Виховання відповідальності старшокласників здійснювалось за допомогою виховних впливів з боку вчителя фізичної культури, спрямованих на підвищення рівня складових відповідальності, які, у свою чергу, забезпечували покращення рівня відповідальності.

В основу формування "Програми виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан" покладені знання з психології, педагогіки, теорії і методики фізичного виховання.



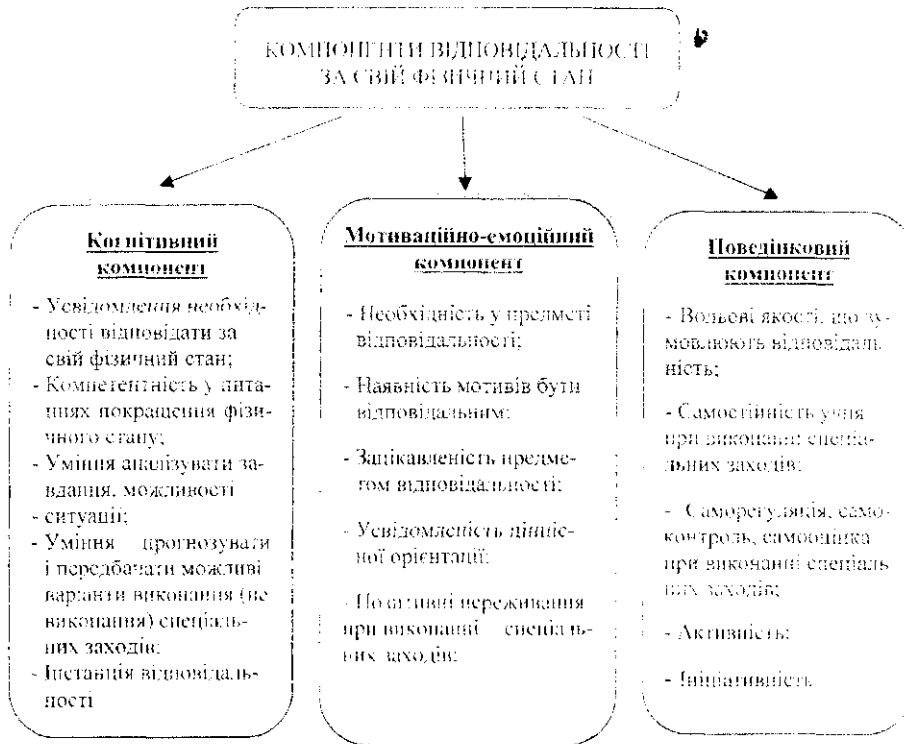


Рис. 3. Структура і зміст компонентів відповідальності

Зокрема, нами була використана схема виховання відповідальної поведінки суб'єкта, розроблені М.В. Савчином (1997).

При вихованні відповідальності старшокласників за свій фізичний стан нами враховувалися зовнішні і внутрішні чинники відповідальності.

Зовнішні чинники враховували: складність виконання спеціальних заходів; значущість предмету відповідальності для інших; інстанція відповідальності; умови виховання учня (*атмосфера в колективі, традиції, звички, умови прояву, організація діяльності, оцінка та контроль за виконанням завдань*).

Серед внутрішніх чинників враховувались: спрямованість особистості (*життєві плани, прагнення, цінності, правила поведінки*); мотивація (*потреби, зацікавленість, емоційне переживання, переконаність*); можливості старшокласників (*компетентність, сила волі, звички, здібності, рівень самооцінки, досвід відповідальної поведінки*); смисл предмету відповідальності

ція учнів (*несвідоме - свідоме; потягнута - свідомо; інтринсічне - екстраінсічне; свідоме - несвідоме*); усвідомлення необхідності відповідати за свій фізичний стан; ефективність мотиваційної саморегуляції (*вибір мотиваційних засвідок мотиваційності мотивації*).

При вихованні відповідальності нами враховувалася різниця особливостей старшокласників. Упродовж експерименту особлива увага приділялася формуванню свідомості учнів, їх самостійності, а також умінню аналізувати і передбачати результати своєї діяльності, оскільки юнацький вік є сенситивним для формування цих якостей.

У програмі були враховані причини низького рівня відповідальності старшокласників за свій фізичний стан, які визначені нами під час констатуючого експерименту. Ми створювали умови для нагромадження досвіду відповідальної поведінки учнями розширюючи компетенційність учнів у межах відповідальності, забезпечували плескати самооцінку, підвищували зацікавленість до предмету відповідальності, формували переконаність учнів щодо необхідності бути відповідальними за свій фізичний стан.

