

**ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТІ «ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ» –
ОДНА ІЗ СКЛАДОВИХ ВИХОВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ
ЗА СВІЙ ФІЗИЧНИЙ СТАН**

Оксана ЗВАРИЩУК, Тетяна МАТВІЙЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Важливим напрямком у вирішенні проблеми щодо підвищення рівня фізичного стану учнівської молоді є виховання відповідальності учнів за свій фізичний стан.

Сформованість ціннісної орієнтації на покращення рівня свого фізичного стану є необхідною умовою виховання відповідальності старшокласника за свій фізичний стан.

В роботі визначається рівень сформованості цінностей у старшокласників.

Ключові слова: фізичний стан, відповідальність, цінності

Постановка проблеми. Однією з актуальних проблем галузі фізичного виховання, на сьогодні, є підвищення рівня фізичного стану учнівської молоді. Актуальність цього питання зумовлена підвищенням захворюваності серед учнів, зниженням рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності.

Важливим напрямком вирішення цієї проблеми на думку Шияна Б.М. [7], Язловецького В.С. [8], є виховання відповідальності в учнів за свій фізичний стан. Високий рівень цієї якості, на нашу думку, зумовить підвищення усвідомленого ставлення до виконання учнями фізичних вправ, дотримання правил особистої гігієни та раціонального харчування, загартування, активний відпочинок тощо, які підвищують рівень їх фізичного стану.

Вивчення і аналіз наукового доробку переконує у вагомості виховання відповідальності за свій фізичний стан саме у старшокласників, оскільки юнацький період є сенситивним для виховання цієї якості [2, 4, 6].

Розвиток відповідальності за свій фізичний стан безпосередньо пов'язаний із системою цінностей старшокласника. Старшокласник буде більш відповідальним, якщо предмет відповідальності матиме для нього особистісний смисл та цінність [6].

Не достатньо сформована така цінність як «мати високий рівень фізичного стану» призводить до того, що є високий рівень ймовірності вибору іншого виду діяльності не пов'язаною з руховою активністю [3].

Сформована у старшокласника цінність мати високий рівень фізичного стану визначає ступінь прояву ним активності, регулює його дії та вчинки які в свою чергу покращують власний фізичний стан. Вказане зумовлює актуальність даного дослідження.

Метою нашого дослідження є визначення рівня сформованості у старшокласників цінності «мати високий рівень фізичного стану».

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети використовувались наступні методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, психологічне тестування (для вчителів та учнів).

Під час проведення педагогічного спостереження нами зверталась увага на психічні та поведінкові прояви учнів, їх реакцію (міміка, пантоміміка, жести) в процесі виконання завдань.

Оцінку рівня сформованості у старшокласників цінності мати високий рівень фізичного стану здійснювали 5 вчителів фізичної культури ЗОШ №89 та №11 м. Львова (педагогічний стаж яких складав не менше 10 років). Рівень переживань оцінювався учителями у 123 учнів старших класів відповідних шкіл.

Про потреби та ставлення людини можна судити тільки з її думок та переконань [1], тому додатково нами була розроблена анкета «Самооцінка учнями рівня сформованості цінності мати високий рівень фізичного стану».

Рівень сформованості у старшокласників цінності мати високий рівень фізичного стану

1. Поняття фізичний стан, здоровий спосіб життя, здоров'я домінують з-поміж інших, мають цінність для старшокласника. В учня спостерігається високий рівень домагань при досягненні мети. Він прагне покращити власні показники фізичного стану. У старшокласника є позитивний ідеал відповідальності за свій фізичний стан. 3,4
2. Поняття фізичний стан, здоровий спосіб життя, здоров'я не завжди домінують з-поміж інших. У старшокласника немає ідеалу відповідальності за свій фізичний стан. У нього спостерігається середній рівень домагань при досягненні мети. 2,4
3. Поняття фізичний стан, здоровий спосіб життя не набули для старшокласника особистісної ваги. У нього є негативний ідеал відповідальності за свій фізичний стан, спостерігається низький рівень домагань при досягненні мети. 1,3

Самооцінка старшокласниками рівня сформованості цінності мати високий рівень власного фізичного стану

1. Поняття фізичний стан, здоровий спосіб життя, здоров'я – домінують з-поміж інших, мають цінність для мене. Я маю високий рівень домагань при досягненні мети, прагну покращити показники свого фізичного стану.
2. Поняття фізичний стан, здоровий спосіб життя, здоров'я – не завжди домінують з-поміж інших. У мене немає ідеалу відповідальності за свій фізичний стан. Я маю середній рівень домагань при досягненні мети.
3. Поняття фізичний стан, здоровий спосіб життя не набули для мене особистісної ваги. Я маю низький рівень домагань при досягненні мети.

