

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Львівський національний університет імені Івана Франка
Українська медична стоматологічна академія
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Гомельський державний університет імені Ф. Скоріни (Білорусь)
Lithuanian Sports University (Lithuania)
Nicolaus Copernicus University (Poland)
University of Strasbourg (France)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю

02 грудня 2020 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Collection of materials of the I All-Ukrainian Scientific and
Practical conferences with international participation

December 02, 2020

Полтава, 2020

належного рівня валеограмотності, усвідомлення особистої відповідальності і ціннісного ставлення до здорового способу життя, цілеспрямованої напруженої праці в напрямі збереження здоров'я.

У пошуку нових форм зміцнення здоров'я студентів основний наголос роблять на заняттях з фізичного виховання, на формуванні у студентів умінь оздоровчої діяльності, однак організація освітнього процесу у закладах вищої освіти ускладнюється низькою мотивацією молоді до занять спортом чи фізичним вихованням, що зумовлює певні проблеми формування здорового способу життя. Проте саме особистісні цінності ведення здорового способу життя здійснюють регулюючий вплив на життєдіяльність людини в усій різноманітності її проявів за допомогою взаємозв'язків з мотивами, потребами, ціннісними орієнтаціями, завдяки яким людина виявляє своє ставлення до реальної дійсності й оцінює характер цих відношень [1, с. 104].

Таким чином, аналіз та узагальнення напрямів і результатів наукових пошуків дослідників з проблем здоров'я, дає змогу розглядати ці аспекти в навчально-виховному процесі закладів вищої освіти, як одну із складових світогляду студентів на основі їх ціннісного ставлення до процесів здоров'язбереження. Це зумовлено подальшим розвитком і стабілізацією у студентські роки самосвідомості особистості та розглядається як найважливіша умова найбільш повної самореалізації майбутнього фахівця в активній життєдіяльності та ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Література

1. Горбушина С. Н. *Мировоззренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего учителя : дисс. ... доктора пед. наук : 13.00.01 / Гобушина Светлана Николаевна. – Уфа, 2005. – 395 с.*

2. *Концепція виховання дітей та молоді у сучасній системі освіти // Молодь і закон: Збірник нормативних актів і документів з проблеми виховання студентської молоді / За заг. ред. Н.І.Косаревої. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 237–250.*

А. Шуманська, студентка магістратури групи 101- мГС,
Науковий керівник: Л.М. Рибалко, д.пед.н., професор
*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ШКОЛЯРІВ ЯК УМОВА ЇХ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка – це ядро особистості і найважливіший регулятор її поведінки. Від неї залежать взаємовідносини людини з навколишніми його людьми, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка пов'язана з рівнем вимогливості людини, тобто ступенем труднощів при досягненні цілей, які вона ставить перед собою. Розбіжність між вимогами людини і її

реальними можливостями спричинює деформацію самооцінки, внаслідок чого поведінка особистості стає неадекватною (виникають емоційні зриви, підвищена тривожність і т. д.). Самооцінка отримує об'єктивне вираження і в тому, як людина оцінює можливості і результати діяльності інших людей.

Самооцінка є найважливішим показником розвитку особистості. Вона дає змогу людині робити активний вибір у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, визначає рівень її прагнень і цінностей, характер її відносин з оточуючими. Самооцінка починає формуватися ще в ранньому дитинстві, коли дитина відокремлює себе від оточуючих людей і продовжує видозмінюватися протягом усього життя, стаючи все більш критичною і змістовною. Сенситивним періодом для становлення самооцінки як особливого компонента самосвідомості є молодший шкільний вік, тому важливим і необхідним є починати процес формування об'єктивної самооцінки саме в цей віковий період.

На сучасному етапі розвитку початкової школи пріоритетною метою навчання є розвиток особистості школяра. Особистісний розвиток молодшого школяра співвідноситься з формуванням його самосвідомості, важливою і невід'ємною частиною якого є сформованість самоконтролю і самооцінки.

Виготський Л.С. зазначав, що саме в семирічному віці починає складатися самооцінка як узагальнене, поза ситуативне і разом з тим диференційоване ставлення дитини до самої себе [2, с. 64-65].

Самооцінка – найважливіша особистісна інстанція, що дозволяє контролювати власну діяльність з точки зору нормативних критеріїв, будувати свою цілісну поведінку відповідно до соціальних норм. Тому необхідно починати формування дій самоконтролю і самооцінки з першого року навчання дитини в школі. Від того, наскільки повноцінно молодші школярі освоюють дії контролю і оцінки, буде залежати їх подальше навчання.