Для виховання відповідальності вчителем фізичної культури використовувались інтеграційні та ситуаційні виховні впливи.

Інтеграційні виховні впливи полягали у: стимулюванні та організації умов прояву їх суб'єктності (самоствердження, самовираження, самореалізації); заохоченні самооцінки (порівняння себе з еталоном, а поведінки з нормою); підкріпленні відповідальної поведінки шляхом застосування санкцій; передбаченні впливу негативних чинників; корекції дії чинників, що зумовлюють відповідальну поведінку учня; контроль за діяльністю учнів.

Ситуаційні виховні впливи передбачали використання: розпоряджень, команд, оцінки особистості, переконуваль, критичних повчань, гумору, іронії, особистого прикладу, підбадьорювання, інструктування, схвалення, надання самостійності учням, підтримки їхньої ініціативи та творчості.

Виховання відповідальності учнів здійснювалося за допомогою за таких психолого-педагогічних методів: методи формування свідомості (розповідь, пояснення, бесіда, переконання, диспут, приклад); методи організації діяльності, формування досвіду поведінки (метод вправи, привчання, педагогічна вимога, суспільна думка, виховні ситуації, доручення), методи стимулювання поведінки, діяльності (заохочення, залучення до творчої діяльності, іманенція); методи контролю за ефективністю виконання (облік результатів, самоаналіз власної поведінки); спостереження та самоспостереження; тестування.

Реалізація програми здійснювалася на основі забезпечення таких педагогічних умов виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан як: доброзичлива атмосфера в колективі, демократичний стиль керівництва, актуалізація відповідального ставлення оточення старшокласника до предмету відповідальності, педагогічна майстерність вчителя та його компетенційність, оцінка і контроль за рівнем сформованості відповідальності.

Групи виховання відповідальності за розширення психологічної сфери уваги (пам'яті, обсягу знань, умінь і навичок у межах відповідальності; критерії оцінювання); формувати мотивацію учнів бути відповідальними за свій фізичний стан (зацікавленість учнів та виконання спеціальних завдань, стимулюючи до позитивних переживань і відчуттів); формувати елементи культури, формувати вчительську організацію учнів; виховувати волю, якість (організованість, відповідальність, наполегливість, цілеспрямованість, самостійність).

Цілеспрямованість виховання здійснюється в усіх випадках взаємодії між вчителем і учнями (на уроці, заняттях, які проводяться впродовж навчального року, на заняттях гуртках).

Додатково покращити психологічні умови на виховання відповідальності має різкий розвиток групи: її інтегрованість, близькість психічних орієнтирів, самостійність учнів в колективі, характер його колективних зв'язків. Ураховуючи ці особливості, ми формували стосунки взаємної відповідальності (між вчителем-учнем, між учнями, між учителями), створювали побудовану атмосферу в колективі, яка сприяє самоствердженню, самовираженню, самореалізації учня, прояву взаємодопомоги при виконанні завдань, а також доприймалася демократичного стилю керівництва.

Виховання відповідальності здійснювалося за такими напрямками: перехід від об'єктивної стадії оцінки відповідальності до суб'єктивної (результат – мотив), від колективної до індивідуальної, від відповідальності за минуле до відповідальності за майбутнє, від виконання завдань до активної суб'єкта фізкультурної діяльності.

Використовуючи результати нашого дослідження та враховуючи умови своєї праці, вчитель фізичної культури зможе не інтуїтивно, а цілеспрямовано впливати на формування відповідальності старшокласників за свій фізичний стан.

Програма сприяла ефективній реалізації шкільної програми фізичного виховання у школах з різним рівнем якості організації навчально-виховного процесу.

Критеріями оцінки ефективності запропонованої програми є розроблена нами методика визначення рівня сформованості відповідальності учнів за свій фізичний стан та його показники, які оцінювались у контрольних і експериментальних групах до початку і по завершенні експерименту. Допоміжними методами визначення рівня сформованості відповідальності були спостереження, бесіди, анкетування, моделювання ситуацій, тестування учнів. В результаті впровадження авторської програми виховання відповідальності за свій фізичний стан спостерігалося покращення рівня відповідальності в експериментальній групі на 23% (коефіцієнт кореляції становить 0,71, що свідчить про сильний статистичний зв'язок). У контрольній групі результати зріли лише на 4,5%.