Самооцінка рівня сформованості цінності «мати високий рівень власного фізичного стану» проводилась за складовою тесту на визначення відповідальності старшокласників за свій фізичний стан [3]. Було визначено три рівні самооцінки (низький – 1,3 бала; середній – 2,4 балів; високий – 3,4 бала). У дослідженні брали участь 123 старшокласники загальноосвітніх шкіл м. Львова.

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати дослідження за складовою «рівень сформованості у старшокласників цінності мати високий рівень фізичного стану» представлені на рис. 1.

Порівнюючи оцінку вчителів і самооцінку учнів, ми спостерігаємо, що вони не співпадають. За оцінкою вчителів, високого рівня досягли 10,6% учнів, а за самооцінкою 31,7%; відповідно за оцінкою вчителів середнього рівня досягли 37,4%, за самооцінкою – 57,7%; також на думку вчителів 52,0% юнаків мають низький рівень, а за самооцінкою старшокласників їх є 10,6%.

Такі розбіжності в оцінці ми пояснюємо відсутністю в учнів досвіду самооцінювання; дещо неадекватною самооцінкою, що притаманно для юнацького періоду; недостатньою поінформованістю вчителів щодо цього питання.

Середнє значення оцінки за оцінкою вчителів становить – 1,93 бала, самооцінка – 2,6 бала.

Порівнюючи результати оцінювання, ми бачимо, що для більшості юнаків цінність ще не набула особистісної ваги, або не завжди домінує з-поміж інших цінностей. Також у старшокласників відсутній ідеал відповідальної поведінки, або навіть сформований ідеал негативної поведінки зокрема: вживання алкоголю, паління, мала рухливість, більшість з них не слідкують за харчуванням, не загартовуються. На нашу думку, це не зовсім втішний результат. У цієї категорії старшокласників існують межі для вдосконалення.

Для покращення рівня сформованості у старшокласників цінності «мати високий рівень фізичного стану» необхідно впливати на свідомість юнаків, його емоційну та поведінкову сфери, наступними шляхами:

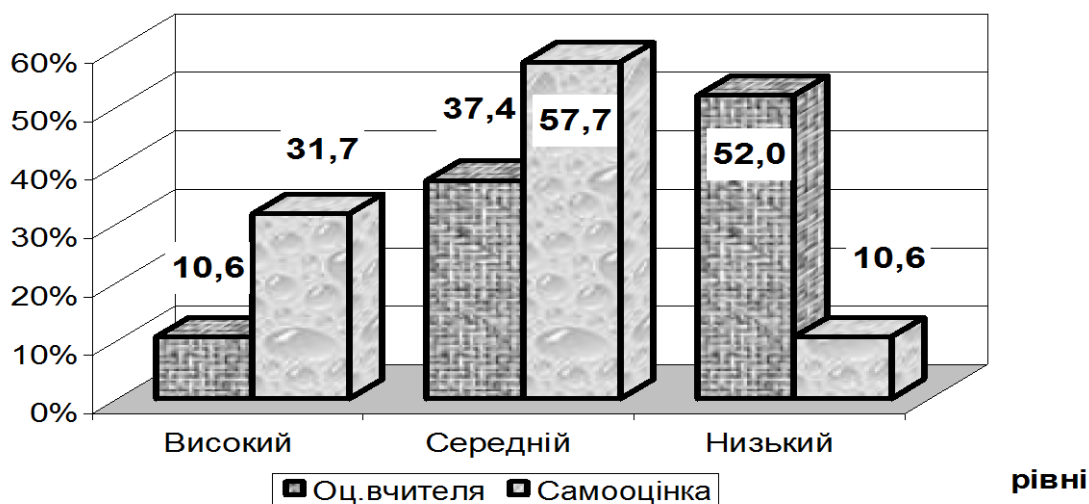


Рис. 1. Розподіл старшокласників за складовою «рівень сформованості у старшокласників цінності мати високий рівень фізичного стану» (%).

1. Створити уявлення учнів про відповідальність (проведення бесід, диспутів, розповідей на моральні теми; переносити моральні формули на конкретні життєві ситуації, де учень ідентифікує себе з запропонованими героями; проводити ролеві ігри).

2. Сформувані переконання про необхідність для людини мати високий рівень фізичного стану, а як наслідок здійснювати всі заходи щодо його покращення. За допомогою переконання учень вибирає таку поведінку, яка на його думку є правильною. Переконанням при відповідальності за свій фізичний стан є необхідність мати високий рівень фізичного стану та необхідність бути відповідальним. Переконання можна формувати за допомогою наступних прийомів виховання: «розповіді про аналогічний вчинок» (факт, видумана історія, жарти); «звертання до "невідомого" адресату» (маючи на увазі конкретного учня, учитель звертається до всієї групи, що дозволяє підвести учня до самостійної оцінки своєї поведінки); «випадково переданої інформації про поведінку учня» (вчитель оцінює поведінку відсутнього учня, але при цьому впевнений, що йому стане відома думка педагога).