Молодший шкільний вік охоплює період життя дитини від шести до одинадцяти років й найважливішу обставину у її житті — прихід до школи. В цей час відбувається інтенсивний біологічний розвиток дитячого організму (центральної і вегетативної нервових систем, кісткової і м'язової систем, діяльності внутрішніх органів). Зростає рухливість нервових процесів. Процеси збудження переважають, і це визначає такі характерні риси молодших школярів, як підвищена емоційна збуджуваність і непосидючість.[5; с. 154]

Вступ до школи вносить найважливіші зміни у життя дитини. Різко змінюється весь уклад його життя, його соціальне становище у колективі. Основною, провідною діяльністю стає відтепер навчання, найважливіший обов'язок – вчитися, здобувати знання. А навчання – це серйозна праця, що вимагає організованості, дисципліни, вольових зусиль дитини. Школяр входить у новий колектив, в якому він буде жити, вчитися і розвиватися. [4; с. 32]

Правильне ставлення до навчання у молодших школярів формується поступово. Спочатку вони не розуміють, навіщо потрібно вчитися. Але невдовзі з'ясується, що навчання – праця, яка вимагає вольових зусиль, мобілізації уваги, інтелектуальної активності, самообмежень. Якщо дитина до цього не звикне, то у неї настає розчарування, виникне негативне ставлення до навчання [4; с. 35].

І саме на початку шкільного життя розпочинаються труднощі, що зумовлені його певними особливостями. Змінюється соціальна ситуація розвитку - на зміну ігровій діяльності приходить навчальна. Дитина в нових умовах стає об'єктом постійних оцінок з боку вчителів та однокласників, що не завжди співпадають з її власними уявленнями про себе. Це призводить до кризи в психологічному розвитку дитини, яку більшість психологів називають кризою шести-семи років. Уперше в дитини виникає внутрішня боротьба переживань, яку дитина починає усвідомлювати як протиріччя між сприйняттям себе та оцінками з боку оточуючих [8, с. 26]. Переживаючи цю кризу, дитина поступово адаптується до нових умов, в яких триває формування «Я-концепції».

Характерною особливістю дітей із заниженою самооцінкою є їх схильність йти у себе, вишукувати в собі слабкості, зосереджувати на них свою увагу. Нормальному розвитку дітей із заниженою самооцінкою заважає їх підвищена самокритичність, невпевненість у собі. У всіх своїх починаннях і справах вони чекають тільки невдачі. Такі діти дуже вразливі, підвищено тривожні, соромливі, боязкі, зосереджені на собі, неуспіхи ускладнюють їх спілкування з дітьми і дорослими. І все ж ці діти чутливі до схвалення, до всього того, що підвищило б їх самооцінку.

Діти з завищеною самооцінкою переоцінюють свої можливості, результати діяльності, особистісні якості. Вони вибирають завдання, які їм явно не під силу. Після неуспіху продовжують наполягати на своєму або тут же перемикаються на найлегшу завдання, рухомі мотивом престижності. Вони необов'язково розхвалюють себе, але зате охоче критикують усе, що роблять інші. Зарозумілість, нетактовність, надмірна самовпевненість – ці риси особистості легко формуються у дітей із завищеною самооцінкою.

На формування неадекватної самооцінки у молодших школярів впливає кілька чинників: обмежене коло спілкування і діяльності; занижені або завищені оцінки, надані дитині іншими людьми; слабкий розвиток оціночних відносин в колективі, відсутність традиції оцінювати і контролювати дії і вчинки однокласників; випадкові успіхи чи неуспіхи - те, що називається везінням і невезінням.

Всі перераховані фактори носять об'єктивний характер, хоча і виявляються при певних умовах. До суб'єктивних чинників формування неадекватної самооцінки слід віднести, по-перше, відсутність схильності і вміння аналізувати результати і наслідки своїх дій і вчинків, коли протиріччя між домаганнями і дійсними результатами своїх дій усвідомлюються в згладженому вигляді і не викликають внутрішнього

конфлікту. Досить імовірно, що потреба у самосвідомості ще не проявила себе. По-друге, до суб'єктивного фактору можуть бути віднесені вже сформовані, надто занижені чи, навпаки, завищені критерії самооцінки.

Дитина молодшого шкільного віку багато часу проводить у школі. І основною її діяльністю є навчальна. Тому вважається, що потужним чинником впливу на самооцінку молодшого школяра виступає діяльність вчителя.

Допомогти дитині з перших днів навчання опанувати контроль, показати, що це таке і як він здійснюється, та поступово привчити її самостійно контролювати й оцінювати свої дії – ось завдання, яка постає перед педагогом. До свідомості дитини необхідно довести, що саме собою початкове розуміння не забезпечує впевненої відповіді, якщо її викликають на уроці. Слід звернути особливу увагу те, аби в школяра постійно складалися досить міцні, сталі й об'єктивні критерії оцінки себе і своїх знань [1; с. 61].