Для більшості учнів експериментальної групи середній рівень відповідальності змінився на високий, у контрольній групі залишився на відповідному середньому рівні.

Нід впливом авторської методики істотні прирости спостерігалися і за результатами середнього значення складових відповідальності. В експериментальній групі до і після експерименту найбільші прирости середнього значення відмічено за такими складовими: "усвідомленість півнісної орієнтації на удосконалення власного фізичного стану" (44%), "стійкість мотивів у старшокласника відповідати за свій фізичний стан" та "усвідомленість учнями предмету відповідальності (фізичний стан)" (38%), "активність при виконанні завдань" (35%).

Найменші прирости спостерігалися за такими складовими: "інстація відповідальності" (13%) та "компетентність у межах виконання обов'язку" (12%).

Нід впливом авторської програми виховання відповідальності за свій фізичний стан спостерігалися зміни показників фізичного стану юнаків. Рівень фізичного стану підвищився в експериментальній групі на 31%, тоді як у контрольній групі лише на 3%.

В експериментальній групі середній показник фізичного стану зріс вірогідно ( $p < 0,05$ ) з  $116 \pm 5$  балів до  $152 \pm 5$  балів (за шкалою бальної оцінки КОНТРЕКС-2). Водночас у контрольній групі середній показник фізичного стану мав менші прирости: до експерименту він становив  $116 \pm 6$  балів, після експерименту –  $120 \pm 5$  балів. Варто зазначити, що середні значення рівня фізичного стану в експериментальній групі перемістилися з зони середнього рівня у зону вище середнього рівня фізичного стану (за шкалою бальної оцінки КОНТРЕКС-2), що можна розцінювати як значний успіх запропонованої нами методики.

Приріст показників фізичного стану в експериментальній групі в основному відбувався за рахунок покращення таких показників: загальна витривалість, відновлюваність пульсу, динамічна сила, швидкісна витривалість та швидкісно-силова витривалість.

Отже, за час педагогічного експерименту сформувалася тенденція до підвищення рівня фізичного стану старшокласників експериментальної групи.

Таким чином, результати педагогічного експерименту зі всією очевидністю підтвердили гіпотезу про те, що розроблена програма виховання відповідальності та відповідні психологічні умови її реалізації позитивно вплинуть на фізичний стан старшокласників.

У п'ятому розділі "**Аналіз і узагальнення результатів дослідження**" підводяться підсумки проведеного дослідження, узагальнено дані експерименту. Отримані результати підтверджують і розширюють наукові уявлення з проблеми виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан.

Отже, в дослідженні отримано три групи даних.

*Підтверджено*, що фізичний стан старшокласників знаходиться переважно на низькому і середньому рівнях; що ефективним засобом поліпшення фізичного стану є виконання фізичних вправ учнями, що на

фізичному стані школярів позитивно позначається відмова від шкідливих звичок, профілактика захворювань та загартування організму.

*Додатково ми зацікавилися розвитком інших авторів про рівні сформованості відповідальної поведінки, яка включила когнітивний, мотиваційно-емоційний та поведінковий компоненти. Цікаве дослідження дозволило зробити висновок про те, що свідомість та вагомість складових відповідальності може змінюватися залежно від предмету відповідальності.*

Додовнено дослідження інших вчених інформацією про зміну системи мотивів особистості внаслідок позитивних впливів. Основними з них є змінення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, способу відпочинку, змагальність зменшення маси тіла, поліпшення самопочуття, залучення до програми занять.

Наші дослідження показали, що мотиви старшокласників до занять фізичними вправами мають певні відмінності. На перше місце юнаки ставлять окрилення своєї поведінки особами, які користуються авторитетом (батьками і ровесниками), змагальність (з товаришами, з самим собою) та вадоконання форми тіла. Це можна пояснити особливостями юнацького віку, коли процес зростає батьків та опікунів, котрі впливають на самовитчачення старшокласників, а також потребою у самовираженні, самостверженні учнів.

До внутрішніх чинників впливу на рівень фізичного стану науковці відносять мотивацію, усвідомленість, активність учня. Нами доведено, що перераховані чинники є складовими відповідальності, тому їх можна об'єднати поняттям відповідальність за свій фізичний стан.