3. Коректувати поведінку юнаків за допомогою системи методів заохочення та покарання. Основними прийомами заохочення є: похвала, довіра вчителя, почесні доручення, відзначення, позитивна оцінка. Основними прийомами покарань є: зауваження, осуд, обговорення в колективі, очікування покарання. При цьому заохочення як і покарання повинні бути справедливими та аргументованими, а величина їх адекватною.

4. Створити модель відповідальної поведінки. Це можна здійснити через приклад вчителя, порівняння відповідальних і безвідповідальних вчинків різними людьми; аналіз дій та суджень інших старшокласників; бесід; ознайомлення з біографіями відомих людей; зустрічі зі спортсменами, тренерами, відомими людьми, які відповідально ставляться до свого фізичного стану. Норма «відповідати за свій фізичний стан» формується, також, через суспільну думку. Для цього вчителі – різних предметів на своїх уроках мали б давати належну оцінку поведінці учнів, які активно покращують рівень фізичного стану.

5. Збільшувати досвід відповідальної поведінки. Такий досвід набувається за допомогою створення виховних ситуацій, ситуацій морального вибору та багаторазового повторення вчинків і дій, у результаті яких формуються моральні звички. У процесі багаторазового повторення дій, які учні повинні виконувати свідомо, з розумінням їхньої користі, учитель поступово ускладнює умови їх виконання. Такі умови поступово привчають до подолання труднощів, дисципліни (шляхом систематичних вимог), утворення звичок відповідальної поведінки, до самостійності і самовиховання.

6. Виявити негативні звички, які заважають учню нести відповідальність за свій фізичний стан, після чого скласти програму їх ліквідації.

Висновки

1. Сформована у старшокласника цінність мати високий рівень фізичного стану є необхідною умовою виховання відповідальності старшокласника за свій фізичний стан.

2. Порівнюючи оцінку вчителів і самооцінку, ми спостерігаємо, що вони не співпадають.

3. При оцінці рівня сформованості у старшокласників цінності мати високий рівень фізичного стану, ми визначили, що середнє значення цього показника за оцінкою вчителів становить – 1,93 бала, самооцінка – 2,6 бала, тобто коливається між нижче і вище середнім рівнем. Для цієї категорії старшокласників цінність мати високий рівень фізичного стану ще не набула особистісної ваги, або не завжди домінує з-поміж інших цінностей, також у них відсутній ідеал відповідальної поведінки, або навіть сформований ідеал негативної поведінки.

4. Для покращення рівня сформованості у старшокласників цінності мати високий рівень фізичного стану потрібно впливати на свідомість юнаків, його емоційну та поведінкову сфери.

Література

1. Бех І. Моральність особистості у психологічному ракурсі. Філософська і соціальна думка, 1994, № 3-4.

2. Давыдов В.В., Драгунова Т.В., Ительсон Л.Б. и др. Возрастная и педагогическая психология: учебник для студентов пед. ин-тов/ Под ред. А.В.Петровського. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1979. – 288 с.

3. 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.

4. Кон И.С. Психология старшеклассника: Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1980. – 192 с.

5. Лук А.Н. Эмоции и личность. – М.: Знание, 1982. – 176 с.

6. Савчин М.В. Психологічні основи розвитку відповідальної поведінки особистості: Дис... д-ра психол. наук: 19.00.07/ АПН України, Ін-т педагогіки і психології професійної освіти. – К., 1997. – 410 с.

7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: У 2 ч.- Т.: Навчальна книга – Богдан, 2002.- Ч.2. – 248 с.

8. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К.: Здоровье, 1991. – 232 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ «ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ» – ОДНА ИЗ СОСТАВНЫХ ВОСПИТАНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ЗА СВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Оксана ЗВАРИЩУК, Татьяна МАТВІЙЧУК

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Важным направлением в решении проблемы по повышению уровня физического состояния ученической молодежи есть воспитание ответственности школьников за свое физическое состояние.

Сформированность ценностной ориентации на улучшение уровня своего физического состояния есть необходимым условием воспитания ответственности старшеклассников за свое физическое состояние.

В исследовании определяется уровень сформированности ценности «иметь высокий уровень физического состояния» у старшеклассников.

Ключевые слова: физическое состояние, ответственность, ценности.

**FORMING OF VALUE IS THE “HIGH LEVEL OF PHYSICAL STATE”
IS ONE OF CONSTITUENS OF EDUCATION OF RESPONSIBILITY OS SENIOR PUPILS**

Oksana ZVARYSHCHUK, Tetyana MATVIYCHUK

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. Education of the students' responsibility for their physical state is one of the important directions in the decision of the problem concerning the increase of the level of bodily condition.

Forming of the valued orientation for the improvement of level of the bodily is the necessary condition of education of responsibility of senior pupil for the bodily condition.

In the research the level of formed values is determined at senior pupils.

Key words: bodily condition, responsibility, values.