Отже, вплив педагога на формування самооцінки школярів є незаперечним. Організуючи навчальну роботу, вчитель має співвідносити те, що досягається дітьми у результаті не лише їх розумових здібностей, але й самооцінку дитини, її власне уявлення про характер прогнозного рівня реалізації своїх можливостей у різних навчальних ситуаціях. Від цих поглядів залежить впевненість учня в своїх силах, усвідомлення результату як успіху чи неуспіху, ставлення до зроблених помилок.

Для вивчення психологічних особливостей самооцінки молодших школярів з метою виявлення дітей групи ризику використовувалися такі методики:

1. Методика, спрямована на визначення емоційного рівня самооцінки (автор А. В. Захарова) [3, с. 72-76].

2. Методика «Дерево» (авт. Д. Лампен, в адаптації Л. П. Пономаренко) [8].

3. Методика вивчення загальної самооцінки.

Аналізуючи отримані результати, можна зробити висновок: згідно з методикою Захарової високий рівень самооцінки лише в 7,4%, середній – 40,7%, а низький у 51,9% учнів.

Аналізуючи результати згідно методики «Дерево», рівень рефлексивності в межах вікової норми у 72% піддослідних. 28% респондентів дещо завищено оцінюють свої можливості. Згідно результатів методики вивчення загальної самооцінки отримали такі результати: високий рівень самооцінки лише в 14,8%, середній – 44,5%, а низький у 40,7% учнів.

У навчальній діяльності вчителю слід звернути увагу на групу дітей з високим рівнем самооцінки і групи дітей з низьким рівнем самооцінки, тому що він досить високий.

Проаналізувавши результати досліджень, нами були розроблені психолого-педагогічні рекомендації вчителям щодо формування адекватної самооцінки в молодшому шкільному віці.

Для формування адекватної самооцінки молодшого школяра вчителю рекомендується: оптимізувати процес розвитку можливостей дітей, створювати для них ситуації успіху; доцільно застосовувати методи і прийоми стимулювання; забезпечувати позитивну емоційну підтримку учнів; робота з формування самооцінки повинна здійснюватися в різні режимні моменти і в різних видах діяльності; враховувати принцип міри і принцип системи; навчати дитину способам зняття м'язового та емоційного напруження; проводити з дітьми релаксаційні ігри; включати в навчальний процес прийоми взаємооцінки, взаємоконтроль в процесі парної та групової взаємодії; надавати дітям можливість оцінити себе позитивно (у грі, в дослідженні, в бесіді); систематично і планомірно регламентувати і регулювати рівень домагань дітей; забезпечувати підтримуючу психологічну допомогу дітям, які мають занижену самооцінку.

Таким чином, при правильному напрямку розвитку особистості навчальна діяльність учнів ґрунтується на широких соціальних мотивах і на пізнавальних інтересах. Процес навчання викликає у хлопців позитивні почуття. Сумлінне ставлення до навчання, як правило, супроводжується дисциплінованістю поведінки. Успіхи в навчальній діяльності створюють у школяра стійкий гарний настрій, народжують бадьорість, активність, впевненість у власних силах.

Література:

1. Борякова Н. Ю. Педагогічні системи навчання і виховання дітей / Н. Ю. Борякова. – Москва : Астрель, 2008. – 222 с.
2. Виготський Л. С. Криза семи років / Л. С. Виготський // Вікова та педагогічна психологія: хрестоматія / Л. С. Виготський. – Москва, 2003. – С. 62–67.
3. Захарова А. В. Особенности формирования оценки и самооценки качеств личности в младшем школьном возрасте / А. В. Захарова, Т. Ю. Андрющенко // Новые исследования в психологии. – 1981. – №1 (24). – С. 43–44. ; №2 (25). – С. 72–76.
4. Касицина Н. В. Чотири тактики педагогіки підтримки. Ефективні способи взаємодії вчителя і учня / Н. В. Касицина, Н. М. Михайлова, С. М. Юсфин. – Москва : Агентство освітнього співробітництва, 2010. – 160 с.
5. Обухова Л. П. Вікова психологія : пер. з рос. / Л. П. Обухова – Москва : Юрайт, 2010. – 374 с.
6. Пономаренко Л. П. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе : метод. рек. для школьных психологов / Л. П. Пономаренко. — Одесса: Астра-Принт, 1999. – 114 с.
7. Співак Л. М. Діагностика і корекція «Я-концепції» молодших школярів з низьким рівнем навчальних досягнень: навч. посіб. для студентів вузів / Л. М. Співак. – Вид. 2-е, допов. – Київ : Каравела, 2011. – 223 с.