#### *Висновок.*

- Розроблено програму виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан.
- Розроблено методичку єдинки відповідальності старшокласників за свій фізичний стан.
- Доведено, що виховання відповідальності старшокласників позитивно впливає на їх фізичний стан.
- Визначено рівні сформованості відповідального ставлення старшокласників до свого фізичного стану.
- Визначено педагогічні умови виховання відповідальності учнів за свій фізичний стан.
- Проаналізовано систему мотивів відповідальної поведінки старшокласників за свій фізичний стан.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової та методичної літератури дозволив визначити:

- На сучасному етапі дослідника виокремлюють рівень фізичного стану школярів у межах низького-середнього рівня.

- Фізичний стан старшокласника залежить від зовнішніх і внутрішніх чинників. Одним із внутрішніх чинників є ставлення юнаків до свого фізичного стану. Сьогодні спостерігається активне ставлення школярів до свого фізичного стану.

- Категорія відповідальності є предметом вивчення багатьох галузей наук. У вітчизняній педагогіці фізичного виховання ця категорія не була предметом спеціальних досліджень, не мала достатнього осмислення і практичного застосування.

- Свідомим періодом для виховання відповідальності за свій фізичний стан є старший шкільний (юнацький) вік.

2. Мотивами старшокласників відповідальної поведінки, прагнення змагатися з іншими (з собою) та самоудосконаливатися. Позитивно впливає на їх фізичну активність критика оточення. Але при вихованні відповідальності варто враховувати також такі мотиви: прагнення самоствердитися, самовиявитися та самореалізуватися при вирішенні завдань; потреба бути здоровим; отримання задоволення від участі в руховій активності.

3. Методи оцінювання відповідальності, що практикують у психології, визначають відповідальність як якість особистості (характеру). Ці методи не враховують ситуацію, норми поведінки, предмет відповідальності, тобто є абстрактними і не зручними для оцінки. Тому відповідальність за свій фізичний стан вимагає спеціальної методики оцінювання.

В основу розробки авторської методики оцінки відповідальності старшокласника за свій фізичний стан покладений диференційований підхід. Авторська методика "Оцінювання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан" включає 15 складових, які мають різний ступінь вагомості.

Розроблена методика оцінки відповідальності старшокласників за свій фізичний стан, дозволяє визначати рівень розвитку цієї якості та ефективність виховного впливу. Оцінка рівня відповідальності старшокласників за свій фізичний стан забезпечує оперативну корекцію виховного процесу, підвищує результативність фізичного виховання та дозволяє вчителю максимально індивідуалізувати роботу з учнями.

4. У ході проведення дослідження розроблено програму "Виховання відповідальності за свій фізичний стан". Програма включає когнітивний, мотиваційно-емоційний та поведінковий компоненти та їх 15 складових, які найбільше характеризують відповідальність старшокласників за свій фізичний стан. Підвищуючи рівень кожної складової, ми покращуємо загальний рівень відповідальності за свій фізичний стан. У основу формування

експериментальної програми покладено функціональну схему відповідальної поведінки та механізми виховання відповідальності запропоновані М.В. Савчином а також принципи, засоби і методи психології, педагогіки та теорії і методики фізичного виховання.

5. Педагогічними умовами виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан є: доброзичлива атмосфера в колективі, демократичний стиль керівництва, актуалізація відповідального ставлення оточення старшокласника до предмету відповідальності, педагогічна майстерність вчителя та його компетентність, оцінка і контроль за рівнем сформованості відповідальності.

6. За наслідками досліджень відповідальності старшокласників за свій фізичний стан було встановлено, що у більшості старшокласників (45,5%) спостерігається середній рівень відповідальності за свій фізичний стан, а це вказує на можливості покращення рівня відповідальності.

7. Результати констатуючого експерименту показують, що більшість старшокласників розподілені в межах низького та середнього рівнів фізичного стану, а це загалом вказує на необхідність активізації процесу фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

8. У результаті педагогічного експерименту виявлено, що використання авторської програми покращило рівень відповідальності в експериментальній групі на 23 %, у контрольній результат зростає на 4,5 %. Рівень відповідальності у більшості учнів експериментальної групи зріс із середнього до вище середнього та високого рівнів. У контрольній групі рівень відповідальності залишився середнім. Найбільші прирости спостерігалися за такими складовими відповідальності: "усвідомленість ціннісної орієнтації на удосконалення власного фізичного стану" (44 %), "стійкість мотивів у старшокласника відповідати за свій фізичний стан" та "усвідомленість учнями предмету відповідальності (фізичний стан)" (38 %), "активність при виконанні обов'язків" (35 %).

9. Під впливом авторської програми спостерігалися підвищення рівня показників фізичного стану юнаків. Так рівень фізичного стану досліджуваних в експериментальній групі підвищився на 31%. Найбільші зрушення спостерігались за показниками фізичної підготовленості. Водночас у контрольній групі на 3 %, що свідчить про ефективність експериментальної методики.

Перспективи подальших досліджень проблеми пов'язана з виявом статевих та вікових відмінностей відповідальної поведінки; зміни відповідальності за свій фізичний стан за період навчання в школі; впливу інших чинників (сім'я, однолітки, засоби масової інформації) на становлення відповідальності; залежності відповідальності, як риси особистості, від рівня

відповідальності за свій фізичний стан. Необхідно також розвинути систему адекватних методів оцінки та ефективних програм виховання.

### СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Зваричук О.М. Програма виховання відповідальності за свій фізичний стан (на прикладі учнів старших класів): Методичні рекомендації на допомогу вчителям фізичної культури. – Л., 2002. – 64 с.
2. Зваричук О.М. Категорія "відповідальності" та її прояв в процесі фізичного виховання старшокласників // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л.: ЛДНФК, 2000. – Вип. 1. – С. 162–163.
3. Зваричук О.М. Категорія відповідальності за свій фізичний стан учнів загальноосвітньої школи // Молода спортивна наука України. – Л.: ЛДНФК, 2001. – Вип. 5. – Т.2. – С. 211 – 214.
4. Зваричук О.М. Критерії оцінки рівня відповідальності старшокласника за свій фізичний стан // Молода спортивна наука України. – Л.: Вид. дім "Панорама", 2002. – Вип. 6. – Т.1. – С. 258 – 263.
5. Зваричук О.М. Ефективність програми виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Х: ХДАДМ (XXII), 2002. – №17. – 100 с.
6. Зваричук О.М. Авторитет вчителя як запорука успіху у вихованні почуття відповідальності учнів за свій фізичний стан та шляхи його утвердження // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць Міжнародного університету "Регі" ім. С.Дем'янука. – Рівне, 2001. – Вип. 2. – С. 351 – 354.
7. Зваричук О.М. Ответственность за свое физическое состояние как категория физического воспитания // Современные научно-методические разработки в физическом воспитании студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. – СПб., 2002. – С. 86 – 87.

### АНОТАЦІЇ

**Зваричук Оксана Михайлівна. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний інститут фізичної культури, Львів, 2002 рік.



Дисертаційну роботу присвячено проблемі виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан. У роботі визначено рівень фізичного стану та рівень відповідальності старшокласників за свій фізичний стан.

Розроблено методiku оцінки відповідальності старшокласників за свій фізичний стан. Встановлено залежність рівня фізичного стану від рівня відповідальності юнаків за свій фізичний стан. Доведено, що чим вищий рівень відповідальності старшокласника тим вищий рівень його фізичного стану.

Розроблено програму виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан та експериментально перевірено її ефективність; виявлено педагогічні умови виховання відповідальності за свій фізичний стан; розкрито типові індивідуальні характеристики, мотиви та прояви відповідальності у старшокласників.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати програму виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан. Об'єкт дослідження. Процес фізичного виховання старшокласників. Предмет дослідження. Формування відповідальності старшокласників за свій фізичний стан у процесі їх фізичного виховання.

*Ключові слова:* фізичне виховання старшокласників, фізичний стан, виховання відповідальності, методика оцінки відповідальності старшокласників за свій фізичний стан, програма виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан.

**Зваричук Оксана Михайлівна. Воспитание ответственности старшеклассников за своё физическое состояние.**

Диссертация на соискание научной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный институт физической культуры, Львов, 2002 год.

Диссертация посвящена проблеме воспитания ответственности старшеклассников за свое физическое состояние. В ней обобщены знания о категории «ответственность» в разных отраслях наук: психологии, педагогике, этике, социологии. Установлено отсутствие научного анализа и практического внедрения категории «ответственность» в отечественной педагогике физического воспитания.

Во введении обоснована актуальность темы, определены цель, задачи исследования, его объект, предмет, раскрыта научная новизна и практическое значение работы, личный вклад соискателя, описана сфера апробации результатов исследования.

В первом разделе «Теоретические аспекты ответственности у старшеклассников за свое физическое состояние» анализируется и обобщается

научные разработки по проблеме исследования; освещаются подходы к определению понятий физическое состояние и ответственность, а также методы их оценки; определены факторы, от которых зависит уровень физического состояния и уровень ответственности, определены особенности психофизиологического развития старшеклассников.

Во втором разделе «Методы и организация исследования» дана информация о том, какие методы применялись во время исследования (педагогические, педагогические, методы математической статистики).

Для определения уровня ответственности старшеклассников за свое физическое состояние нами разработана методика оценки этого качества. В основу этой методики положено дифференцированный подход оценки ответственности старшеклассников за свое физическое состояние. Методика оценки ответственности включает 15 составных, которые делятся на 3 уровня. Для определения уровня ответственности за свое физическое состояние суммируются баллы 15 составных ответственности. Ответственность определяется суммой баллов (цифровой показатель), а также уровнем (качественный показатель). Оценка уровня ответственности за свое физическое состояние, обеспечивает оперативную коррекцию воспитательного процесса, повышает результат физического воспитания, а также, позволяет учителю максимально индивидуализировать работу с учениками.

Представлена логическая схема проведения исследования. Описаны все этапы организации исследования.

В третьем разделе «Исследование ответственности у старшеклассников за свое физическое состояние» определены уровень ответственности старшеклассников за физическое состояние, а также, уровень их физического состояния. В результате констатирующего эксперимента проанализирована система мотивов ответственного поведения старшеклассников за физическое состояние, определены условия воспитания ответственности.

На основании результатов констатирующего эксперимента разработана программа воспитания ответственности старшеклассников за физическое состояние.

В четвертом разделе «Авторская программа «Воспитания ответственности старшеклассников за физическое состояние», обоснование и проверка ее эффективности» раскрываются результаты внедрения экспериментальной методики. Авторская программа предусматривает комплекс средств и методов, которые повышают уровень каждой из 15 составных ответственности отдельно, что в результате повышает уровень ответственности старшеклассников за физическое состояние.

Экспериментально доказана эффективность авторской программы воспитания ответственности старшеклассников за физическое состояние, что выразилось в значительном повышении показателей ответственности и физического состояния. По окончании эксперимента наблюдается улучшение уровня ответственности на 23% (коэффициент корреляции 0,71, что свидетельствует о сильной статистической взаимосвязи), а среднее значение

уровня физического состояния переместились из зоны среднего уровня в зону выше среднего уровня физического состояния, за шкалой бальной оценки КОМПРЕКС-2. Уровень физического состояния исследуемых повысился на 31 %.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что предложенная нами программа может быть применена в процессе физического воспитания общеобразовательных школ.

В пятом разделе «Анализ и обобщение результатов исследования» подводятся итоги исследования опроса учителей и старшеклассников; анализируются результаты педагогического эксперимента; сопоставляются данные собственных исследований с данными других авторов.

*Ключевые слова:* физическое состояние, ответственность, программа воспитания ответственности у старшеклассников за свое физическое состояние.

**Zwaryshchuk Oksana Mukhailiwna. The bringing up of the responsibility of senior pupils for their physical state. Manuscript.**

The thesis for searching a scientific of Candidate of sciences in Physical Education and Sport in speciality 24.00.02. – Physical Culture, Physical Education of different population groups. I.viv, 2002.

The thesis is devoted to the problem of bringing up of the responsibility of senior pupils for their physical state.

It has been worked out the methods of the senior pupils evaluation for their physical state. It has been revealed their physical state. It has been revealed the dependence of the physical state level upon the responsibility for one's physical state level. It has been proved that the higher pupils' responsibility level was the higher level of physical state the had.

It has been worked out the program for senior pupils responsibility bringing up and experimentally proved its efficiency. It has been determined pedagogical conditions of the responsibility for one's physical state education.

The aim of the research – to work out and to substantiate the program of the bringing up of senior pupils responsibility for their physical state.

The object of the research – the process of pupils education.

The subject of the research – the responsibility forming of senior pupils for their physical education.

*Key words:* senior pupils physical education, physical education, physical state, the methods of the evaluation of senior pupils responsibility for their physical state.

